

CONCIENCIA CÍCLICA  
CELEBREMOS LA ÚNICA SANGRE QUE CORRE SIN VIOLENCIA

CARMEN EUGENIA MORA OLARTE

Código: 1140214

TUTOR: PhD. FERNANDO FLÓREZ GONZÁLEZ

TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR AL TÍTULO DE LICENCIADA EN ARTES

VISUALES

2019

UNIVERSIDAD DEL VALLE  
FACULTAD DE ARTES VISUALES Y ESTÉTICA  
LICENCIATURA EN ARTES VISUALES

## La Disección

Cosa casi sagrada  
es una cosa casi sagrada  
una cosa casi  
casi sagrada  
tan casi sagrada es esta cosa  
que llama poderosamente la atención  
la casi absoluta ceguera de la gente  
para tener en cuenta que a fin de cuentas  
es casi innecesario ver para creer en cosa tan casi  
tan consecuentemente casi  
sagrada  
y es que además este elemento o cosa  
ha sangrado  
o casi  
y podemos apreciarlo por la sombra de lo casi sangrado  
sobre el suelo, sobre el suelo, sobre el mismísimo suelo  
y retomando la demostración  
tenemos esta cosa  
una cosa, bah, el montón  
de cosa casi medio sagrada  
y además sangrada y por ende  
y en ciernes casi *ad nauseam*  
y en otro orden de cosas esta cosa  
se resiste con casi todos sus botones  
a ser casi descubierta  
analizada, remolida, destripada  
en sus causales últimos internos  
mejor dicho casi internos porque la cosa en sí  
no se deshoja fácilmente  
sino capa tras capa  
como los alcauciles  
los inviernos  
y el tiempo ¡Ah! el tiempo, ese factor  
disyuntivo que casi aquí se agota  
y por lo tanto nos impide  
llegar al gran por qué  
y al super cómo de esta cosa  
casi sagrada  
tam tam casi sagrada  
tan casi casi  
casi tan sagrada

Susana Thénon (1935-1991)

*Para todas y todos los que sangran y no mueren. Y para usted, Fernando Flórez, que nunca dudó en iluminar el camino y acompañar este proceso de autoconocimiento y fortalecimiento mental y físico.*

## TABLA DE CONTENIDO

Introducción	5-11
Capítulo 1	
1.1 La comprensión de lo íntimo	12-15
1.2 Imágenes visuales: co-creadoras de realidad	15-21
1.3 Sociología visual-Arte visual sociológico	21-27
1.4 Intervención estética: la pintura como transformadora de la realidad	27-35
Capítulo 2	
2.1 Ni vos te vas a enterar	36-43
2.2 ¿Liberación femenina? ¿Empoderamiento o nuevo comercio?	44-49
2.3 El reto económico menstrual	49-52
2.4 Normatividad y civilidad menstrual	52-56
2.5 Miedo a lo natural	57-61
2.6 Activismo menstrual	61-65
2.7 De niña a mujer: el conocimiento por generaciones	65-68
2.8 Femenidad sin sangre	73-76
Capítulo 3	
3.1 Cuerpo-naturaleza: comprender, exponer y resignificar	77-81
3.2 Lo éticamente correcto es estéticamente correcto	81-87

3.3 La positivización del ciclo menstrual	87-94
3.4 Sentidos estéticos y miradas esteticistas	94-96
3.5 Iniciativas de responsabilidad menstrual	
3.5.1 Calzones y toallas reutilizables	97-101
3.5.2 Toallas biodegradables	101-102
3.5.3 Copa menstrual	103-104
Capítulo 4	
4.1 Mitologización del ciclo menstrual	105-109
4.2 El desprestigio de lo íntimo	109-114
4.3 El ciclo trascendental de la menstruación. Propuesta visual para la reinterpretación de la relación entre naturaleza y cuerpo femenino	114-146
Conclusiones	147-152
Bibliografía	153-158

## INTRODUCCIÓN

Entre América y Asia hay una isla de basura. De acuerdo con la *National Geographic* para el año 2017 el 80% de estos desechos son provenientes de basura terrestre y el 20% de barcos y actividad marítima. Las proporciones de esta isla son de aproximadamente 1 millón de kilómetros cuadrados que contienen hasta 100 millones de toneladas de basura. La gran masa de residuos que, bien puede ser vista satelitalmente con el tamaño de un país, está conformada por plástico y derivados del petróleo. Existe un alto componente proveniente de productos de higiene femenina y de higiene familiar: toallas higiénicas, protectores diarios, pañales, toallitas húmedas para desmaquillar; tarros de shampoo, acondicionadores, desodorantes, copitos, servilletas, entre otros tantos ejemplos.

El mundo tiene 7,700 millones de humanos. Nunca antes en la tierra, de acuerdo con la historia, habían tantos seres humanos habitándola. De esa cantidad total de humanos, 3,900 millones aproximadamente son mujeres, las cuales durante su etapa menstrual usarán gran cantidad de productos y dispositivos para controlar sus sangrados mensuales. ¿Esto qué significa? Que durante la vida fértil de una mujer; es decir, desde los 12 a los 45 años aproximadamente, estará sangrando 5 a 7 días durante cada mes por más de 30 años, desechando y alimentando esta gran masa de basura. Significa también que, la contención de los fluidos menstruales ha sido, en las últimas décadas, una preocupación social con altos impactos ambientales, por cientos de años ha determinado las formas en que las mujeres y los hombres construyen sus cuerpos y los desechos que de éstos se desprenden.

Las corporaciones cuya mano derecha ha sido tradicionalmente la publicidad, han creado toda una industria alrededor de los dispositivos contenedores de descargas menstruales. Visualmente han construido el flujo pre-posmenstrual y menstrual como una vergüenza física y como un desecho. La idea de cuerpo menstruante que, a lo largo de la historia la industria ha configurado, determinó la menstruación como un desecho físico, al igual que la orina y las heces fecales. Las construcciones comerciales de este fluido vital para la especie humana aumentaron el consumo insostenible y acrecentaron las ganancias de un millonario capital de industrias de higiene femenina, en más de \$600.000 millones al año en Colombia.

La contaminación no es sólo a gran escala, los impactos pueden ser vistos en el cuerpo y el medio ambiente simultáneamente. ¿En qué radica todo esto? principalmente en el desconocimiento sobre ciclos vitales como la menstruación, también la forma en que incuestionablemente hemos asumido el control de la reproducción y todo aquello que contenga la sexualidad del cuerpo femenino y masculino, especialmente el cuerpo femenino, obviando las serias repercusiones en la salud física y medioambiental: la contaminación del cuerpo con anticonceptivos que dañan el sistema endocrino, las enfermedades de intoxicación bacteriana producidas por el uso de dispositivos de control menstrual, las serias alteraciones hormonales por intromisión farmacéutica desmedida, entre otras fatales implicaciones.

Debido a estas prácticas de contener y desechar, los seres humanos se han encargado de contaminar ríos, mares, lagos y analógicamente sus arterias, sus sistemas y en general sus cuerpos; seguir considerando que el cuerpo es un receptáculo de experimentos al igual que la naturaleza, el asumir procesos biológicos vitales como desechos y maldiciones divinas,

nos ha costado perder la conexión entre lo sagrado del cuerpo, su descubrimiento y relación constante con la naturaleza.

¿Importa la menstruación? Debe importar, puesto que este planeta sangra y ha sangrado desde la primera aparición de la mujer en la tierra. Aunque la menstruación es una realidad biológica, los valores culturales, los significados y el control higiénico que la sociedad tiene sobre ésta, no permiten verla como un proceso natural sino como un aspecto físico incómodo de las mujeres. Existen en diversas culturas restricciones “especiales” para las mujeres menstruantes. La primera menstruación de una mujer es vista como un diferenciador entre su vida como niña y como mujer capaz de reproducirse. La menstruación es el primer cambio visible de la pubertad, manifestado como menarquía que expresa la madurez sexual de una mujer.

Dos pueden ser los sentimientos generalizados al momento de tener la primera menstruación: el primero, como señal de crecimiento y absoluta introspección para comprender los cambios que se avecinan; el segundo, como una experiencia vergonzosa. Al parecer, las primeras reacciones y apreciaciones de la menstruación, son expuestas por el círculo cercano a la menstruante; aquellos y aquellas que se encarguen de explicar los cambios físicos a una mujer que menstrúa, de manera detallada y responsable, podrían evitar relaciones desafortunadas con el cuerpo en el futuro.

Sin embargo, la primera reacción de la mujer con su menstruación es negativa, la gran mayoría de mujeres oculta, teme y sospecha (debido a la socialización con cercanos) que es mejor “sufrir” en silencio la sangre. Por otro lado, la mayoría de los materiales educativos y productos menstruales se enfocan en mantener exclusivamente “limpia” la zona genital y esto se realiza, volvemos al mismo punto, mediante el ocultamiento de la menstruación.

Algunas jóvenes ven la menstruación como una barrera para la sexualización de sí mismas, ven los productos de limpieza y cuidado de la mujer altamente atractivos, porque las diversas corporaciones cargan de esteticismo este ciclo natural; esta carga visual anula las características naturales del proceso e incrementa el desconocimiento y desprecio de la biología femenina.

Se añade a lo anterior que, el ciclo menstrual es una de las más importantes diferencias biológicas entre hombres y mujeres, una de las que ha sido usada (en muchos contextos) para justificar la discriminación de niñas, madres y ancianas en diferentes culturas. ¿Qué se debe hacer para reestablecer una nueva forma de comprender nuestros cuerpos?

Claramente, evitar a toda costa, el asumir una posición de víctima frente a esta equivocada representación de la menstruación y de lo que esto implica para nuestros cuerpos, contribuir a la resignificación de la naturalidad femenina desde los diversos roles sociales, políticos y culturales que se asumen en la sociedad. De este modo, se podría entender la ambivalencia del significado biológico y social del ciclo menstrual, comprender los fundamentos que ordenan los roles entre hombres y mujeres en la sociedad, cambiar la vergüenza y el ocultamiento alrededor del ciclo menstrual para alimentar la incorporación de la consciencia y reforzar el significado y apreciación de los cuerpos y sus ciclos a lo largo de la vida.

Actualmente, han surgido diversas investigaciones interdisciplinarias sobre la menstruación, exploraciones que abordan las dimensiones psicológicas, sociales, medioambientales del sangrado menstrual en diversas culturas, se consideran campos de investigación emergentes que poco a poco han descubierto y explicado mediante múltiples aspectos lo que durante siglos ha permanecido intocable. Lo interesante de este tipo de

exploraciones radica en que aunque aborden temas específicos, las formas en que han sido contruidos culturalmente pueden aclarar panoramas estructurales de la vida social, de este modo es posible adentrarse a las diversas formas en que hemos entendido nuestros cuerpos y sus relaciones con el mundo.

Este trabajo se enmarca dentro de esta categoría de estudios nacientes, exploratorios, descriptivos y explicativos de aspectos fundamentales de la vida de los seres humanos, podría confundirse con trabajos de la sociología del arte, la sociología visual o arte con componente social si se quiere, pero vale la pena aclarar que aunque tome aspectos sociológicos, su principal preocupación radica en el uso de las imágenes visuales en la construcción de cuerpo menstruante y los relatos que permiten descubrir las ideologías que recaen sobre la menstruación.

En este interesante trayecto de reconocimiento social y descubrimiento personal del impacto de las imágenes visuales en la construcción de la cultura, podría reforzarse lo que Herbert Read dice en su libro *Imagen e Idea* sobre el arte: *es la función primaria en la evolución de todas las facultades humanas superiores que constituyen la cultura humana* (1957: 13). Así pues, en este escrito se presenta una exploración y comprensión de lo que, desde uno de los grandes aspectos del arte: la imagen visual; y desde diversos preceptos culturales, se ha considerado una de las cualidades de la fisonomía femenina: el sangrado menstrual.

Este trabajo no se inscribe en estudios del *arte por el arte* sino que asume una postura desde la **Sustentabilidad**, problemática actual académica; para proponer desde la misma imagen visual una reconciliación entre naturaleza y cuerpo. Lo anterior, se construirá a partir de una crítica al tratamiento visual publicitario que el cuerpo menstruante tuvo

durante el auge industrial en la sociedad moderna occidental que impulsó la inserción de la mujer en el campo laboral y académico (principios del siglo XX en adelante); comparado con los actuales trabajos creativos de algunas mujeres, los diversos estudios sobre este tema y las posturas al respecto.

Por otro lado, se recalca que la creación de imágenes visuales debe ser de manera consciente y crítica, no sólo para su divulgación sino también para su lectura, reconocer cuál es el objetivo protagónico en cada imagen observada y a qué apunta sea cual sea el factor que retome.

Este trabajo se titula: *Conciencia Cíclica. Celebremos la única sangre que corre sin violencia*, y pretende hacer énfasis en aquellos aspectos que parecen inadvertidos pero que contribuyen sin duda a la disposición individual y colectiva de nuestros cuerpos y nuestras subjetividades. Lo importante de este tipo de estudios recae en considerar que las formas históricamente incorporadas de violencia, discriminación y atropello a los otros, comienzan precisamente en el propio irrespeto y la falta de cultivar nuestro autoconocimiento, asumiendo posturas reprobables y culposas. Porque la menstruación es la única sangre que no nace de la violencia y es justamente la que más asco nos provoca.

El escrito se construye desde una reflexividad sociológica, dada mi formación inicial en sociología, y también por aquello que esta disciplina esclarece: la inevitable relación entre producción, comprensión e interpretación artística con las problemáticas sociales. Se divide en cuatro capítulos, el primero *Sociología y arte visual para la resignificación de la menstruación* aborda la importancia de las imágenes visuales para la construcción cultural de la menstruación. Se encontrarán acercamientos conceptuales de la imagen visual desde la sociología y se ejemplificará a partir de creaciones artísticas, las principales reflexiones

que desde el arte visual se han configurado de este fluido. También se propone la pintura como una herramienta para la reinterpretación de la realidad social y puntualmente de la resignificación de la menstruación.

El segundo capítulo, *La manipulación de un ciclo. Construcciones sociales de la menstruación* muestra los diversos significados construidos alrededor de la menstruación para identificar los agentes que se involucran en la temática y contribuyen a la definición cultural y social de su existencia. Se referencia la publicidad de dispositivos de higiene femenina, investigaciones adelantadas sobre el tema y las políticas creadas alrededor del sangrado mensual. A su vez, se ejemplifica por medio de estudios realizados a comunidades de mujeres latinoamericanas el panorama menstrual de los últimos cinco años. Se exponen estudios de *activismo menstrual* y medicina del climaterio, este último visto como una nueva etapa en la vida de las mujeres en la cual sus feminidades se reconstruyen una vez sus sangrados han cesado.

El tercero, *Lo íntimo se vuelve ambiental* recoge las consecuencias medioambientales que concepciones de consumo insostenible han provocado en la naturaleza; algunos aspectos que permiten desmantelar los dispositivos menstruales para contener el sangrado mensual y sus impactos en la salud femenina. Finalmente, se muestran ejemplos desde la literatura para ilustrar las nuevas apuestas en el proceso de positivizar la menstruación y concienciar de manera sostenible toda práctica de consumo de productos de higiene femenina extendiendo esta realidad a otros aspectos de la vida diaria.

El cuarto capítulo, *La menstruación como hierofanía* resalta la importancia del concepto de mito y el tiempo cíclico para comprender y exaltar los ciclos naturales en el proceder humano, trabajado por el filósofo rumano Mircea Eliade. Por otro lado, se elabora

una reflexión alrededor de la tradición cultural ideológica que influyó en la construcción negativa de la menstruación. Esto permite reafirmar la importancia mítica, alguna vez perdida de la menstruación y su aparente retorno. Finalmente, como propuesta visual de este escrito se presenta una narrativa pictórica de 28 ilustraciones que interpretan las cuatro fases hormonales, emocionales y físicas que una mujer experimenta durante su ciclo menstrual por medio de analogías con la naturaleza. Lo anterior, con el ánimo de aportar desde la construcción de imágenes visuales a la resignificación del sangrado menstrual, la responsabilidad y compromiso social, íntimo y cultural de lo que somos, lo que hacemos y lo que nos rodea. ¿Por qué hacerlo desde la ilustración y la pintura? Porque la pintura es la transmutación del mundo en imágenes visuales, metáforas con un alto poder de cambio en la sociedad.

# 1. **SOCIOLOGÍA Y ARTE VISUAL PARA LA RESIGNIFICACIÓN DE LA MENSTRUACIÓN**

*Give us adequate images. We lack adequate images. Our civilization does not have adequate images. And I think a civilization is doomed or is going to die out like dinosaurs if it doesn't develop an adequate language for adequate images.*

*Werner Herzog*

Este capítulo abordará la importancia de las imágenes visuales para la construcción cultural de la menstruación. Se encontrarán acercamientos conceptuales de la imagen visual desde la sociología y se ejemplificará a partir de creaciones artísticas, las principales reflexiones que desde el arte visual se han configurado de la menstruación. Finalmente, se propone la pintura como una herramienta para la reinterpretación de la realidad social y puntualmente de la resignificación de la menstruación.

## 1.1 ***La comprensión de lo íntimo.***

Diversos son los conceptos que se pueden tomar desde la sociología para comprender de manera amplia las dinámicas sociales referentes a las artes visuales: la producción, la circulación, las instituciones, el público, los artistas, el estilo, entre otros. Problemáticas que podrían, según el alcance de la sociología, ser de corte amplio y profundo. De igual forma el arte, en toda su diversa naturaleza, presenta una evidente preocupación por encaminar toda su producción a un mejor impacto social.

Constantemente se escucha la necesidad de impactar socialmente a través del arte, de poner en perspectiva social la producción artística de determinado individuo y analizar en

contexto las obras del pasado que se revelan como testimonios y documentos valiosos para la reconstrucción histórica de una sociedad.

Las ciencias sociales, y más específicamente la sociología, se han encargado de comprender las interacciones entre los individuos y las formas estructurales de orden social; a su vez, las resistencias, las alianzas y las luchas que desencadenan estos mecanismos en diversos escenarios históricos. La sociología, en su amplio alcance, permite comparar los múltiples contextos actuales y pasados y esclarecer los factores de las normas sociales en determinadas sociedades.

Existe un indiscutible interés por relacionar trabajos artísticos con teoría de las ciencias sociales y viceversa, incluso en el proceder para la creación de obras de arte se encuentran metodologías similares a las de investigaciones cualitativas pertenecientes a las humanidades. Lo interesante en estos casos es que esta manera de generar nuevo conocimiento no es sólo adoptada por las artes visuales, sino que aparece en la sociología un interés en comprender la producción artística y todo lo relacionado al campo del arte, que aparentemente está cubierto por un manto mágico difícil de revelar.

Las investigaciones en sociología sobre el arte van desde el estudio de caso en la trayectoria de vida de un artista o grupos de artistas, análisis de imagen visual, reconstrucción de un contexto social hasta el análisis de consumo cultural de una determinada población. Lejos de ser pretenciosos, los sociólogos en su deseo de comprender, han puesto su mirada en los integrantes del campo del arte, lo que llamaría Pierre Bourdieu: los agentes. Por su parte, en el arte las libertades de crear nuevas formas, lenguajes, visiones, percepciones, son diversas, pareciera no existir límites, precauciones y reglas.

Conocemos la obra de un artista gracias a que éste hizo parte de una historia, de una sociedad, de un campo político, social y cultural. Se hacen lecturas a sus múltiples trabajos, precisamente porque podemos conectarlas con algo más, pero ¿Es eso lo único que compone la obra? Con el ánimo de mantener el manto mágico del arte, son las dinámicas sociales las que hacen a un artista, pero no son la razón primordial de su excepcional creación.

¿Qué pretende entonces un trabajo que relaciona las artes visuales y la sociología?, ¿qué tipo de dinámicas se pueden relacionar para destacar valiosas observaciones? Las conclusiones a las que se llegan, ¿sólo sirven para comprender los artistas y sus obras? Muchas son las preguntas que desde ambas perspectivas pueden desencadenarse, lo interesante de las relaciones interdisciplinarias es precisamente que inician con intenciones ingenuas como el comprender las razones por las cuales un artista creó su obra de una manera determinada; y terminan, una vez se ha abierto el lente bajo el cual iniciaron, con interesantes panoramas de la vida social y la conformación de la cultura.

Sin embargo, sabemos que lo extenso y diverso de la naturaleza humana contempla múltiples e inagotables problemáticas que para ser estudiadas, no es suficiente abordarlas desde los agentes, las estructuras y los procesos en determinados contextos histórico-sociales, ya que siempre queda el sin sabor de ese componente impenetrable o disciplinariamente impenetrable llamado intimidad.

¿Qué sucede entonces cuando aquello que consideramos íntimo, casi privado, se ha vuelto incontenible y revienta con tempestuoso ruido para ser visto, analizado y comprendido? ¿Qué debemos hacer cuando aquello que consideramos intocable ha sido desde siempre una razón para la insatisfacción personal y colectiva?

La sociología se encargaría de comprender las estructuras bajo las cuales ciertos eventos sociales alientan la producción de sentidos, muchos de estos viéndose involucrados en la construcción de la intimidad; por otro lado, la producción de imágenes visuales, o lo que conocemos como la creación artística para las artes visuales, de una u otra manera han actuado frente a dinámicas sociales, algunos desde lo espiritual, lo industrial, lo político, lo económico; todo en una estrecha relación entre las realidades sociales y las preocupaciones de múltiples individuos por su entorno.

Si estas dos formas de operar intelectualmente se relacionan, mostrarían dos valiosos lentes para la comprensión de la realidad social. Por un lado, el análisis sociológico se comprometería a un estudio de los fenómenos sociales estructurales que permitieron expresiones artísticas de diversas formas. Por otro lado, el arte dará cuenta de producciones plásticas que reinterpretan los valores sociales desde lo personal, se convierte en una suerte de armonía operativa en el quehacer investigativo. Así, ambas miradas convertirían ese impenetrable emocional de la existencia humana en la principal fuente de construcción y comprensión de la vida.

## 1.2 ***Imágenes visuales: Co-creadoras de realidad***

*“Una forma de mirar (...) una forma de intensificar mi mirada” (Bourdieu, 2003: 23). Con el ejercicio de tomar fotos, “miraba mejor y después, a menudo, era una manera de ingresar en materia (...) “es una manifestación de la distancia del observador que registra*

*y que no olvida que está registrando (...), pero supone también una proximidad familiar, atenta y sensible a detalles imperceptibles” (Bourdieu, 2003: 23:44)<sup>1</sup>.*

Comprendiendo que las imágenes en las artes visuales son la materia prima para la creación de material artístico, pedagógico y político; y a su vez, son de suma importancia para toda la sociedad, no se puede subestimar el poder que contienen para la formulación de nuevo conocimiento, sea cual sea la disciplina. De acuerdo con la socióloga estadounidense Patricia Leavy (2009), en la creación de cultura cada sociedad captura de manera diferente las imágenes visuales, pero éstas no son todo el marco por el cual se puede ver la realidad, ya que son perspectivas ajustadas y construidas, más bien vale la pena preguntarse por las modificaciones que han tenido a lo largo de la historia este tipo de construcciones y cómo alteran y condicionan el comportamiento de los individuos en la actualidad.

Dado el poder de cambio de las imágenes visuales en la historia y debido a que *Ars longa, vita brevis*, tomaré las imágenes visuales de la menstruación como un caso particular para comprender la dependencia del ser humano de las imágenes visuales en la construcción de su realidad.

¿Cuáles han sido las imágenes que se han construido alrededor de la menstruación y por qué se hace necesario replantearlas? Las imágenes visuales permiten descifrar los ideales de una época, encontrar sentido a diversos comportamientos de los individuos y a centrar en lugares comunes aquellos y aquellas que crean las imágenes, quienes las consumen y también a los que siendo consumidores de imágenes, las cuestionan.

---

<sup>1</sup> Aquí Pierre Bourdieu describe el quehacer sociológico en la creación de imágenes, únicamente para la producción de fotografías, pero es asombroso ver su aplicabilidad para cualquier tipo de producción creativa de imagen visual.

A manera de ejemplo, los fotógrafos capturan mediante la cámara una realidad diferente tanto para ellos, como para aquellos que incluso minutos, meses, años después las leen. No habrán lecturas intactas, similares, ya que las miradas que reconstruyen el contexto social tienen un bagaje mental diferente, aunque sí se pueden apreciar grupos sociales con intereses comunes cuya producción de imágenes son generales para toda la comunidad. De acuerdo con la Doctora argentina Eugenia Tarzibachi<sup>2</sup>, existe una necesidad de manipulación mediática de la imagen del cuerpo femenino porque se hace necesaria una represión de la naturaleza femenina. Aunque lo anterior parezca redundante, es lo que permite evidenciar la simultánea marcha entre publicidad y discurso, se enseñan aspectos relevantes de la mujer en el mercado y se esconden otros aspectos con vehemencia precisamente por lo mismo: vender mercancía innecesaria, aumentar el consumo y enmascarar bajo el discurso del higienismo, la compra masiva de productos que protegen un cuerpo “defectuoso”<sup>3</sup>. Así, la mujer esconde aspectos de su biología porque el mercado refuerza y fomenta una voluntad de negar realidades y reafirmar vergüenzas inexistentes.

Las compresas y los tampones son un mecanismo, de acuerdo con la autora, para la represión y la perpetuación de concepciones erradas de la naturaleza femenina respecto a la menstruación. La publicidad que alrededor de este tipo de objetos se ha configurado simplemente ofrece un falso ideal de liberación de la mujer impulsando concepciones del cuerpo femenino desde la “protección” exagerada de su naturaleza.

---

<sup>2</sup> Tarzibachi, E. (2015) Usos comerciales y transnacionales del etiquetamiento menstrual y la liberación femenina. Las primeras publicidades de tampones en Estados Unidos y Argentina. Consultado en: <http://www.redalyc.org/pdf/1995/199543036040.pdf>

<sup>3</sup> *Protección femenina. Cuerpos menstruales, género y la industria transnacional de cuidado femenino en Estados Unidos y Argentina* (2016). Visto en <https://www.youtube.com/watch?v=vDOBeHE9BP4> consultado el 18 de octubre de 2017.

A lo largo del siglo XX las industrias del “cuidado femenino” cargaron a la menstruación de aspectos negativos, esta posición comercial ofrecía la solución inmediata a ese “peso físico” en los productos atractivos pero a la vez descartables, desechables y contaminantes. Tarzibachi, manifiesta que esta idea sigue tan fuerte en nuestros días que el consumo aumentó y aumenta, siendo esto el resultado de una notable ausencia de conocimiento por parte de las mujeres, respecto al ciclo menstrual y lo que éste produce en sus cuerpos.

Al parecer biológicamente, se han incorporado las alteraciones, los cambios físicos y emocionales de la menstruación, esto bien puede ser por las primeras explicaciones académicas, familiares o personales que una mujer, a lo largo de su vida pueda encontrar. Pero es relevante no perder de vista que, luego de observar las diversas significaciones culturales de la menstruación, algunas siguen siendo la causa principal de discriminación de las mujeres:

La menstruación no sólo es un proceso fisiológico de un solo sexo sino es fundamentalmente un hecho cultural. La menstruación constituye uno de los modos en que la corporalidad fue hecha inteligible como cuerpo sexuado (Tarzibachi, 2015:5).

Históricamente nos hemos convencido de la subordinación de la mujer por la sociedad patriarcal, paradigma social en el que se han estructurado y establecido los roles, los cuerpos y las voluntades de las mujeres<sup>4</sup>. Vale la pena resaltar que simultáneamente al

---

<sup>4</sup> En este apartado (Capítulo I) me he dispuesto a relacionar los alcances de la sociología y las imágenes visuales y lo que juntas podrían permitir para el análisis de la producción y comprensión de sentidos sociales. En lo que respecta a las construcciones estructurales de control menstrual como patriarcado, corporativismo, ideologías e idiosincrasia; serán expuestas con más detenimiento en el capítulo II y III.

desarrollo de sociedades patriarcales occidentales se instauró el crecimiento industrial, factor que favoreció la manipulación de la imagen corporal de la mujer de forma comercial e “incluyente”<sup>5</sup>; a su vez hizo que, sin mayor cuestionamiento en sus etapas iniciales de comercialización<sup>6</sup>, las mujeres asumieran de manera asertiva los nuevos productos y las formas de lidiar con el proceder natural de su biología:

Las toallas y los tampones industriales y desechables luego de cada uso [sic] estandarizaron (y simplificaron) la gestión de la menstruación con practicidad, disimulo y eficacia, y ayudaron a enmascarar más eficientemente las evidencias del cuerpo menstrual ante otros y ante sí. Estas tecnologías propiciaron una paulatina desidentificación del cuerpo menstrual como causa de padecimiento de las mujeres gracias al perfeccionamiento tecnológico para la desmentida de todas las evidencias de existencia de la menstruación (Tarzibachi, 2015: 2).

Las imágenes visuales ocupan un espacio primordial en la memoria colectiva, esto se hace evidente cuando observamos que la forma en que se percibe la menstruación varía de acuerdo al tiempo, el espacio, y una población determinada. No es lo mismo la menstruación para las mujeres del siglo pasado, como lo fue para aquellas que consideraron el tampón un dispositivo que representaba la libertad en sus vidas. Las imágenes visuales que existen de la menstruación llegan principalmente desde la televisión, las publicidades y

---

<sup>5</sup> Principalmente en los campos laboral y académico.

<sup>6</sup> Esto quiere decir, desde inicios del siglo XX hasta la producción en masa de tampones y toallas en la década de 1950 y 60.

más puntualmente; en la actualidad, de toda la revolución mediática de activistas menstruales que desean cambiar la idea negativa y tormentosa de la menstruación.

En la idea de cuestionar la creación de la imagen visual de la menstruación desde los medios de comunicación, Tarzibachi (2013) considera que la difusión comercial de tampones y protectores diarios se convirtió en una herramienta para la aceptación de una suciedad corporal y abyección del cuerpo femenino frente al cuerpo masculino. Junto al discurso de higiene y cuidado del cuerpo, se erigía un discurso de liberación vacío que no hacía otra cosa más que reforzar el repudio del sangrado menstrual por medio del disimulo y la negación<sup>7</sup>.

La menstruación está ligada a un indicio de feminidad y por otro lado, es una fuerte constatación de la no existencia de embarazo, los dispositivos que se crearon y se crean alrededor del sangrado mensual, muestran el perfeccionamiento del ocultamiento de la menstruación vendiendo la idea de una mejor disposición del cuerpo pero profundizando o reafirmando la vergüenza. Todas estas formas que promueven el negar, esconder, disminuir la menstruación, son consideradas tecnologías para disciplinar el cuerpo en función de un falso rendimiento laboral, social, escolar y de un consumo insostenible.

Gran parte de estas imágenes visuales de la menstruación son digeridas con rapidez, razón por la cual son altamente poderosas, a diferencia de los sonidos o los textos, resolver el sentido de sus composiciones no implica un reto de creación mental para el observador. Si observamos una mujer preocupada, molesta o inconforme con su menstruación en una publicidad sobre toallas higiénicas, la idea de incomodidad será efectiva y absorbida con

---

<sup>7</sup>¡Ni un paso atrás! Revista mensual de la asociación de Madres de Plaza de Mayo. (2013).

Los sentidos de la menstruación. Eugenia Tarzibachi por Hebe. Visto en:  
<http://www.madres.org/documentos/doc20131104134317.pdf>

facilidad por los observadores, por tal razón, la incomodidad se vuelve un carácter propagandístico del sangrado menstrual.

El poder de las imágenes visuales recae en que se han vuelto altamente vitales para nuestra historia y la trayectoria social, específicamente cuando se expone la manera en que han sido utilizadas al servicio de la autoridad hegemónica y la ideología. Indiscutiblemente, la sociedad actual tiene una fuerte relación con lo visual, las imágenes aparecen en plataformas multimedia y redes sociales como numerosos mensajes de lo casual y de lo trascendente en cualquier sociedad. Para el caso de las mujeres y sus menstruaciones, las corporaciones han considerado algo determinado sobre el cuerpo menstruante y por esto, desarrollado todo un aparataje visual en los medios de comunicación para legitimarlo.

Debido a este creciente interés por la imagen visual se ha vuelto fundamental tener en cuenta las diversas formas en que la imagen visual se utiliza para la construcción de sociedad, naturaleza y ser humano. ¿En qué momento se hizo tan necesario defender un ciclo vital como la menstruación? No todas las mujeres presentan inconformidad con sus menstruaciones, algunas se sienten cómodas y no sufren el ciclo, pero siguen siendo muchas más las mujeres que repudian y se sienten intranquilas con el sangrado, particularmente aquellas cuyas fuentes de información son pocas y se encuentran retiradas de la urbe (Sosa, Sánchez, 2015), esto aumenta una variable más a la comprensión de la menstruación, en lugares donde existe más la superstición, la carga simbólica de la sangre menstrual, su presencia en la sociedad genera emocionalmente un fuerte impacto, los miedos y los rechazos de las mujeres a su sangre menstrual son un claro ejemplo de una errada comprensión de la naturaleza femenina, también el habernos convencido de la

existencia de tres componentes circundantes en la vivencia de la menstruación: *enfermedad, incomodidad y vergüenza.*

Problemáticas de tipo político, ambientales e institucionales serían mucho más fáciles de comprender si las dimensiones bajo las cuales se interpretan, apuntaran a posicionar al individuo como la naturaleza misma, motivarle a comprenderse como uno solo con su entorno. Por otro lado, implementar lecturas que involucren lo social y lo artístico, podrían permitir la ampliación de los panoramas mediante los cuales se han estudiado aspectos individuales de estigmatización social; este trabajo puede tomarse como un ejemplo de este tipo de lecturas. .

### 1.3 *Sociología visual - Arte Visual sociológico*

*“El sentido común supone que ver es una práctica innata; pero ver bien con un ojo sociológico requiere un aprendizaje sistemático. Pues la mirada sociológica es la mirada cartesiana; la percepción visual que va más allá del fenómeno para encontrar la esencia de las relaciones sociales” (Ortega, 2009: 166)*

Es interesante que dentro de la construcción metodológica de la sociología visual, las dos fuentes visuales que se manifiestan como fundamentales en la recolección de información, sean la fotografía y la imagen en movimiento en sus diferentes formatos: documental, largometraje, cortometraje, entre otros.

Pareciera que la imagen visual no pudiera corresponder a otra naturaleza sino a aquella que fácilmente nos permite comprender su intención académica. Ya Pierre Bourdieu, en su libro sobre la fotografía (1979), indicaba que ésta congrega aspectos inmutables al

investigador que a manera de “instantánea objetiva” no le permiten redundar en posibilidades sino en describir de forma seria y profunda lo que ahí observa, se convierte en una suerte de ejercicio de afinidad visual objetiva. Así, la fotografía es un relato que complementa la investigación y no se vuelve un medio decorativo del desarrollo investigativo<sup>8</sup>.

Pero, ¿Qué pasa entonces con todas las formas visuales existentes susceptibles de análisis y creación sociológica? ¿Dónde queda la publicidad, la pintura, la ilustración, el grabado, los murales, entre otras múltiples formas de crear imágenes visuales?

La pintura quizá por la imposibilidad que le asignan de revelar aspectos generales de las realidades sociales o ese alto grado de subjetividad que se le atribuye desde las ciencias sociales, la convierte en un lugar prohibido para su análisis. Incluso en el ejercicio de analizar una pintura pareciera que todo aquello que sale del cerebro del observador se volviera más bien en un ejercicio narrativo que en una descripción seria desde determinada disciplina. En el caso de la sociología las conexiones entre contexto y obra siempre deben ir de la mano y solo así se puede transitar académicamente en dos campos de análisis; por ejemplo, en el caso del arte visual y la sociología lo importante no radica en el imponer una disciplina sobre la otra, tampoco en el convertir una pintura en la traducción de la observación social o viceversa sino en conseguir la armonía entre las dos.

Pierre Bourdieu consideró la fotografía como un constante mirar y reflexionar absoluto, en el proceso de fotografiar está un deseo de plasmar cada color, cada detalle (1979), pero la fotografía también es una composición, éstas reflejan solo un pedazo de lo que

---

<sup>8</sup> Es interesante observar que cada vez más son las personas que se preocupan por el papel que juega en la sociedad la imagen visual y todo el poder simbólico que recoge. Actualmente se cuenta con la IVSA (The international visual sociology association) cuyas publicaciones y estudios han girado alrededor de los impactos pedagógicos de la imagen en sus diversas formas: fotografía, pintura, publicidad, murales, entre otras.

recordamos, de lo que quisimos recordar. Por lo anterior, la pintura también es un excelente reflejo de lo que artistas, ilustradores y demás, han querido recordar y resaltar de su contexto, dándole rienda suelta a la composición, usando las formas, colores y texturas sin reproches.

La pintura entonces es una mirada introspectiva, por lo tanto íntima del entorno; es decir, contiene un mensaje fuertemente caviloso. Con lo anterior, no se niega que la fotografía se construya de la misma manera, lo que se señala es que la pintura es una expresión rica para el análisis sociológico como la fotografía, porque ingresa precisamente en ese lugar “imposible” de la creación humana. Son distintos los espacios en que el arte visual puede hacer resistencia, oposición y transgresión. La pintura, además de ser una excelente fuente de información, se vuelve un texto ella misma, casi una afirmación poética de la realidad social.

Desde la primera menstruación (menarquía) muchas mujeres crecen sin nombrarla, prácticamente el conocimiento que desarrollan de sus cuerpos lo aprenden por intuición y tratan en la mayoría de los casos disimular cualquier tipo de malestar emocional. El malestar físico se sobrelleva con el uso de fármacos o pócimas que de generación en generación se han vuelto el amuleto de la suerte de la mayoría. Poco se confiesa lo insoportable de fuertes dolores abdominales, lumbares y de cabeza.

La incomodidad no es suficiente, una vez la mujer se incorpora en su vida diaria, las actividades como saltar, bailar, trotar, no se hacen tranquilamente sino con una fuerte imagen de mujer sangrante y sufriente promocionada en las publicidades de dispositivos contenedores del flujo menstrual. Por otro lado, las formas en que socialmente se ha concebido la menstruación son principalmente como un hecho vergonzoso. Al ser un

período absolutamente contrario (según la construcción cultural) a la concepción de limpieza y pureza femenina, se tiende a ocultar lo que sucede. Lo anterior, Bourdieu (1990) lo considera como el más fuerte control o dominación sobre los individuos, ya que desde el silencio cultivado, la mujer incorpora que la manera en que los medios presentan su sangrado mensual es el deber ser de sus relaciones con la menstruación. De esta manera el silenciar se convierte en una forma de acompañar la violencia simbólica porque al ser sigilosa se vuelve socialmente más severa o fuerte dada su invisibilidad para atacarla.

El sentimiento de desventaja frente a los hombres por parte de algunas mujeres; porque no tienen cambios de ánimo múltiples durante, antes y después de la menstruación, hace que asuman estos cambios en la biología como el principal motivo de desconfianza en espacios educativos, laborales, perpetuando así, el ejercicio de la discriminación. No podría afirmarse que todo aquello que pasa alrededor de la menstruación se deba a una discriminación desde los otros, más bien parece una asimilación inmediata de la información visual que se ha construido alrededor de este episodio por parte de las mujeres. Frases como: “¡Se cansó porque tiene chopa!”<sup>9</sup>, seguida de risas y burlas son sin duda la puesta en ridículo de la naturaleza cíclica de la mujer.

Las mujeres pueden estar o no de acuerdo con la imágenes que se promocionan de sus cuerpos, algunas aceptan la etapa de alteración emocional y la idea de “ser otras” justo en esos días porque precisamente esos sentimientos son los proyectados en la televisión, internet y prensa. Se crece con la idea de perpetuar esas formas, se aprende el cuerpo desde la falta de conocimiento y la poca comprensión de su impacto en la naturaleza. (Feijóo, 2016: 12).

---

<sup>9</sup> Este juego de palabras de los niños del colegio al que asistía ponía al revés las palabras, generalmente Pacho es un seudónimo para la menstruación, los niños cambiaban el orden de la palabra y decían Chopa.

De acuerdo con Leavy (2009), el arte visual al ser una fuente significativa de información, con la cual se puede cambiar, contrastar y resguardar parte de la realidad, alienta el proceder creativo como un vehículo para transportar nuevas ideologías, pero el mayor problema de las ideologías existentes es que no promueven cambios significativos sino que reafirman ideas equivocadas del cuerpo humano y su proceder, dejando ver claramente que toda ideología suscita creencias y estereotipos sociales, los cuales inician como formas de cohesión social pero terminan volviéndose un ataque coercitivo.

Si encontramos gran cantidad de imágenes visuales creadas alrededor de la menstruación, entre ellas de absoluta inconformidad, lo que la nueva creación de imágenes le puede proporcionar a una nueva mirada del cuerpo menstruante tiene variadas formas: a través del arte visual y del performance, el ritual, el humor, la producción y diseminación de fanzines, el uso de páginas web, blogs y otros medios sociales, así como investigaciones que normalizan el ciclo menstrual como un saludable y natural proceso para el cuerpo. Algunas de las activistas menstruales celebran el ciclo menstrual como una fuente de empoderamiento femenino y complementan a aquellos esencialistas de la menstruación, que consideran el ciclo sólo como un proceso biológico, sumándole la categoría de construcción social. A su vez, muchas de las activistas promueven el uso de productos ambientalmente sustentables. Productos libres y de menor costo que permiten una mejor economía para las mujeres y un uso adecuado de los recursos.

Leavy (2009) señala que las artes visuales pueden ser usadas como una forma poderosa de resistencia política y social porque la forma en la que se realizan involucra lo emocional y lo político, de esta manera la idea de contraste y oposición es más legible desde la imagen visual creada. A su vez, las normas y valores culturales también proponen un arte

determinado, por eso las lecturas de este tipo de creaciones, por muy deslumbrantes y elaboradas que parezcan, deben ser consumidas con su respectiva digestión.

Vale la pena resaltar que el arte se crea también en un contexto económico con fuerzas del mercado que influyen y cambian la definición de arte, tal y como su valor de recepción. También se reconoce que el arte visual está producido en un contexto institucional con diversas reglas, precios y modos que influyen fuertemente la circulación y la producción, así como el sistema de valores con el cual está juzgado, razón por la cual una vez se hace la lectura o la creación de una pintura es necesario no perder de vista que así como la imagen publicitaria, las películas, la ilustración y demás, la intencionalidad no es precisamente una inquietud del artista, sino en ocasiones una imposición institucional.

Reconocer que las artes visuales y las ciencias sociales posibilitan conocer dinámicas sociales complejas, la meta en la investigación que combina este tipo de disciplinas debe evitar la decodificación o traducción de la información visual en información verbal, y debe apuntar más bien a la construcción de puentes entre lo visual y lo verbal.

Como un producto social, el arte visual es una fuente de información sobre lo humano, incluyendo aspectos culturales de la vida social, económica y estructuras políticas, identifica aspectos globales, nacionales e individuales, entre otros. Los fenómenos sociales hablan con el arte, siendo incluso éste un fenómeno social.

Con estos usos el arte en las ciencias sociales multiplica los accesos metodológicos para alcanzar los relatos de las voces subjetivas en la reconstrucción de las representaciones colectivas de la historia. Así reconocemos que en la reconstrucción histórica la investigación social basada en artes visuales y viceversa, ilustra las diversas maneras en que

el ser humano reedifica o cambia estereotipos y a su vez, puede exponer las relaciones desequilibradas de poder, privilegio arbitrario y opresión.

#### 1.4 ***“Intervención estética”: la pintura como transformadora de la realidad***

*La representación es una posición crucial para oponerse a toda explotación y opresión y así lograr la descolonización de la mente (Bell Hooks).*

Conceptualizar el arte como un medio por el cual se pueden convertir ideas políticas, crear nuevos conceptos y cuestionar creencias, alienta al observador a problematizar el material que tiene enfrente. Muchos de los productos artísticos contienen mensajes de clase, género, raza e ideologías, además cada arte que se hace bajo el mecanismo de la dominación tiende a circular para un mismo grupo, describiendo lo mismo, valorando lo mismo y excluyendo toda forma diferente de expresión. Lo interesante del arte es que a pesar de la existencia de muchas piezas elaboradas en ocasiones para un grupo selecto, puede resistirse a este tipo de formas estereotipadas de pensamiento, de ahí su valioso poder de resistencia y transgresión.

Entre las artes visuales y el panorama social, las formas de representar apuntan a lo siguiente (Leavy, 2009):

1. Reconocimiento de lo familiar
2. La des-familiarización

El *reconocimiento de lo familiar* en el arte visual radica en la construcción de diversas imágenes sobre los aspectos de la vida social que se configuran culturalmente como espacios colectivos posibles y cercanos; a su vez, los diferentes contextos en que estas

formas de representación difieren pero son leídas como habituales, aunque se encuentren en lugares distintos, las lecturas apuntan a interpretaciones similares con la realidad cercana.

Desde las artes visuales algunas formas en que se ha representado la menstruación convierten lo familiar en una hipérbole. En la vida diaria, temáticas como la menstruación son conocidas medianamente por todos; ilustradoras, pintoras y artistas del performance han llevado la experiencia de la menstruación a una explicitud igual de perjudicial que su ocultamiento.



Figura 1. Monsoon season. (Estación de los monzones). Fuente: Ilustración de Frances Cannon.<sup>10</sup>

Lo familiar genera repudio, impresión, asco, no se percibe un respeto por lo natural sino un espectáculo de lo que todos conocen para la conmoción de los públicos. El sentimiento de extrañeza frente al cuerpo que se presenta en las publicidades, se presenta de manera similar; y con mayor impacto, a la ridiculización del ciclo menstrual en algunos performances donde la mujer sangra masivamente y se introduce utensilios peligros en su vagina para demostrar el cambio en el flujo vaginal durante 28 días.

---

<sup>10</sup> Dwyer, Genevieve. (15 de junio 2016) Australian art exhibition challenges the taboo of menstruation. Life. <https://www.sbs.com.au/topics/life/health/article/2016/01/15/australian-art-exhibition-challenges-taboo-menstruation>



Figura 2. Una mujer de rojo. Performance por Lina Pardo Ibarra. Fuente: Universidad de los Andes<sup>11</sup>

Inquieta pensar que muchas de estas prácticas artísticas puedan causar severos trastornos físicos a quienes los plantean. Introducir cualquier elemento ajeno a la naturaleza de la vagina como: telas, líquidos perfumados, metales, entre otros, perjudican el PH natural de las paredes vaginales y trae serios problemas de salud. Muchas de estas artistas, si bien tienen una intención de visibilización de la menstruación, envían un mensaje de agresión contra el cuerpo con repercusiones a corto o largo plazo.

---

<sup>11</sup> Montalvo, Camila (Septiembre 8 de 2012). Debate en torno al performance Una Mujer de Rojo. (Esfera Pública). <https://esferapublica.org/nfblog/una-mujer-de-rojo/>



Figura 3. Casting of my womb. (Fundición de mi matriz) Performance por Casey Jenkins.<sup>12</sup>

Por otro lado, la *des-familiarización* construye a partir de la realidad incorporada, todo tipo de nuevas formas que invitan al creador y al interpretador a cuestionarse y extrañarse con su entorno, poner en cuestión todo aquello que sea susceptible de creación artística. Esta es la razón por la cual la des-familiarización es tan importante, porque se plantea como una intervención en la forma en que las personas observan las imágenes, alentando a lecturas diferentes de aquello interiorizado de manera inadecuada.

¿Por qué los resultados de arte visual y menstruación radican en mostrar calzones sangrados, toallas manchadas y mujeres abiertas de piernas sangrando? La interpretación de la menstruación, si se toma únicamente como un proceso biológico se estaría anulando el potencial simbólico que carga históricamente. El ser humano siempre ha cuestionado y cuestionará su proceder en la sociedad, le encontrará sentidos a su cuerpo, le cambiará la

---

<sup>12</sup> Villagrán, Olympia. (Julio 18 de 2016) La mujer que tejió una bufanda con su vagina durante 28 días. (Cultura Colectiva) <https://culturacolectiva.com/arte/la-mujer-que-tejio-una-bufanda-con-su-vagina-durante-28-dias>

forma, su lugar de procedencia, entre múltiples aspectos. Aunque alrededor de la temática de la menstruación siempre se resalta un alto interés no solo de mujeres, sino también de hombres, aún siguen existiendo territorios en los que se hace imposible hablar del cuerpo sin ninguna vergüenza o estupor. Quizá esa sea la razón por la cual la gran mayoría de imágenes sobre la menstruación no promuevan estímulos para la reflexión sino una invitación al impacto o shock. Los y las creadoras (es) de imágenes desean llegar a esos lugares donde la menstruación sigue siendo un problema, pero la forma en que han creado estas imágenes alientan aún más la censura y el asco.

Podría cambiarse los sentidos en que socialmente se ha construido la menstruación, todos sabemos que existe, que debido al sangrado mensual existimos, la naturaleza cíclica de reconstrucción uterina permite la anidación del ser humano, no es cuestión de mostrar lo que por cientos de años se ha ido descubriendo sino cambiar poco a poco los sentidos con los que este hecho se ha interpretado.



Figura 4. Mother nature's monthly gift (Regalo mensual de la madre naturaleza). Fuente: Ilustración de Alexia

Brehas (Dwyer, G. Junio 15 de 2016)<sup>13</sup>

---

<sup>13</sup> ¿Y si a las mujeres desde niñas se les indicara que la menstruación no es una maldición sino un hecho sumamente importante para su salud física y mental?.

Alicia Botello y Rosa Casado (2015) demuestran que la abundancia de escritos e investigaciones podrían incluso manifestar que a pesar de la excesiva información, los productos académicos siguen sin cumplir su cometido. Pueblos, veredas o corregimientos siguen alimentando los mitos y las prácticas alrededor de la menstruación porque es la única forma en que han conocido la menstruación, sus lugares familiares son precisamente éstos, los que promueven el asco, la desdicha y el silencio frente a la sangre menstrual.

El potencial del arte visual se encuentra en revelar perspectivas subyugadas, evidencia las interpretaciones silenciadas contra el proceso de opresión histórica de representación, con lo anterior, cabe resaltar que la forma inversa del uso del arte visual ha sido también una fuerte herramienta para mantener patrones, arquetipos y comportamientos en la sociedad. El arte no ha cumplido siempre un papel de transgresión a lo largo de la historia, la imagen visual ha contribuido a la reconstrucción de la identidad personal, de la identidad colectiva y de la cohesión entre individuos (Leavy, 2009).

Las mujeres sienten la menstruación como un problema especial. El flujo menstrual, con su olor normal a almizcle, es una fuente de azoramiento para las mujeres occidentales...la mujer debe tener cuidado de proteger a los demás de la exposición de su sangre. (Botello, Casado; 2015: 17)

Las percepciones de las representaciones pasadas sobre la menstruación, determinan los comportamientos de las mujeres respecto a su proceso biológico; lo que queda, una vez se ha entendido la construcción cultural de la menstruación es crear nuevas formas de representar este hecho natural, hacer un recuento de las formas familiares en las cuales se ha basado la percepción de la menstruación, para finalmente extrañarnos de estos espacios

comunes que se han ido incorporando de manera “natural” en la sociedad, tal y como sucede en nuestros tiempos.

No se pueden pasar por alto los logros del arte visual ya que radican en que las mujeres y los hombres se representen de manera diferente. En el caso de las mujeres poder reescribir la forma en que menstrúan, lo bueno y útil que puede ser cultivar una relación positiva con su sangrado mensual y con su cuerpo. Así la mujer podrá empoderarse y relacionarse de manera distinta con su naturaleza, sintiéndose des-familiarizada con lo que tradicionalmente la cultura le indica que debe sentir y representar la nueva forma en que se concibe.

Podemos decir que los seres humanos hemos adquirido, perceptualmente hablando, nuestra naturaleza desde fuentes principalmente visuales. Nuestra consciencia sobre nuestros cuerpos, por ende, también sería visual. Por tal razón, se hace necesario unir el arte y la consciencia perceptual como herramienta para la investigación, ya que una vez se conocen las formas en que hemos habitado nuestros cuerpos; la descripción de esas experiencias ajustadas a un contexto visual, permitirán comprender hacia dónde dirigir las nuevas concepciones e interpretaciones de nuestros cuerpos y qué tipo de aspectos son los que debemos desechar para la reconstrucción del conocimiento.

Estas nuevas formas de forjar el pensamiento cambian nuestras representaciones del mundo y cómo nos desenvolvemos en él. Estos pensamientos renovados han sido elaborados por medio de metáforas cuya belleza radica en las múltiples interpretaciones de sus creadores y receptores, estos múltiples sentidos son los que alimentan las investigaciones porque son una enriquecida fuente de aprendizaje. Las reflexiones deben

girar alrededor de cómo las mujeres sienten sus menstruaciones, cómo se han construido culturalmente sus sangrados y cómo desean sentirse en adelante con ellos.



Figura 5. Naturaleza cíclica. Acuarela Fuente: elaboración propia.

Las técnicas de las artes visuales son ahora utilizadas en enfoques para la interpretación social. Principalmente un resignificar y comprender a través de la imagen. Si recordamos que el único y gran poder de la imagen visual es crear y evocar significados y que el arte se hace a pesar de la estructura, del campo, del paradigma, nos fijaríamos de ahora en adelante en lo vital de observar, leer y digerir las imágenes, no para dejarlas pasar sino para deconstruirlas con pequeños pasos históricos.

En un solo sentido, todo aquello que se base en el arte, es necesariamente participativo. El arte tiene una audiencia que le experimenta, le cuestiona y le acepta o rechaza, todo trazo necesita de un observador. ¿No usamos las imágenes todo el tiempo? Sólo hay una forma de reconstruir esta idea que pulula en redes, discursos, talleres y es que por medio del quehacer artístico; concretamente, la pintura, la práctica artística se vuelve una búsqueda de información y de representación. La comparación entre investigador y artista es evidente;

en el proceso creativo, la búsqueda de contrastes, de formas pasadas conectadas con las nuevas formas de creación, son procesos que se conectan en su esencia con el quehacer investigativo.

La teoría y la realidad social nos muestran formas de percibir el mundo, las imágenes visuales hacen legible, contrastable y comprensible nuestra realidad, si hemos leído nuestro medio de cierta forma, no significa que de esa forma sea siempre, son muchas las personas que consideran que no existe nada malo en la vivencia menstrual, que es equivocado aceptar esta idea agobiante y agobiada de la biología de las mujeres; por eso, circular las nuevas formas o imágenes en que nos concebimos son precisamente la tarea que permitiría en un futuro sentirnos cada vez más cercanos a una relación adecuada, respetuosa y verdadera con nuestra naturaleza. Que mejor medio que la pintura, esa metáfora insondable que se niega a ser palabra porque ella misma es voz.

## 2. LA MANIPULACIÓN DE UN CICLO:

### Construcciones Sociales de la Menstruación

Este capítulo abordará algunos significados de la menstruación en la sociedad occidental para identificar los múltiples agentes que se involucran en la temática y contribuyen a la definición cultural y social de su existencia. Se hará referencia a la publicidad de dispositivos de higiene femenina, investigaciones adelantadas sobre el tema y a las políticas creadas alrededor del sangrado mensual. Se presentarán estudios menstruales de mujeres latinoamericanas, de activismo menstrual y de medicina del climaterio, este último visto como una nueva etapa en la vida de las mujeres en la cual sus feminidades se reconstruyen una vez sus sangrados han cesado.

#### 2.1 *“Ni vos te vas a enterar”*<sup>14</sup>

Cada vez más son las mujeres conscientes de su ciclo menstrual, aquellas que lo consideran un ciclo natural que se ha construido socialmente y que por lo tanto su deconstrucción y resignificación puede ser una tarea difícil pero no imposible de empoderamiento individual.

En el proceso de reconocer que el empoderamiento es reaprender, muchos estudios menstruales han evidenciado que alrededor de la menstruación recaen percepciones y significantes sobre los cuerpos de las mujeres afectándolas en su interacción social. La

---

<sup>14</sup> Frase utilizada para la promoción de tampones o.b. que garantiza que será tan cómodo que ni siquiera la mujer menstruante se dará cuenta que está sangrando. (Cardozo, 2015).

postura social que indica que la menstruación aún debe ser vista como un tabú se vio alimentada por el crecimiento de la industria alrededor de la “naturaleza femenina”<sup>15</sup>.

La serie de imágenes que se presentan a continuación, inician con una publicidad desde 1920 y hasta 2018. Cada ejemplo demuestra que la mujer debe solucionar un problema con su cuerpo, un problema que le impide disfrutar, relacionarse y vivir “tranquilamente” su día a día, además de añadir características de invisibilidad y limpieza una vez se usen los productos. Todas las imágenes publicitarias de esta sección han sido recuperadas del libro *Flow: the cultural story of menstruation* del año 2009 de Elisa Stein y Susan Kim, a excepción de la publicidad del año 2018.

---

<sup>15</sup> No considero que esté mal pensar en una naturaleza femenina diferente de la masculina, más bien considero que está mal el uso desmedido de esa naturaleza para vender innecesariamente productos que bajo una injustificada diversidad atentan contra la salud de las mujeres.

(1920 y 1928)

**CHARMING, IMMACULATE, EXQUISITE**

*Under all circumstances*

1920s

*How the modern woman uses every day of a life filled with social and business activities*

BY FRANK RUTLAND

**T**he modern woman lives every day of her life with more than 24 hours, unbroken by what still remains a seven position to thousands of women, but unbroken.

Business, clubs, bridge, the demands of her home—all these are not accidents, merely more and more necessities.

That is largely because of Kotex. Today, one need never face a single problem here.

**WHY KOTEX?**

Kotex is a sophisticated soft, non-irritating absorbent of extremely liquid absorption. It takes up moisture immediately and holds it. And it absorbs moisture in any amount. Such an absorbent can control it in far more abundance than ordinary tissues.

In comparison with unabsorbent materials and ordinary "padding" pads, it prevents water from penetrating.

That is to say, absorption of liquid never occurs until absorption of the excess.

**WHY IT**

Kotex is absorbent in all directions and dryness—just ask for Kotex.

There are two positions. The regular non-removing Kotex prevents leaks, such as when lying, standing in line, going with guests, riding the car, walking and passing. And there is the Kotex Super non-removing Kotex, ideal of white, softness.

Now distinguish from Kotex Cottons in red, white, and blue in your choice.

The Kotex. It will bring you comfort and ease in your busy hours today.

Advertisement Department, Inc.  
100 Madison Avenue, New York, N.Y.



**KOTEX**

Practical Review, for January, 1922

# KOTEX



**One problem less**

**STUDY** less instead of one problem. Forget books to be read or lessons to be learned. Forget extra work or higher learning.

Master and maintain them. Long, unbroken periods. Give your mind and make your life a little more comfortable.

Kotex is a woman and that does away with most ordinary means. It is soft, so that you can give "necessary pads" by simply asking for "Kotex". It is soft in absorption, dryness, and long action. Everywhere. It comes in a size that which has no answer under the name "Kotex".

Kotex solves an aged study problem by removing it for Kotex in the study. It is soft, so that you can give "necessary pads" by simply asking for "Kotex". It is soft in absorption, dryness, and long action. Everywhere. It comes in a size that which has no answer under the name "Kotex".

The first time Kotex was used the world has never known the discovery of a new comfort, a new convenience, a new means to a new end.

Keep Kotex always on hand. Ask for name for Kotex.

**Colgate Products Co., 160 W. Jackson Dept., Chicago**  
New York (Office) 1111 Madison Ave. London, Toronto, Montreal, Winnipeg

© 1921 Colgate P. Co.



**Regular Kotex, 12 in box for 65c**  
**Hospital Kotex, 6 in box for 45c**

Sample of Kotex also mailed in  
upon request for same.

Kotex pads are made of soft, absorbent material which holds liquid in any amount. They are soft, so that you can give "necessary pads" by simply asking for "Kotex". It is soft in absorption, dryness, and long action. Everywhere. It comes in a size that which has no answer under the name "Kotex".

**INEXPENSIVE, COMFORTABLE, HYGIENIC and SAFE — KOTEX**

no revealing outlines . . . but the same thickness, the same protective area

1973

## the new Phantom\* Kotex

SANITARY NAPKIN  
U. S. Pat. No. 1,827,850

IT to eliminate those tell-tale lines. Yet you must have safe, sure protection. And that's what the new Phantom\* Kotex gives you. Its new design flattens and molds of your protection so without the slightest revealing, yet the protective thickness is the same.

**its features retained**

Phantom Kotex is in every active as the Kotex you know, even after hours of use; absorbent; disposable. Like alone more than 24 wet pads were used last year, proved Kotex is brought increase in price. Never in us Kotex cost you so little! It's so simple to use, it's so simple to use. Other sanitary pads themselves form-fitting, sense the same as the Phantom Kotex, U. S. Pat. No. 1,827,850.

protection, each end of this Phantom Kotex is now plainly stamped "Kotex." It is on sale at all drug, dry goods and department stores. Also in vending cabinets through the West Disinfecting Company.

**HOW SHALL I TELL MY DAUGHTER?**

Many a mother wonders. Now you simply hand her Phantom\* Kotex. She'll know her mother's advice is good. Phantom\* Kotex is available in 100% cotton, soft, absorbent, disposable pads. For more information, write: Phantom\* Kotex, c/o West Disinfecting Company, 1200 North Michigan Avenue, Chicago.

**Note!** Phantom Kotex has the same thickness, the same protective area with the added advantage of superior mold.

Kimberly-Clark

1973

**KOTEX NOW 25c**

## Welcome to the beltless, pinless, fussless generation!

No belts or pins. Just press napkin's adhesive backing onto any snug-fitting undergarment and it stays—never twists or slips.

**No bulging.** The tabs are gone.

**No compromise.** You still get all that Kotex napkin protection.

**No disposal problems**—you just flush them away. All this puts New Freedom a generation ahead of the napkin you're now using. Catch up.

**New Freedom**  
Beltless, pinless napkins by Kotex®

1973

(1971)

1971

## Come discover Kotique feminine pain relievers

The "liberation" every woman wants

**Kotique**  
feminine pain relievers  
FROM KOTEX  
IN CAPSULES

(2014)



(2018)



Las corporaciones de las toallas higiénicas han hecho de los ciclos naturales procesos biológicos vergonzosos, promoviendo la compra masiva de dispositivos que oculten el sangrado. Estas empresas inculcan a las mujeres por medio de publicidades lo molesto de cargar con la menstruación, niegan la importancia de tal proceso de depuración y recalcan que no es síntoma de salud y mucho menos de comodidad. Precisamente aquello que es la menstruación, termina siendo lo contrario, según las industrias, la crisis higiénica que sufre

una mujer durante este periodo ha sido una invención del mercado reafirmando una postura de las mujeres que consideran que sus cuerpos son extraños, incontrolables y causantes de episodios desagradables.

Por lo anterior, las mujeres aprenden a lidiar con sus cuerpos consumiendo lo que el mercado ofrece, un mercado que problematizó la menstruación promoviendo la vergüenza y alentando el consumo por lo que implica el sangrado mensual.

Podría considerarse que son múltiples las representaciones alrededor de la menstruación en los medios de comunicación, pero la realidad es que en la gran variedad de productos promocionados existe solo una forma de ver la menstruación: El episodio que vuelve a la mujer un individuo cansado, irracional, desconcentrado e inseguro, además como un hecho privado que solo la mujer debe conocer.

“Estoy enferma” es una expresión que todos alguna vez escuchamos decir a una mujer para referirse a que se encuentra en su período menstrual, y lo lógico es que, en el sistema actual, cuando un individuo se encuentre enfermo acuda al médico y consuma medicamentos para estabilizar su estado físico. Es por ello que las mujeres comienzan a muy temprana edad a consumir fármacos que aplaquen o eliminen los posibles efectos de su ciclo menstrual. (Cardozo; 3, 2015)

De acuerdo con el análisis de Cardozo (2015), las imágenes que proyectan los medios de comunicación han rodeado culturalmente de asco la menstruación, debido al gran repudio que han generado las publicidades en las mujeres, el fluido menstrual es comparado con un desecho similar a la orina y a las heces fecales. La manera en que los medios de

comunicación han presentado el sangrado menstrual en la publicidad remite a la idea de una parodia de la realidad femenina en la que se muestra una mujer sufriende que pone en riesgo su feminidad si es vista manchada o su ropa deja ver el uso de una toalla. Por otro lado, los eufemismos usados para no nombrar la menstruación<sup>16</sup> suelen ser entendidos como una negación al ciclo, llamarle de otra forma o simplemente omitir las palabras; el color usado en las propagandas que varía entre las tonalidades azules y violetas, pero no se muestra el color de la sangre<sup>17</sup>, refuerzan las representaciones de ocultamiento menstrual alrededor del cuerpo femenino.

Los mensajes publicitarios son adaptados a los contextos culturales en los cuales se producen. De este modo, una vez se reconocen los estereotipos sociales por los cuales se articulan; las observadoras y observadores de las propagandas construyen colectivamente un código general de lo que se transmite. Aunque se publiciten productos de contención del fluido mensual también se promocionan significaciones al mismo.

La variabilidad de formas en que una mujer puede “liberarse” de su menstruación, dada la multiplicidad de dispositivos con los cuales crea una imagen adecuada en estos días,

---

<sup>16</sup> La colorada, el consuelo, la cortada del dedo, la corriente, la cosa, la costumbre, la mensual, el chorrito, la choriada, estar chorriando, estar chorriando la piña, el derrame, la diecinueve y doce, estar enferma, estar entimpada, tener la enfermedad del mes, estar a fin de mes, tener el flujo, tener la hemorragia, estar con la luna, estar con la luna brava, estar de luto, estar mala, tener las lluvias, tener el mal de las mujeres, estar con la mensualidad, estar con el mes, tener visita, estar con la mestruel, estar con la demostración, estar con la administración, estar con la postración, estar morajía, estar pagando arriendo, estar con Pachito, estar con el Chapulín Colorado, estar con el período, estar picada del murciélago, tener la regla, estar con el reglamento, estar con esa bicha, estar con esa joda, estar con el reglero, estar con el arreglamiento, estar en remate de mes, estar con la roja, estar en la semana, estar con la soltura, estar con el treinta y jeo, estar con la treinta y una, estar con la veintiuna, estar en esos días, pachulí, Don Pacho, la fresa, y muchas más.

<sup>17</sup> Generalmente las publicidades enseñan las capacidades de absorción de las toallas o los protectores diarios, derramando líquidos de diferentes colores, se interpreta este aspecto en las imágenes como una censura al color rojo de la sangre menstrual, mientras que la sangre vista en las películas de acción, de terror y las noticias, saltan los filtros de la censura. Múltiples manifestaciones visuales y artísticas; colectivos españoles como: “No es azul mi sangre roja”, “Los colores de la sangre”, entre otros, alientan cambios en los estereotipos visuales de la publicidad menstrual. Así, para el año 2017, salió la primera publicidad que mostraba una toalla con fluidos rojos espesos alusivos a la sangre menstrual real (*Blood normal* de Libresse) y variadas situaciones, en las cuales, las mujeres decidían dejar de ocultarla.

evidencian la cualidad generalizadora de las imágenes visuales proyectadas en la publicidad, contienen un poder militarizante en el proceder social de las mujeres. Si vemos en la televisión a una mujer malhumorada “en sus días”, otras mujeres y hombres considerarán la menstruación como una etapa incómoda para la gran mayoría de las mujeres, de ahí el que muchas mujeres adopten rápidamente métodos de anticoncepción tóxicos o con daños a largo plazo, dispositivos invasivos en el cuerpo y materiales altamente contaminantes para el medio ambiente, sólo con el objetivo de instalarse en el estereotipo visual que ofrecen los medios (Cardozo, 2015).

La robotización del sistema endócrino de una mujer ayuda a aplacar estos efectos secundarios que el ciclo menstrual natural parece tener sobre las mujeres. (Cardozo; 13, 2015)

¿Qué pasaría si las imágenes que proyectaran de las mujeres sobre su etapa menstrual explicaran la sensibilización hormonal en la que se encuentran? Esta etapa no la convierte en una demente, ni en otro ser, es ella misma atravesando un ciclo que en la mayoría de los casos se desconoce y por eso es presa fácil de la ridiculización de su estado. Y si sumamos a lo anterior la posibilidad de que se proporcione un conocimiento real del ciclo, de lo que sucede en su interior, en su mente y en su cuerpo, quizá las formas en que se perciba la menstruación serían indudablemente de una manera más positiva y menos enajenante que la divulgada por los medios masivos de comunicación.

Debido al exagerado abuso de productos que promueven las industrias a partir de los cambios en las mujeres: pastas anticonceptivas, analgésicos, toallas higiénicas,

acondicionadores vaginales, jabones íntimos, desodorantes, entre otros; la mujer ha optado por soluciones rápidas a la vergüenza reforzada culturalmente, ha obligado a su cuerpo a silenciar los efectos físicos y mentales de la menstruación. La mujer reacia a su ciclo, aumenta el consumo innecesario de drogas que recortan la duración de la menstruación, o anulan el sangrado.

Las mujeres no conocen su propio cuerpo y es por ello que sufren dolores o cambios de humor que las afectan tanto, no son conscientes de su ciclicidad hormonal, ni de niñas, ni de grandes. Reproducen unas con otras este desconocimiento y esta desconexión, buscando minimizar los cambios que se generan en sus cuerpos durante sus días de menstruación, ocultándolo lo más posible, y a su vez, rechazando una manifestación de su cuerpo que no pueden evitar y que conforma una parte fundamental de su “ser mujer”. (Cardozo; 15, 2015)

El análisis de Cardozo (2015), apunta de manera insistente a que parte de la equivocada imagen que tenemos las mujeres sobre nuestros cuerpos se debe a una dominación sobre los mismos, y de manera concisa sobre la menstruación. Pero no es sólo una dominación mediática sino patriarcal. De acuerdo con la autora, esta dominación ha crecido con los años y se ha cristalizado en las publicidades que las corporaciones promueven para volver a las mujeres individuos inseguros y consumistas de productos innecesarios para sus vidas. Es inevitable enunciar que las imágenes visuales publicitarias usadas en la modernidad, reforzaron (y refuerzan) la división entre los roles de las mujeres y los hombres bajo la premisa de inferioridad y sumisión femenina. Estas imágenes naturalizaron señalar

debilidades inexistentes de la mujer, posicionándolas dependientes de los hombres y serviles.



(1951)<sup>18</sup>

(1960)



(1965)

(2015)



<sup>18</sup> (28 de enero de 2013). La cosificación sexual: representación de la mujer en los medios. En Órbita diversa. <https://orbitadiversa.wordpress.com/2013/01/28/cosificacion-sexual/>

Existe un exagerado, abusivo y cosificante uso de la imagen del cuerpo de la mujer para alentar el consumo de múltiples productos. La tradición publicitaria de mitad del siglo XX se ve reflejada en los nuevos anuncios publicitarios de perfumes, ropa y utensilios de hogar. Este tipo de mensajes visuales acompañados de frases sexistas y degradantes, evidencian las costumbres y modos sociales del “deber ser” de los hombres y las mujeres.

Si observamos con detenimiento, el diverso material publicitario que promueve la subordinación femenina, arremete con la diferencia natural física entre hombres y mujeres, pero no para resaltar las cualidades o características de cada uno, sino que subsume al cuerpo de las mujeres componentes de flaqueza mental y física; por esta razón, características propias de la mujer, como su menstruación, son utilizadas para reafirmar en su contra lo que debe hacer con su cuerpo. En el caso puntual de las publicidades menstruales, los mensajes recurrentes son: contrarrestar, disimular y amortiguar el sangrado menstrual que “tanto la perjudica”.

Se hace evidente y por ende necesario, impedir de manera vehemente la postura sumisa y complaciente que los anuncios publicitarios han promovido de las mujeres. Desmitificar y promover un conocimiento acertado de la menstruación y cuáles deben ser las responsabilidades de las mujeres frente a lo que naturalmente sus cuerpos producen. Atacar de manera radical las “atractivas” imágenes visuales que ridiculizan a las mujeres, porque una vez detectado el problema sino se toman las posturas y las decisiones adecuadas, vale la pena advertir lo que la filósofa estadounidense Camille Anna Paglia expresa sobre el

fraude de los cuerpos dominados: la opresión sólo existirá si alguna de las partes lo permite<sup>19</sup>.

## 2.2 *¿Liberación femenina? ¿Empoderamiento o nuevo comercio?*

*Mientras la violencia física aparece a simple vista, la violencia simbólica se camufla en las raíces del ser (Peña, 2009: 61)*

Aunque la violencia simbólica no ejerce sobre su víctima un ataque físico, los mecanismos de los cuales se vale para promoverse son altamente efectivos al punto de ser invisibles para las víctimas. Las representaciones de la menstruación, de los estados anímicos de las mujeres en este período y las formas en que los demás se relacionan con las mujeres durante su sangrado menstrual en los medios de comunicación, inclusive la manera en que muestran a las mujeres relacionarse con sus fluidos menstruales, dan cuenta de una forma de proyectar un malestar respecto al cuerpo femenino que no existe, ni debe existir.

(Bourdieu, 1990)

De acuerdo con Pierre Bourdieu (1990) las fuerzas camufladas de la violencia simbólica tienen como único fin el control de los cuerpos, se ha creído que históricamente han sido los cuerpos de las mujeres quienes han recibido todo el peso de esta violencia, para encajar, ajustarse o negar la naturaleza de sus formas y sus procesos fisiológicos, pero también se pueden encontrar ejemplos en la manipulación de los cuerpos masculinos, la presión a la rudeza, frialdad y fuerza física exagerada, por lo que se cree que no es el ataque sólo para

---

<sup>19</sup> Paglia, Camille *“Sin el hombre, la mujer nunca hubiera salido de la cueva” 2018*. Visto en : <https://www.elmundo.es/papel/lideres/2018/04/09/5ac7599d22601dd71d8b45d5.html>

las mujeres sino también para los hombres, pero ¿Por qué existe tanto malestar alrededor de la menstruación y por ende tanta evasiva mediática a un proceso biológico en las mujeres? Como principal campo dinamizador de la violencia simbólica se encuentra el lenguaje, el uso de frases tradicionales, de señalamientos con palabras y eufemismos sobre la menstruación que se generan en círculos como la familia, la escuela y el trabajo, los lugares perfectos para el desprecio y la burla, además de la fortificación de creencias culturales e ideas contraproducentes, como la negación de la menstruación, la evasión forzada de la misma y la estigmatización de la mujer menstruante (Feijóo, 2016).

Cada vez más son las mujeres que están buscando alternativas para convivir con el sangrado mensual asumiendo posturas de positiva relación con el ciclo menstrual, fabricando sus propios recipientes y empoderando a otras mujeres por medio de cursos, libros, documentales, etc. Sin embargo, esto no es una innovación contemporánea, la inspiración se ha adquirido de comunidades originarias, relatos ancestrales, narraciones generacionales, entre otras fuentes.

La preocupación por la supervivencia de un ser que aunque sangrara siguiera vivo, viene desde el siglo XVIII, poco después la correlación entre ciclo, sangrado y embarazo tuvo esclarecimiento para la época de 1900. Para esta misma época, el proceso civilizatorio controló los fluidos y desechos corporales, con esto aumentó el consumo de novedosos dispositivos alrededor de las compresas que absorbían la sangre menstrual. Se protegía principalmente a la mujer para su función procreadora alejándola de gérmenes y malestares desencadenados por una mala higiene (Felliti, 2016).

Los dispositivos cambiaron y cada uno traía consigo una superación del otro, como si el nuevo respondiera a las necesidades de la época, estaban ligados a una nueva forma de ver los cuerpos la cual era aprovechada por el comercio.

La industria aprovecha al máximo el “estado” en que la mujer se encuentra para desplegar toda una gama de posibilidades farmacéuticas para calmar dolores, olores y cambios hormonales. Pero simultáneamente muchas mujeres presentan un mismo interés para aliviar de manera natural los síntomas, talleres del útero, círculos de mujeres para la danza del vientre, la masturbación para calmar los dolores y opciones ecológicas para llevar tranquilamente el sangrado menstrual. A lo largo de la historia, se pueden observar las diferentes soluciones del comercio frente al sangrado menstrual, algunas de las cuales siguen vigentes. En inicios del siglo XIX, las mujeres usaban diversas variaciones de sujetadores íntimos que, ligados desde la cintura hasta la parte genital, aseguraban mayor protección y menor derramamiento. En la década de 1920, el uso de compresas elaboradas a mano era una práctica expandida tanto en zonas rurales como urbanas. En la mitad del siglo XX los tampones y las toallas higiénicas fueron desarrollados y sólo para la década de 1960, las compresas menstruales redujeron sus tamaños y por primera vez se adherían a la ropa interior<sup>20</sup>.

Actualmente, se puede publicar una imagen, invitar al diálogo y realizar toda una nueva oleada de producciones intelectuales referentes a la representación de la menstruación en la cultura. Las rutas de información son diversas, los espacios cada vez más visibles y las conclusiones cada vez más dirigidas a un cambio en el impacto ambiental. Por eso el enfoque inicial de las discusiones fue si la menstruación debía seguir siendo un tema tabú o

---

<sup>20</sup>Museum of menstruation and women’s health <http://www.mum.org/>. United States of America.

no; ya nos hemos dado cuenta que durante mucho tiempo el sangrado se ha relegado a cuestiones sólo de mujeres y a las paredes de su intimidad, lo que al parecer sigue intrigando es cómo volver a respetar y asumir el ciclo menstrual y su relación con el medio ambiente. Es decir, los individuos respecto a este ciclo vital deben apuntar siempre a una mirada responsable, ya no es un problema de mujeres sino una cuestión socio-ambiental (Felliti, 2016).

Esta recuperación del ciclo menstrual como algo positivo, que invita a conectarse, a vivir con mayor plenitud el ser mujer, cuestiona las formas en que tradicionalmente se había considerado y vivido la menstruación. El foco no son los aproximadamente cinco días que dura el sangrado, sino el ciclo total de 28 días. (Felliti; 199: 2016)

A pesar de que muchas de las académicas enfocadas en la comprensión del rol social de las mujeres apuntaban a una liberación de la mirada masculina del quehacer diario de sus actividades, pasaron por alto las características biológicas del cuerpo, precisamente con el ánimo de puntualizar la importancia de la reconstrucción social del rol de la mujer. Con estas percepciones se pasa por alto la biología femenina se niega lo que posibilita cuestionar los mecanismos de su cuerpo que han sido representados como un obstáculo:

En ese período experimenta del modo más penoso que su cuerpo es una cosa opaca que le es enajenada; se siente presa de una vida obstinada y extraña, que cada mes hace y deshace en ella una cuna; cada mes un niño se prepara para nacer, y aborta en el naufragio de los encajes rojos; la mujer como el hombre es su cuerpo, pero su cuerpo es distinto de ella (De Beauvoir, 1987: 53)

La reconstrucción social del cuerpo femenino, según De Beauvoir, se hace necesaria porque biológicamente la mujer ha sido enajenada de su cuerpo, lo interesante de este punto es que esta reconstrucción social del cuerpo de la mujer requiere de la omisión de un aspecto biológico de la misma, un “obstáculo mensual” que la diferencia del hombre. Incluso, bajo la premisa de construcción social, Beauvoir dice que, entre más distancia tome la mujer de su cuerpo logrará ser completamente humana y podrá adquirir la libertad de la cual goza el hombre<sup>21</sup>. Esta afirmación refuerza la fragmentación corporal entre las bases biológicas y las sociales de lo que implica ser mujer. Al no asumir de manera natural y consciente un ciclo vital como la menstruación, las redes de comprensión de estas realidades se pierden. Muchas mujeres, apoyadas por este tipo de premisas intelectuales de negación biológica, incorporan que la menstruación es la causa de sus “debilidades” atribuidas socialmente a su sexo<sup>22</sup>.

Cada dispositivo menstrual creado para responder a una necesidad contextual de las mujeres, en determinado momento fue considerado la bandera de la liberación y del empoderamiento femenino<sup>23</sup>. No obstante, esos mismos dispositivos son los que

---

<sup>21</sup> La discusión entre las concepciones de Plumwood y Simone DeBeauvoir es presentada por Luc Ferry en su libro “Ecological order” de 1995.

<sup>22</sup> Vale la pena resaltar que, inherente al cuerpo humano existen alteraciones hormonales y cambios físicos a lo largo de su crecimiento y envejecimiento. Los múltiples síntomas con necesario tratamiento médico relacionados con la menstruación pueden ser la causa del desprecio frente a este hecho: dolores abdominales insoportables, migrañas y hemorragias. Sin embargo, tanto el cuerpo masculino como el femenino presentan desórdenes físicos, que no deben ser construidos como debilidades sociales consubstanciales de un sexo. Por ejemplo, la próstata es una glándula masculina que puede provocar en la vida de los hombres múltiples alteraciones físicas; en ocasiones produce dificultades para orinar, fuertes dolores abdominales y cáncer. No se ha considerado, por lo anterior, que los hombres están condenados o malditos, contrario a esto, se promocionan los cuidados y seguimiento continuo frente a esta realidad masculina. De igual forma debe suceder con la mujer, su útero produce mensualmente la menstruación si los dolores son insoportables pueden estar relacionados con otro tipo de problemas de salud, como la endometriosis, los ovarios poliquísticos y el cáncer de matriz, no se debe precisamente a la menstruación.

<sup>23</sup> Específicamente la toalla higiénica y el tampón.

actualmente han traído serios problemas de salud ¿Qué tipo de caminos deben ser los ideales para manejar las menstruaciones?

Cuidar la salud de las mujeres ante el peligro de ciertos procesos industriales que intervienen en la fabricación de tampones y compresas; facilitar su inclusión social, al evitar el ausentismo escolar y laboral; propiciar el autoconocimiento corporal; oponerse desde emprendimientos locales y a pequeña escala (incluso personales) a las grandes marcas de la higiene femenina y, con ellas, al sistema capitalista y sus corporaciones; ser parte de los movimientos ecologistas que advierten el daño que causan toallitas y tampones para el mantenimiento de los bosques, y del ecosistema en general. (Felliti, 2016: 199)

De acuerdo con Felliti (2016), no se trata de decir que todo lo que se ha hecho respecto a la menstruación es malo, sino que, contrario a eso, debemos comprenderlo precisamente como un proceso de análisis y reflexión continua de nuestros cuerpos y lo que ellos a lo largo del tiempo han requerido, también la mirada retrospectiva que permite mirar hacia atrás para renovar acertadamente el presente.

La conclusión de Felliti gira alrededor de la imposición de los discursos, si en algún momento el tampón fue el dispositivo de liberación femenina, luego la copa, actualmente los discursos apuntan a un eco-feminismo, lo clave es evitar que este tipo de corrientes no se vuelvan un mandato o una excusa para condenar a aquellas que aún desconocen las posibilidades de sustentabilidad en sus cuerpos. La idea no es condenar el sistema corporativo de las toallas y los dispositivos que contienen y ocultan el sangrado menstrual, las posturas deben apuntar a lo que pasa con nuestros cuerpos durante el sangrado y qué de

importante es para nosotras. Si apuntamos correctamente, cada una sabrá qué hacer con su sangre y no será visto como una imposición.

La visibilización de las problemáticas sociales con eje menstrual puede determinar un gran avance contra la carga simbólica negativa de la menstruación. Una muestra de este tipo de avances se observó en el año 2014, con el apoyo de la organización alemana WASH United<sup>24</sup>. Se determinó el día 28 de mayo como el **Día Internacional de la Higiene Menstrual**. Por primera vez, se dictó un día mundial para visibilizar, promover e informar las prácticas adecuadas de higiene íntima, a la vez que, confrontar los estigmas sociales alrededor de la menstruación. ¿Sabemos todas las mujeres esto? Este tipo de logros apuntan a que conozcamos los impactos ambientales, sociales y físicos de la menstruación, generan nuevas fuentes de información y a su vez alientan a conocer nuestra realidad biológica y social. Pero ¿por qué siguen siendo recurrentes los sentimientos de incomodidad frente a los sangrados menstruales?

---

<sup>24</sup> Página web <http://wash-united.org/> Let's end the hesitation around menstruation.

### 2.3 *El reto económico menstrual*

*El tabú de la menstruación se hace más grave mientras más pobre sea la mujer.*<sup>25</sup>

La primera menstruación de una mujer comienza entre los 11 y los 14 años de edad.

Durante su vida, cada mes, menstruará alrededor de 34 a 40 años. Supongamos que cada mujer tiene un periodo de 5 a 7 días; estaría menstruando 60 días en total por año, y a lo largo de su vida 2400 días. Actualmente, las toallas de manera individual tienen un costo de 1000 pesos, en paquete 6600 pesos y si se tienen en las compras íntimas los shampos y desodorantes para la zona genital, los gatos en la canasta familiar de una mujer se podrían calcular alrededor de 200,000 pesos al año.

Según cifras de 2016, el recaudo de impuestos que se hizo —sólo— a las mujeres que menstrúan llegó a los \$34.000 millones ese año, y se calcula que cada mujer se gasta al menos \$160.000 anuales para agenciar su regla.

...Desde 1974 nos clavaron un impuesto del 16 % a las toallas higiénicas y tampones. Ni siquiera nos preguntaron, porque la regla no se habla, y quizás entonces nosotras no dijimos nada por el mismo pudor.

Así que, durante 39 años (desde 1974, salvo el período entre 1998 y 2002), las mujeres que menstruamos en Colombia hemos sido un negociazo para el fisco, y en detrimento nuestro, porque la brecha salarial está más o menos en el 20 % y las cifras de desempleo de las mujeres (12,8 %) superan las de los hombres (7,3 %). Así que las

---

<sup>25</sup> Impacto. (Agosto 17 de 2016). El dañino tabú de la menstruación.

<https://sostenibilidad.semana.com/impacto/articulo/menstruacion-el-danino-tabu-que-tiene-este-proceso-natural/35847> (Revista Semana Sostenible)

mujeres ganamos menos y gastamos más, pero, pues, ¿quién nos manda a tener la regla!<sup>26</sup>

La cifra así como se lee, no genera mucho impacto, pero si observamos que los recursos se vuelven cada vez más escasos, por ende más costosos, ¿Qué sucederá con el precio de las toallas higiénas, tampones y demás productos de higiene femenina? ¿Cómo lidiará económicamente la mujer con este tipo de cuotas mensuales si las cifras no serán las mismas?

Si sumamos a lo anterior la pobreza en Colombia, el ausentismo escolar de las mujeres pobres, la inadecuada infraestructura de las instalaciones académicas que impide el adecuado tratamiento de los sangrados menstruales; el desespero de no ensuciar, de que nadie note la sangre en la ropa, siguen siendo estas realidades un absoluto obstáculo para muchas niñas que permanecen en casa hasta cumplidos los 15 años, momento en el que pueden salir de sus casas, acompañadas de sus parejas o solas a trabajar (Revista Semana Sostenible, 2016)<sup>27</sup>.

En algunos medios de información se emite el equivocado mensaje de que los dispositivos de higiene femenina son implementos de lujo, el verdadero lujo es conocer el cuerpo y responsabilizarse de lo que emite. Muchos de estos dispositivos no son económicos, es más, se vuelven casi inasequibles para muchas mujeres, pero si una mujer supiera que no se trata de usar las toallas y los tampones sino de encontrar la solución por ellas mismas, que realizar una toalla o quizá “solucionar” sus sangrados va más allá del perjudicial comercio

---

<sup>26</sup> Navarro, Catalina. (Julio 5 de 2017) El impuesto a la regla. <https://www.elspectador.com/opinion/el-impuesto-la-regla-columna-701570> (El Espectador).

<sup>27</sup>

que se ha configurado alrededor de la menstruación. Algunas de estas mujeres, cansadas de la imposibilidad económica han tomado la tela de algodón elaboraron su propia toalla y salieron a la calle a desconocer, conocerse y contribuir para la eliminación de ese tabú tan peligroso llamado menstruación.

Finalmente, no solo debe preocupar la manera en que económicamente abordan la menstruación las mujeres, una vez se reconoce la problemática individual y social, los impactos ambientales que durante años se han ejecutado, demuestran una vez más que ya es momento de comprender la estrecha relación entre el cuerpo y el ambiente, temática que será abordada en el capítulo tercero con más detenimiento.

El impacto ambiental de los implementos de higiene femenina es otro factor para tomar en cuenta. Hoy es casi imposible encontrar, por ejemplo, toallas higiénicas que no tengan empaques individuales. ¿Qué objeto podría cumplir un empaque individual para una toalla que no está esterilizada? Posiblemente la respuesta es que lo desagradable ya no es solo la menstruación sino también su receptáculo (Revista Semana Sostenible, 2016).

#### 2.4 *Normatividad y civilidad menstrual*

La forma en que se ha configurado el cuerpo de las mujeres en sociedad no corresponde con la manera en que muchas mujeres se sienten respecto a sus cuerpos, algunos estudios consultados enfatizan que el desconocimiento de las mujeres respecto a sus cuerpos radica en la dominación masculina que se encarga de ensuciar y contaminar el ciclo menstrual

haciendo que las mujeres se sientan vulnerables, descontroladas e incómodas durante este ciclo natural (Martin, 1992; Lee, 2009).

Lo interesante de investigaciones a partir de estudios de caso, radica en la puntualidad de los detalles que quizá de manera más general se pierden para la comprensión de aspectos tan privados como lo son el sangrado menstrual, el ciclo menstrual y la incorporación de ciertas prácticas de consumo para aminorar síntomas corporales.

El cuerpo es el vehículo imprescindible para la inmersión en la sociedad, para la reproducción y la trayectoria de aprendizaje para ser mujer. El primer sangrado menstrual en las mujeres suele estar cargado de múltiples significados, especialmente si la diferencia de perspectivas radica en el territorio. Precisamente porque el cuerpo juega un papel diverso dependiente de su contexto, de acuerdo con estudios de tipo etnográfico, los significados de la menstruación son principalmente negativos en las zonas rurales, las mujeres tienden a ser mucho más herméticas respecto a sus síntomas y la manifestación de inconformidades emocionales. Por otro lado, las mujeres pertenecientes a la zona urbana son generalmente más abiertas, dada la familiaridad que tienen por los medios de comunicación y lo “cercano” que se vuelve el discurso frente a esta temática.

Parece relevante las transformaciones del cuerpo, sus síntomas y alteraciones cíclicas, dejando de lado las manifestaciones emocionales durante estos procesos biológicos. Textos como el de Sosa Sánchez (2015) manifiestan que las emociones son consideradas como vínculo entre la sociedad, la estructura social y la experiencia individual. Sin este tipo de vínculos, procesos de tipo biológico serían prácticamente incomprensibles para el ser humano, porque precisamente lo que hace éste es llenar de sentido, a través de las emociones, dichos procesos.

El lenguaje como herramienta para la detección de emociones, puede ser incluso uno de los más importantes aspectos dentro de las investigaciones de tipo cualitativo, puesto que el peso negativo que ponen las mujeres frente a la menstruación, no depende sólo de sus síntomas físicos, sino precisamente de tradiciones en el lenguaje que crean *vocabularios emocionales*<sup>28</sup> los cuales muchas mujeres se ven indiscutiblemente tentadas a usar solo por tradición.

Si bien es cierto, que el cuerpo es un espacio para la subjetividad, en él convergen percepciones propias y percepciones incorporadas; es decir, estas últimas no son finalmente construcciones individuales, sino más bien imposiciones de tipo colectivo. Creemos estar estableciendo formas y significados para nuestros cuerpos, pero las percepciones de los mismos son siempre bajo condicionantes sociales.

El cuerpo siempre es una relación constante entre ser y sociedad. La incorporación no es solamente un actuar biológico de los seres humanos sino un medio por el cual se expresan también las normas sociales.

Lo anterior se refuerza con la idea del proceso civilizatorio trabajado por Norbert Elias: *Para este autor las formas de comportamiento consideradas “civilizadas” en Occidente son el resultado de complejos procesos históricos en que interactúan diversos factores que dan lugar a transformaciones en las estructuras sociales, políticas y psíquicas y del comportamiento de los individuos. Este proceso heterogéneo implicó también un desplazamiento de los umbrales de vergüenza y de sensibilidad hacia los otros, que conlleva la definición de determinados comportamientos como inapropiados*

---

<sup>28</sup> De acuerdo con las investigadoras, los vocabularios emocionales son todas aquellas palabras que se usan a favor o en contra de determinada cosa o situación, que manifiestan las inconformidades individuales que se generalizan socialmente.

*(“incivilizados”) y por ende como objetos de sanción y de prohibición (Sosa Sánchez, 2015: 358).*

Lo interesante de este proceso civilizatorio es que todo el peso de la corrección social recae sobre su más legítimo agente: el individuo. Los cuerpos individuales tienen sobre sí la interiorización de las normas, el autocontrol y rigen sus comportamientos de acuerdo a un pacto o acuerdo social generalizado. Al tener todo el peso del control el cuerpo, lo que de éste salga debe ser regulado con suma cautela.

En este sentido, asumimos que el proceso civilizatorio comparte una dimensión generalizada del cuerpo y de las regulaciones del mismo y, en el caso de las mujeres, el manejo de las menstruaciones constituye un núcleo central de la construcción de cuerpos femeninos civilizados y de los procesos involucrados en el “hacerse mujer”.  
(Sosa Sánchez, 2015: 358)

Pensar los cuerpos civilizados de las mujeres desde la menstruación, es pensar que las mujeres tienen civilidad menstrual, esto significa que incorporan diversas prácticas o hábitos relacionados con la menstruación para ocultar los sangrados de las miradas masculinas y de la sociedad en general, entre menos problemas de tipo visible se otorgue a este proceso biológico, más alto es el nivel de civilidad menstrual. Por lo anterior, generalmente las experiencias con la primera menstruación son negativas, porque alrededor de ésta abundan mitos y creencias, se prefiere hablar del tema de manera indirecta y crear situaciones alternas a las reales, precisamente por la falta de información.

Las creencias y los mitos que establecen un vínculo entre el sangrado menstrual y la transgresión de la normatividad de género relativa a la sexualidad femenina (bajo el

supuesto socialmente compartido de que las mujeres sangran “porque algo habrán hecho”) contribuyen a que algunas mujeres experimenten el inicio de sus ciclos menstruales de manera angustiante dificultando que se pueda hablar abiertamente de este tema y se expongan las dudas que se tienen al respecto. (Sosa Sánchez, 2015: 372)

Incluso en este tipo de estudios la conclusión general es que a pesar de tener cada individuo su cuerpo particular se vive con un cuerpo social que condiciona lo que se considera el proceder individual.

Sobresale también en el testimonio el haber experimentado la menstruación como un castigo de dios, lo que alude a la imagen de tradición judeocristiana del cuerpo femenino. Los discursos y las prácticas normativas producidos por la religión católica constituyen un elemento importante en la vivencia corporal, sexual y reproductiva de las mujeres. (Sosa Sánchez; 2015: 374)

Cuando la mujer menstrúa, se le hace pensar que está en una crisis higiénica. A la mujer socialmente se le ha atribuido un proceder contaminante desde lo que acarrea el proceso civilizatorio, sus fluidos parecieran los causantes de su mala reputación:

Por su parte, Elias (1978) señala que la relación establecida entre los fluidos corporales y la higiene tiene una función moral, lo que condiciona de manera importante las experiencias de las mujeres con sus cuerpos, con la menstruación y con la sexualidad (Sosa Sánchez; 2015: 365).

De acuerdo con la historiografía en el control de la sangre menstrual, se observa que lo fundamental radica en un control sobre la reproductividad femenina; más concretamente, las decisiones sobre su cuerpo. Civilizar el cuerpo de la mujer, es civilizar la

reproductividad de la población, la menstruación se presenta como una herramienta más, de la normatividad social para la contención física de las mujeres.

## 2.5 *Miedo a lo natural*

*Los hombres desde siempre le han atribuido peligros a la contaminación con la sangre menstrual; estos peligros justifican la severidad con que se aparta a las mujeres de actividades económicas, políticas o religiosas. (Botello et al, 2015: 18)*

Las representaciones sociales se configuran como estereotipos de acción, la sociedad define los roles femeninos y masculinos, pero cada individuo trae consigo cualidades físicas que determinan su comportamiento en sociedad. Existe una base biológica que encamina las acciones de los seres humanos en sociedad, de aquí la gran diferencia entre el sexo y el género, siendo el sexo la base biológica y el género la construcción social que diferencia el hombre de la mujer y sus diferentes roles colectivos, categorizándolos como femeninos o masculinos.

Ahora bien, si se dice que hay una base biológica que determina un comportamiento en sociedad: ¿Cómo entender procesos vitales conectados al cuerpo biológico del cual dependen? Alrededor de la menstruación, un ciclo natural, hay una elaboración cultural de prácticas y creencias que las mujeres interiorizan y en ocasiones les limitan; en el mejor de los casos, les ayudan a comprender sus vidas.

Como no tenemos un conocimiento amplio de lo que sentimos durante el ciclo menstrual, es mucho más fácil que comercialmente o mediáticamente se nos diga qué sentir y cómo. La manera en que debemos hacernos mujeres, actuar como mujeres y aprender como

mujeres. Así, las corporaciones divulgan que parte de las buenas prácticas de hacerse mujer es saber usar las toallas higiénicas o los dispositivos para la retención menstrual, pero el verdadero conocimiento radica en la profunda comprensión del ciclo menstrual que lamentablemente pocas conocen.

Si nos desligamos un poco de la idea de la menstruación como un proceso biológico y asumimos que parte de la forma en la que se ve este proceso radica en que es una representación social; es decir, condensa en su forma: información, interpretación y reacciones emocionales, comprenderemos que las representaciones sociales si bien nacen como dispositivos para la protección de las mujeres en sus días menstruales, también son construcciones que limitan el día a día de las mujeres o por lo menos los cinco u ocho días que dura la menstruación. Esto indica que las representaciones, no son inalterables, existen para llevarlas cabalmente e incorporarlas y también para transformarlas y cuestionarlas cada que se imponen para decidir si se asumen o no.

De acuerdo con las autoras, en los lugares rurales, los miedos menstruales apuntan principalmente al agua<sup>29</sup>, se vuelve el enemigo principal para la mujer en sus días de sangrado por la exposición a enfermedades, de igual forma el consumo de ciertos alimentos que provocan el “corte” de la menstruación. Miedos como el evitar la locura o el retraso mental, se combaten al no bañarse durante el sangrado o evitar lavarse la cabeza, acciones que hasta nuestros días siguen existiendo e impactan fuertemente el proceder las mujeres, este tipo de situaciones manifiestan un desconocimiento del cuerpo femenino y a su vez, una creencia reforzada generacionalmente (Botello et al, 2015).

---

<sup>29</sup> Lo cual se refuerza debido a los bajos niveles de potabilización del agua en las zonas rurales.

Son las mujeres más mayores las que más miedos tienen con respecto a la higiene con agua durante la menstruación; quedando su contacto relegado a lo mínimo imprescindible. (Botello; Casado; 2015: 19)

Lo anterior es sumamente importante porque si son las mujeres mayores de zonas rurales las que piensan que debe ser manejado el sangrado de esa forma, son ellas precisamente quienes imparten el conocimiento a las más jóvenes y así el ciclo de conservación de este tipo de acciones se mantiene. En la literatura también se registra que, los círculos en los cuales se pretende el empoderamiento de las mujeres y la liberación femenina; las posiciones frente al ciclo menstrual son de manera radical, una negación a su existencia, algo que las autoras no mencionan puntualmente, pero esto también es un miedo, y quizá uno realmente preocupante, que no radica en la materialidad de los efectos de una acción sobre el cuerpo de las mujeres, sino más bien un miedo ideológico a considerar el ciclo menstrual como un componente de desigualdad incluso desde las mismas mujeres:

La misma literatura feminista adolece de falta de claridad en este aspecto, por una parte haciendo abstracción de esta realidad en la vida de muchas mujeres, para que en aras de la igualdad no tuviéramos en cuenta esta gran diferencia o los condicionantes del ciclo menstrual alterado, por miedo a que la vida de muchas mujeres fuera considerada inferior o condicionada por el hecho de la menstruación. (Botello; Casado; 2015: 20)

Este miedo injustificado indudablemente manifiesta la nula empatía con la naturaleza de la mujer. Se vuelve contra ella un enemigo mental y físico que le hace incorporar todo lo que rechaza la revelación de su sangrado menstrual.

Los enfoques y bajos niveles educativos, alimentan los miedos alrededor de la menstruación y por ende perpetúan las acciones equivocadas frente al sangrado. Otras

problemáticas sociales se ven enmascaradas bajo estas prácticas culturales: el uso del agua, la falta de establecimientos de salud e incluso el rechazo de mujeres en ciertos campos laborales. Los múltiples riesgos físicos de la mujer menstruante, fundamentados culturalmente, no tienen fundamentos médicos sino intereses sociales:

Los principales miedos con respecto a la menstruación obtenidos en la investigación refieren a la higiene prohibiendo a las mujeres menstruantes el más mínimo contacto con el agua, bajo riesgo de sufrir enfermedades (embolias, parálisis, demencias). Estas prohibiciones pueden tener su origen en el necesario control del agua como recurso escaso en los territorios estudiados. Por lo tanto (...) constituían una forma de discriminación y de segregación social, política y religiosa, una forma de manipulación de la mujer cuyos fines principales en muchos casos eran económicos. (Botello; Casado; 2015: 21)

Por tradición estas temáticas promueven soluciones silenciosas para el cuidado de los sangrados menstruales (y no por eso las mejores soluciones), toman más fuerza este tipo de discursos precisamente porque son los únicos que se manifiestan como conocimiento en determinados territorios. La aparición de otros discursos de tipo médico solucionan la falta de información frente a los aspectos de la vida de las mujeres, pero como el malestar ha sido fortalecido por la tradición, debido a la gran cantidad de prohibiciones alrededor del sangrado, el ánimo de “solucionar” las molestias se promueve principalmente con la oclusión de la menstruación y no la enseñanza de la menstruación como ciclo importante para la mujer y su salud.

## 2.6 *Activismo menstrual*

*El primer informante del investigador es uno mismo, que aprehende el espacio social que investiga en su propio cuerpo, en sus rutinas, en su vestuario, en sus gestos, en su aprendizaje lingüístico (Ferrándiz, 2011:95)*

Activistas desde el campo feminista han cambiado el *statu quo* menstrual, donde la mujer sufre vergüenza, se ve forzada al ocultamiento y prefiere el silencio. Dentro de la militancia menstrual, se encuentran mujeres deportistas, artistas, políticas, madres, lesbianas, estudiantes, trabajadoras sexuales, académicas, entre otras miles de mujeres con diferentes ocupaciones. Investigaciones como la de Miren Guillo (2013) permiten confirmar que muchas veces la investigación de lo íntimo puede ligar el activismo y la defensa de ideologías como sucede comúnmente en ámbitos políticos y cotidianos. Así la responsabilidad de la investigadora que a su vez es activista implica presentar sus experiencias como la fuente primaria en la construcción de su cuerpo. Construir una auto-etnografía como práctica investigativa reveladora en el proceso de creación de saberes sin convertirlos en un dogma, aunque justamente este resultado en la mayoría de los casos, sea su talón de Aquiles.

Para Guillo (2013) es de suma importancia hablar de cuerpos menstruantes, más que de mujeres, ya que la resignificación de la menstruación es un proceso de hombres y mujeres. Aquellos que no sangran, también pueden cuestionar desde la resistencia y la creatividad aspectos de la biología que culturalmente se han construido como canales para someter y limitar a ciertos individuos. La autora asegura, que la indisposición sobre la menstruación radica en un juego mediático que han hecho con este proceso biológico; insiste en que los

cuestionamientos actuales no deben solo enfocarse únicamente en esto, ya que simultáneamente han coexistido problemáticas como la manipulación del cuerpo de la mujer como un ente reproductivo, determinado, biologizado y universal.

Como punto fundamental de su investigación, la autora indica que cuestionar el cuerpo reproductivo-menstruante es cuestionar todo el sistema de salud, de género y de cultura. Es decir, alentar el repensar el ciclo menstrual, significa pensar de manera profunda la salud, las identidades femeninas y las relaciones sociales que permiten la perpetuación de las representaciones colectivas alrededor de la menstruación.

Guillo (2013) argumenta que somos cuerpo y todo lo que pase socialmente con éste será problematizado, propone desde la antropología corporal un enfoque diverso de lo que es menstruar y la reconstrucción social de la identidad femenina, mezcla la producción audiovisual, artística para puntualizar que cada individuo tiene un itinerario corporal que le permite construir una propia definición de lo que es menstruar o no. A su vez, cada individuo está en la capacidad de repensar su cuerpo y reconstruir un discurso personal frente a la biología correspondiente. De la anterior manera, las mujeres menstruantes y aquellas que no menstrúan (por diversas razones físicas), cuestionan los discursos médicos, sociales y políticos en los que se encuentran.

La autora plantea que todo proceso auto-etnográfico es un proceso de reflexión y exposición visual de las ideas, similar a las producciones artísticas. Por eso, la mejor manera de cuestionar un discurso es manifestar plásticamente las nuevas formas de verlo, la imagen indudablemente, presenta directamente la idea sobre cualquier tema abordado. Así mismo, exponerse de manera tan abierta a críticas, comentarios, reacciones y demás, apunta a crear nuevo conocimiento desde lo autobiográfico pero con impacto social.

Vale la pena destacar de este tipo de enfoques, la importancia que tiene la trayectoria de vida de la/el investigador(a) ya que son a su vez informantes. ¿Cómo abarcar una temática personal para comprender representaciones sociales si el involucrado es quien investiga? De manera novedosa, la autora indica que las trayectorias de vida de las informantes reflejarán los discursos actuales respecto al cuerpo y la manera en que viven sus menstruaciones, la inmersión como informante dentro de su investigación implica un nivel superior de responsabilidad y sinceridad con la información recolectada.

El cuerpo ha sido visto como una individualidad afectada por decisiones colectivas. Todo aquello que la mujer y el hombre consideren de sus cuerpos antes fue atravesado por discusiones colectivas, pero la acción política vuelve a cambiar las perspectivas y reestructurar otras, así, el agenciar al individuo se vuelve un elemento básico para la creación de nuevas políticas corporales. Las individualidades, a su vez, condicionadas por contextos económicos, políticos y culturales determinados, potencian la capacidad de cambio de las normas frente al cuerpo. Históricamente se ha considerado la menstruación el único aspecto de la mujer que la vincula a su rol social: la maternidad. Si bien es cierto, la menstruación es un fluido del cuerpo femenino que ha estado atado a interpretaciones múltiples; existen casos en la literatura que, permiten afirmar que la menstruación no se presenta en todas las mujeres<sup>30</sup>. Guillo cuestiona la construcción social del cuerpo menstruante y del cuerpo de mujer a partir de las deconstrucciones individuales en cada caso<sup>31</sup>.

---

<sup>30</sup> Se encuentra en gran parte de la literatura especializada que hay un grupo pequeño pero significativo de mujeres no menstruantes que debido a condiciones físicas o de salud sus cuerpos no producen el proceso depurativo del sangrado mensual.

<sup>31</sup> Mujeres con ausencia de sangrado y presencia del mismo.

Finalmente, existen ideologías e intereses sociales que, controlan y regulan el cuerpo. Diversas instituciones<sup>32</sup>, parecen fortalecer este tipo de regulaciones. Gracias a la resistencia individual y la confrontación colectiva, *nuevos terrenos de discusión y negociación del poder, (...) pueden dar lugar a cambios y transformaciones sociales.*(Guillo, 2013: 243)

## 2.7 *De niña a mujer: el conocimiento por generaciones*

*Existe una construcción social arbitraria de lo biológico, de los cuerpos y de los géneros, que se posiciona como algo natural, generalmente bajo una postura androcéntrica de la división sexual que guía la vida social de los individuos.*  
(Vásquez; Carrasco, 2017: 102).

Transversal a cada estudio referente a la menstruación, se observa la importancia del contexto, tal es el caso de las mujeres Aymara en el norte de Chile, cuyas construcciones de género radican principalmente en la forma en que sus cuerpos han sido construidos desde lo colectivo, las dinámicas de producción de los territorios, la inclusión de las mujeres en la historia, ya sea en lo laboral y lo político, enmarcan la comprensión de procesos biológicos como la menstruación (Vásquez; Carrasco, 2017)..

Este estudio presenta una construcción colectiva de la menstruación, señala la dependencia de las interpretaciones referentes al cuerpo, de conceptos como territorio, comunidad y tradición histórica, ya que se establecen diferencias latentes entre los países en los que se encuentra una misma cosmovisión pero prácticas diferentes respecto al cuerpo. Esto quiere decir que, no es lo mismo el pueblo Aymara en Perú,

---

<sup>32</sup> Principalmente la médica y la educativa.

Bolivia y Chile, y sus respectivas representaciones sociales de la menstruación (Vásquez; Carrasco, 2017: 102).

Las prácticas y los significados culturales alrededor de la menstruación son de diversa naturaleza y dependen del territorio, algunos apuntan a los cambios físicos en la mujer, y otros, a los impactos colectivos de estos cambios. Se observa a la familia como el eje fundamental de socialización de las concepciones positivas o negativas del ciclo menstrual; es aquí, donde la mujer sigue generacionalmente la tradición cultural menstrual y la aprehensión del cuerpo.

Bajo dichos saberes se manifiestan los significados y prácticas que las mujeres le atribuyen al sangrado menstrual; por una parte, las ideas que dan cuenta de la privacidad e intimidad del acontecimiento, la predisposición positiva a los cambios físico-emocionales, el concebir la menarquia como el paso de niña a mujer, y la imagen femenina con capacidades reproductivas y fértiles y, por otra, las prácticas que exhiben los cuidados que las mujeres deben mantener para evitar embarazos y con el cuerpo en relación con la vestimenta y la higiene personal. (Vásquez; Carrasco, 2017: 103)

Para la comunidad Aymara la fuerza de su tradición cosmogónica se observa en las mujeres adultas mayores, cuyos relatos mezclan la carga simbólica de la tierra, la luna y los habitantes de determinada zona de su comunidad. El fluido de la sangre menstrual es comparado con el fluir del agua en los ríos, la lluvia y las cascadas. Gran parte de los significados radica precisamente en la importancia que tiene la naturaleza en el actuar cotidiano de los Aymara que se refleja en el mantener la tradición de este ciclo por generaciones, y cómo comunidades actuales presentan distanciamiento frente a los

significados mágicos de la sangre menstrual dada la cercanía a lugares de estudio, centros médicos y lazos con la urbe.

Otro ejemplo es la fuerza y vitalidad que adquiere la sangre para dicha población y que debe traspasar a la tierra o Pachamama, Malkus, y Tallas contribuyendo a la fertilidad de la comunidad; en este sentido, podemos deducir que sobre la base de los aspectos simbólicos de seres o deidades, se le otorga a la sangre menstrual la fuerza vital para la reproducción del grupo social. (Vásquez; Carrasco, 2017: 103)

Es de suma importancia reconocer que esta forma de comprender su existir proporciona las bases sólidas de la identidad de la comunidad, las creencias frente al cuerpo de las mujeres y los hombres da un sentido al medio en que se encuentran y las funciones que desempeñan:

Una de ellas es la relación de la capacidad fértil de la mujer y la luna; se concibe que solo al término de la menstruación la mujer aymara alcanza su mayor capacidad reproductiva que, a la vez, está acompañada de la luna nueva. De esta manera, se explica una relación simbólica de etapas entre el ciclo menstrual y lunar en donde la ovulación corresponde a la fase de la luna nueva, la premenstruación al cuarto creciente, la menstruación a la luna llena y la preovulación al cuarto menguante.

(Vásquez; Carrasco; 2017: 103)

En el caso de las mujeres jóvenes, la familia pierde centralidad y permean en la interpretación del cuerpo y los sangrados menstruales, los centros educativos y los centros de salud, cada uno de estos espacios desplaza a una posición menos relevante, las creencias frente al sangrado menstrual y enfatizan en la higiene femenina. Sin embargo, para las mujeres más jóvenes de la comunidad Aymara, la separación entre niña y mujer, marcada

por la menarquía, mantiene un peso tradicional fuerte al igual que las estrategias de ocultamiento menstrual.

## 2.8 *Feminidad sin sangre*

*(...)Hay algo aterrador en toda metamorfosis y ante el temor de despertar siendo otra, distinta a la que ha sido hasta entonces, la mujer intenta con ayuda de la cosmética, la cirugía plástica, el atuendo de moda o el romance con alguien más joven que ella sigue siendo la de antes.*

*(Legorreta, 2007: 45)*

Cambios en el estado de ánimo, falta en la capacidad de concentración y memoria, dolencias físicas, aumento de la temperatura corporal, entre otros síntomas, son de acuerdo con el texto de Legorreta, lo que sienten las mujeres cuando han dejado de menstruar. Claramente se conoce que gran parte de estos síntomas provienen de una alteración hormonal en el cuerpo de la mujer, pero ¿Son los síntomas únicamente producidos por un cambio en la segregación de las hormonas en el cerebro o también muchos de estos síntomas pueden ser socialmente reforzados o incluso creados? Constantemente se critica la visibilidad de la menstruación, pero también se condena el cese de la misma, ya que la mujer socialmente pierde todo su valor reproductivo, incluso se ha manifestado que sus niveles de deseo sexual bajan drásticamente, y su poder laboral y productivo se ralentiza. Las alteraciones hormonales pueden generar vulnerabilidad emocional en la mujer e imposibilidad para desarrollar su vida. La idea de mujer envejecida ha sido culturalmente construida y alrededor de este imaginario se ha marginado este proceder de la vida, que paradójicamente es el natural.

Ante los sentimientos desagradables que le provoca pensarse en una fase de transformación hacia una imagen, una salud y nuevos roles sociales distintos a los ya conocidos, la mujer experimenta temor y, en muchos casos, responde con negación o conductas evasivas que pretenden inútilmente detener el paso del tiempo. (Legorreta, 2007: 45)

Sucede igual que con la menstruación, la mujer siente vergüenza de su edad, de sus cambios hormonales y de su aspecto físico que, sólo muestra el fenómeno natural de maduración en la mujer, oculta su sangrado, disimula el olor, niega su estado de ánimo y finalmente rechaza su biología.

De acuerdo con Legorreta (2007), los aspectos que comprenden la vida en sociedad de las mujeres en etapa de climaterio deben ser reformulados desde los puntos que enmarcan lo psicológico y lo social:

- Relación consigo misma
- Relación con la pareja
- Relación con los hijos, si los hay
- Relación con el ámbito laboral
- Relación con la comunidad y el ámbito social en general

Las consideraciones frente a este fenómeno se presentan aquí sólo desde una óptica social y psicológica, si la mujer tuviera conocimiento de lo que sucede con su cuerpo no debería estar preocupada de las reacciones frente a las personas que la rodean porque precisamente se enfocaría en regular su estado mental y físico debido a que toma de manera responsable su cuerpo.

Sin embargo, como hemos visto, las hormonas solo son una de las variables, y, si bien importantes, no aseguran a la mujer una salud física y mental integral a partir de esta etapa. El trabajo del psicólogo especialista en climaterio permite atender todas esas facetas de vida donde están ocurriendo cambios críticos que requieren de una confrontación funcional y decidida por parte de la mujer, para seguir creciendo como ser humano maduro, integral y con bienestar.

(Legorreta, 2007: 49)

Vale la pena resaltar que el control emocional y psicológico que tengan las mujeres durante la etapa del climaterio, depende principalmente del conocimiento de sus cuerpos tal y como sucede con la menstruación. No se trata de negar los cambios hormonales en las mujeres, ni de negar que existe en efecto alteraciones altamente desconcertantes para las mujeres en su climaterio. Al igual que la menstruación, la menopausia, ha sido utilizada médicamente y mediáticamente como un hecho incontrolable en los cuerpos de las mujeres, la información no es neutral y produce temor en algunas ocasiones, llevando a las mujeres a la automedicación y el control forzado de sus hormonas.

### 3. LO ÍNTIMO SE VUELVE AMBIENTAL

Este capítulo recoge diversas formas en que se ha construido el cuerpo menstruante en sociedad y las consecuencias que este tipo de concepciones han provocado en el medio ambiente; algunos aspectos que permiten dismantelar las imágenes visuales que se han construido culturalmente alrededor de los dispositivos menstruales y del sangrado menstrual. Finalmente, se muestran ejemplos desde la literatura para ilustrar las nuevas apuestas en el proceso de positivizar la menstruación y concienciar de manera sostenible toda práctica de consumo de productos de higiene femenina extendiendo esta realidad a otros aspectos de la vida diaria.

#### ***3.1 Cuerpo y naturaleza: comprender, exponer y resignificar***

*“El olor de la sangre atrae a los depredadores, todo aquello que esté sangrando va a morir. El aroma de la sangre es el aroma de la muerte” (Coutinho, 2009).*

Dialécticamente hablando, hemos pasado por diversos estadios históricos en occidente que revelan una separación entre interior y exterior, entre cuerpo y mente, entre el sujeto y la naturaleza. Primero, poniendo énfasis en la naturaleza, después poniendo énfasis en el sujeto. Ahora, somos conscientes de que esa separación ha sido nefasta tanto para el cuerpo humano como para la naturaleza misma. Somos cuerpos inmersos en la naturaleza. El cuerpo es en el mundo, en la naturaleza. La relación con el entorno es una relación con uno mismo.

Si pensáramos que aquello que está ahí afuera es una réplica exacta de nosotros, todo un sistema que opera con fines determinados, nuestras decisiones con el cuerpo y para el cuerpo serían absolutamente diferentes, es lo mismo decir, nuestras relaciones con la naturaleza serían diferentes y de absoluta consciencia.

A lo largo de la historia, las mujeres han mantenido oculto su sangrado mensual con el ánimo de no afectar su integridad física, emocional y colectiva. Las imposiciones sobre el cuerpo de la mujer han sido de todos los lados: institucionales, religiosas, medicinales y culturales, del mismo modo también han sido las relaciones con ese gran cuerpo llamado naturaleza. Una mujer se relaciona con su entorno de acuerdo como se relaciona con su cuerpo. Y esto no solo apunta a las mujeres, sino a todo individuo en la tierra.

Por lo anterior, las relaciones con el cuerpo son relaciones con la naturaleza. Desde pequeñas, a la gran mayoría de las mujeres se les ha enseñado por distintos medios a ocultar, negar, omitir, despreciar aspectos de la realidad corporal que nos conectan con el mundo. Parte de esa madurez natural (hormonal y sexual) es la que permite que existamos. Si nuestra primera relación con nuestro cuerpo se enfocara en conocer y comprender la gran complejidad de procesos vitales y cíclicos presentes en nuestros cuerpos, los rechazos e inseguridades corporales que muchas mujeres desarrollan, no existirían, precisamente porque comprenderían que sus cuerpos son la base de toda relación con el exterior, no existe otra conexión con el mundo si no es a través del cuerpo.

Las construcciones corporales son principalmente institucionales, de esta manera también se determinan sus formas culturales. La medicina como institución de orden social determinó en el siglo XIX aspectos relevantes del cuerpo de la mujer: el útero, el óvulo, los ovarios, reafirmando la maternidad como el rol específico de la misma. Diversos estudios

demonstraron que la mujer no podía ir a la universidad precisamente por su cualidad de madre y que dados los altibajos hormonales, se encontraba imposibilitada “naturalmente” para adquirir estudios superiores porque no tenía una continuidad física que lo permitiera (Fabiánová, 2013)<sup>33</sup>.

A lo largo de la historia americana, una vez posicionada esta idea de imposibilidad para el estudio por parte de la medicina, existían algunos casos que documentaban cómo equipos de sociólogos eran reclutados para que demostraran lo ineficiente que podía llegar a ser una mujer en el ámbito laboral. Se señalaban incapacidades físicas, mentales y emocionales que evitaban la permanencia de una mujer en un puesto de trabajo<sup>34</sup>.

Este tipo de estudios se incrementaron cuando por parte de las instituciones, corporaciones y demás, existía una preocupación por el ingreso de las mujeres en la vida pública. Como ejemplo, se encuentra la lucha de las mujeres para acceder a la educación superior o entrar a la universidad, y los múltiples estudios que indicaban lo difícil de manejar el estrés académico a causa de sus periodos. Durante la segunda guerra mundial, el gobierno de Estados Unidos necesitó incorporar a las mujeres en el trabajo; para que esto tuviera validez y refuerzo social surgieron estudios donde se mencionaba que las mujeres eran trabajadoras muy capacitadas aunque tuvieran el periodo. Después de la guerra, justo cuando el gobierno quería que las mujeres regresaran a casa a criar a sus hijos y devolverles los trabajos en las fábricas a los hombres, salen nuevamente una gran cantidad de estudios que señalan nuevamente que la menstruación incapacita a la mujer para el trabajo, afirmando que, una

---

<sup>33</sup> Fabiánová, Diana. (Agosto 16 de 2013). The menstruation taboo. TEDx Talks Bratislava. <https://www.youtube.com/watch?v=niRSM09v-is>.

<sup>34</sup> Ubak producciones (productor) Fabiánová, Diana (Director). (2009). Moon inside you [Documental] Eslovaquia

vida tranquila y familiar era la que le permitía calma y bienestar en su diario vivir (Fabiánová, 2009).

Desde el movimiento feminista de la década del 70, diversas teorías explicaban que el destino de las mujeres era su biología. El desarrollo de dispositivos de liberación femenina se configuraron como las supuestas herramientas de expansión social de la mujer. Algunas han “arreglado y ajustado” sus cuerpos apoyadas por discursos médicos y académicos, siendo sus cuerpos los primeros perjudicados. Muchos médicos y teóricos, incluyendo mujeres, se han encargado de apoyar la idea de que biológicamente la mujer está condenada.

En la actualidad, llegan a nosotras pensamientos como los del médico Elsimar Coutinho de la universidad de Bahía en Brasil, cuestionándose si la menstruación es natural o normal, llegando a la conclusión de que la mujer desde el primer momento en que sangra presenta de manera singular más de 20 síntomas; de ser natural, dice el médico, la menstruación debería llegar de manera inocua. Además, agrega a la conclusión, y trayendo a colación comparaciones con la naturaleza que, *“el olor de la sangre atrae a los depredadores, todo aquello que esté sangrando va a morir. El aroma de la sangre es el aroma de la muerte”* (Fabiánová, 2009). Por lo anterior Coutinho, desarrolló un dispositivo (Depo-Provera) el cual permite que la mujer elimine su sangrado menstrual porque *¿Qué sentido tiene una ovulación que no va a terminar en un embarazo?* (2009).

Probablemente y bajo los ojos de un médico, una ovulación que no lleva a un embarazo no tiene sentido, en términos evolutivos, una hembra que no se reproduce es un fracaso, de igual forma una mujer. Si hemos construido la menstruación de manera negativa, todo lo que la elimine se considera un progreso, pero ese progreso es a costa de la suerte con la que

cada cuerpo corra a lo largo de este tipo de tratamientos drásticos, ya que un aspecto que, de manera natural depura, oxigena y modifica nuestro cuerpo, es alterado artificialmente. Una vez más, lo que la medicina ha considerado una elección o una decisión sobre nuestros cuerpos (eliminar la menstruación), se ha vuelto un medio para su desnaturalización.

### ***3.2 Lo éticamente correcto es estéticamente correcto***

Diversos son los estudios que indican el distanciamiento de las mujeres de sus cualidades corporales, y no son aspectos que envuelvan un misterio demoníaco, paranormal o mágico, sino el poder de controlar y comprender los vaivenes físicos y de anticipar reacciones. De acuerdo con la antropóloga visual Diana Fabiánová (2009), muchas culturas europeas entre ellas la eslovaca, consideraban la menstruación un momento de absoluto festejo, no solo de los familiares de la joven menstruante sino de todos los miembros de la comunidad, el inicio de una mujer fértil significaba crecimiento para el grupo, por tal razón, todas las mujeres consideraban la etapa menstrual un conocimiento profundo de las plantas, remedios, prácticas curativas alrededor del sangrado menstrual y la maternidad. También existe un punto valioso en el significado de la menstruación para estas comunidades, la madurez intelectual, un profundo conocimiento del cuerpo sexual y del cuerpo colectivo, no se es adulto sólo para la procreación sino que además para la colectividad, por eso el crecer radicaba en un crecimiento simultáneo de prácticas individuales pero a su vez prácticas para el grupo. De manera alarmante Fabiánová, relata que en algunas culturas los partos y las menstruaciones eran de absoluto placer y cuestiona

desanimada el momento en que estas experiencias que pudieron ser o no ciertas, convirtieron el cuerpo de la mujer en un vehículo de culpas, vergüenzas y señalamientos. En la modernidad, el cuerpo se vuelve objeto, por eso, a manera de receptáculo, contiene todo tipo de restricciones sin cuestionamientos o reparos a todos los mecanismos, dispositivos y tecnologías que le conducen a un proceder determinado en sociedad (Foucault, 1974). Aunque sean muchos los cuerpos que se resisten, también existen aquellos cuerpos que asumen, consumen y se disciplinan en función de este tipo de mecanismos, esa es la razón por la cual muchas de las mujeres al ver representada la libertad en dispositivos como el tampón, los usaron al margen de la resistencia a la exclusión laboral y académica, ahora después de muchas décadas del uso del tampón, diversos son los casos de mujeres que al usar estos dispositivos tuvieron fuertes impactos en su salud.

En relación con Foucault (1974), lo más importante dentro del reconocimiento de las subjetividades corporales es la auto-creación de la vida, que aunque existan las herramientas de docilidad para la inserción y funcionalidad social, los individuos deben pensar en sí mismos y escuchar atentamente sus deseos y placeres, siempre en función de la realización personal. Aunque lo anterior parezca la solución, precisamente éste es el elemento con el cual las corporaciones construyen y alimentan deseos pasando por alto las consecuencias de las interacciones individuales con el entorno, un entorno que ciertamente no es sin nosotros y nosotros sin él.

Los productos que permitieron la inserción y la funcionalidad laboral y académica de las mujeres, entiéndase la toalla y el tampón, son productos que causaron y causan impactos en la salud de sus cuerpos; los síntomas, las consecuencias, las secuelas no tienen precedentes,

como es el caso del Síndrome del Choque Tóxico, el cual se desarrolla cuando la bacteria *Staph Aureus* produce una toxina que rápidamente sobrecoge al sistema inmunológico dejando a la mujer en un colapso circulatorio. La mitad de todos los casos del Síndrome de Choque Tóxico son presentados en mujeres que usaban tampones<sup>35</sup>. Por un lado, las corporaciones escuchan los deseos de muchas mujeres que a causa de sus sangrados mensuales pierden confianza, estabilidad laboral y continuidad académica. Las mujeres animadas por el rendimiento esperado, asumen que este tipo de productos son los que proporcionarán su buen desempeño; se satisface solo una parte de la gran problemática alrededor de la menstruación: encontrar la forma en que se contiene la sangre pero se olvida lo que viene después con estas prácticas.

Ahora bien, las irritaciones y erupciones de la piel están relacionadas con el poliéster, polipropileno, polietileno y poliacrilato que, bajo características de absorbente, eficiente y adecuada se ajustan en los genitales liberando dosis considerables de petróleo, carbón, alcohol y ácidos. Sumemos a lo anterior, las infecciones urinarias y los hongos vaginales que producen fuertes dolores en la zona baja del vientre, malos olores, infertilidad, endometriosis, cambios hormonales y diversos tipos de cáncer aparentemente debidos a las dioxinas (Cruz, A et al, 2010), compuestos que están presentes en los productos de “cuidado” femenino<sup>36</sup>. Estos compuestos químicos no sólo están presentes en las toallas y

---

<sup>35</sup> (Enero 16 de 2019) La modelo que perdió sus piernas tras una infección por un tampón se entrena para la maratón de Nueva York. (TN noticias) <https://tn.com.ar/salud/lo-ultimo/la-modelo-que-perdio-sus-piernas-tras-una-infeccion-por-un-tampon-se-entrena-para-la-maraton-de> 931974  
Consulta también en: <http://www.toxicshock.com/tssfacts/faqs.cfm>

<sup>36</sup> (Noviembre 2013). Chem fatale. Potential health effects of toxic chemicals in feminine care products. Women’s voices for the earth. Our health. Our future. Toxic free. <http://www.womensvoices.org/wp-content/uploads/2013/11/Chem-Fatale-Report.pdf>

tampones, también se encuentran en las servilletas, toallas de papel, pañuelos, esponjas desmaquilladoras, papel higiénico, pañales, protectores diarios y materiales de construcción (Markowitz, G., Rosner, D, 2009).

Lo lamentable de este tipo de mercancía es que la hemos usado sin preguntarnos qué efecto tiene sobre nosotras, hoy más que nunca la pregunta ronda por diversos países, nacen estudios, organizaciones, fundaciones, sitios web para comprender lo que el cuerpo de una mujer necesita, sus genitales han sido expuestos por años a productos que están muy cerca de tejidos delicados, muchos de estos tejidos han sido lacerados por introducir dispositivos que perjudican las paredes vaginales, absorben todo el fluido vaginal alterando el PH natural, además de los daños a largo plazo en el cuerpo, tales como cáncer de útero, cuello uterino y vulva<sup>37</sup>.

Hasta el momento los efectos sobre el cuerpo de las mujeres son lamentables, gran parte de la población femenina sigue usando estos productos, además de duchas vaginales y desodorantes innecesarios. En algún momento, se consideró que los problemas estaban resueltos respecto a los fluidos mensuales, los olores, las formas. Una vez las mujeres ingresaron en el trabajo y en la educación, las empresas y corporaciones hicieron sus ofertas, la gran mayoría de mujeres felices de abandonar los trapos incómodos, los ligeros en el torso, y demás, decidieron incorporar estas pequeñas compresas no sólo en sus periodos sino también el resto de días del mes, con el ánimo de responder a una demanda social sin dimensionar los alcances físicos y mentales.

---

<sup>37</sup> (Septiembre 28 de 2012). Manchas sin vergüenza. Las toallas Higiénicas...Algo más que algodón y plástico. <https://manchasinverguenza.wordpress.com/2012/09/28/las-toallas-higienicas-algo-mas-que-algodon-y-plastico/>

Ahora bien, y según el sentido inicial de este apartado, el cuerpo como principal perjudicado debido a nuestras decisiones, impacta proporcionalmente al gran cuerpo llamado naturaleza, todo este tipo de dispositivos que de manera desmedida hemos usado para resolver nuestras “incomodidades” han dejado grandes secuelas naturales:

Para fabricar un tampón se usa pasta fluff que proviene del cultivo de pino; para plantar los pinos se elimina parte de la selva. Los números eran contundentes: el 60% del peso de las toallitas y los tampones es pasta de fluff [sic]; en un año, las mujeres argentinas consumen 10.140 toneladas de pasta fluff en toallitas y tampones; en un año, las mujeres generan 3.380 millones de unidades en toallas y tampones como residuos. (Felliti, 2016: 197)

Si ya sabemos los efectos de algunos de los productos en masa para la menstruación: protectores diarios, toallas, tampones; sus grandes cantidades de pesticidas que aunque promueven la “limpieza” femenina incrementan los problemas de salud. Si desde la mirada clásica hasta llegada la modernidad el problema con la menstruación era dejarla correr, dejarla fluir y finalmente cómo pararla, respectivamente ¿Qué es lo que preocupa o debe preocupar ahora? Desde un punto de vista individual, que es un punto que comparten muchas mujeres en la actualidad, todo radica en la recuperación de la inseparable relación entre naturaleza y cuerpo, el reconocimiento del efecto directo de nuestras acciones sobre nuestra realidad; razón por la cual, este pensamiento de prácticas más respetuosas entre mujeres con el medio ambiente ayudan a resignificar la menstruación y por consecuencia sus cuerpos, la naturaleza misma.

La cantidad de productos menstruales que una mujer puede usar a lo largo de su vida es de más de 20.000 productos, estos a su vez producen 450 a 600 libras de basura anual<sup>38</sup>. A nivel ambiental, una toalla femenina tarda en degradarse cerca de 500 a 800 años, la huella ambiental que se genera es de absoluta preocupación.

Tan solo 30 toallas sanitarias tardan cerca de 15 mil años en degradarse. Muchas de ellas terminan filtrándose por el sistema de alcantarillado y contaminando playas, océanos y otros terrenos. La Sociedad de Conservación Marina del Reino Unido en su limpieza anual de playas en 2016, encontró 20 tampones y artículos sanitarios a lo largo de cada 100 metros de costa<sup>39</sup>.

Es un proceso lento que lleva décadas, necesitamos pensar que no es posible mantener una buena relación con nuestro entorno sino tenemos buenas relaciones con nuestro cuerpo, todo aquello que éticamente se configuró y se configura tendrá también un efecto estético y viceversa. Razón por la cual, todo conocimiento de nuestro cuerpo, debe ir más allá de un mero crecimiento epistémico, debe involucrar lo ético, nuestras relaciones con los demás, con el ambiente y nuestra absoluta consciencia en prácticas íntimas que deben ser evaluadas no por una satisfacción absoluta de nuestros deseos o placeres, sino la correcta toma de decisiones para el bienestar individual y ambiental (léase colectivo).

---

<sup>38</sup> (S.f) Impacto ambiental y económico del uso de productos de higiene íntima femenina. [http://www.laccei.org/LACCEI2018-Lima/work\\_in\\_progress/WP482.pdf](http://www.laccei.org/LACCEI2018-Lima/work_in_progress/WP482.pdf)

<sup>39</sup> Giovanini, Kenya. (Noviembre 10 de 2017). Expok. Comunicación de sustentabilidad y RSE (responsabilidad social y empresarial). Campaña responsable vs productos de higiene femenina. <https://www.expoknews.com/campana-responsable-vs-productos-de-higiene-femenina/>

### ***3.3 La positivización del ciclo menstrual***

De acuerdo con la autora británica Miranda Gray, la mujer en la mitología celta era considerada una diosa que tenía una estrecha relación con la tierra, los ciclos lunares, los ríos y los mares. La mirada de la sociedad actual de la mujer refleja, por lo menos en la sociedad occidental, un vuelco a la visión mágica del cuerpo femenino y una reafirmación del cuerpo funcional y activo que le permita la participación social, sin relegarse a pequeños aspectos domésticos.

La literatura de Gray (2010), se enmarca dentro de la literatura de empoderamiento femenino que, promueve la sabiduría cíclica de renovación, depuración y relación con la tierra, esta relación depende del grado de voluntad que una mujer determine en aras de su evolución social. Voceras alrededor del mundo reclaman que las mujeres deben estar en sintonía con sus úteros y su peculiar existencia en la vida de las mujeres, de este modo señalar el rol innegable del útero en la vida de todos.

La autora propone que, la mujer en estos días de introspección, se prepare para el descanso, la reflexión y el aislamiento, posturas que para aquellas que han logrado posicionarse económicamente pueden llegar a ser imposibles. Por medio de cronogramas, actividades a realizar antes, durante y después de la menstruación se conseguirá que, la visión de la menstruación difiera de aquella que nos ha convencido que lo mejor es ocultarla, abolirla y seguir adelante.

Aunque entre las mujeres el apoyo a este tipo de visiones sobre la menstruación sea considerable, hay un gran grupo de mujeres y hombres que consideran en poca sincronía con el mundo actual estos pensamientos. Mujeres que han dedicado sus vidas al trabajo y al

enriquecimiento laboral, económico, físico, se preguntan si el crear este vínculo estrecho con su útero, respetando los cinco o seis días de sangrado menstrual, les permitirá seguir las rutinas complejas que han logrado a lo largo de sus vidas.

Si bien es cierto, los cuentos de hadas, los inventos mágicos y las narraciones fantásticas son fuentes primarias del texto de Gray, la importancia de su creación radica en su trasfondo. Puede entenderse como un estímulo a la relación consciente y saludable entre naturaleza y cuerpo.

La autora revolucionó la idea de la menstruación mediante planes diarios de la ciclicidad de la mujer, una guía de 28 días diseñada para ayudar a las mujeres a tomar consciencia de sus momentos óptimos. Se puede aplicar, según la autora, para sentir la motivación e inspiración, logrando así el éxito y los objetivos deseados en cada proyecto emprendido.

Actuar en el momento adecuado y recurrir a las capacidades y agudezas durante la fase de mayor apogeo hormonal le permite trabajar a la mujer al máximo con la mejor motivación, creatividad y perspicacia naturales.

Miranda Gray presenta cuatro fases que toda mujer debe tener en cuenta para la formulación de sus planes diarios. El conocimiento de estas fases permitirá a las mujeres, según Gray, el mayor provecho de sus estados físicos y mentales; proporcionar mejores resultados y una mejor convivencia con sus cercanos. Para ilustrar este tipo de fases, la autora se apoya en roles femeninos arquetípicos que encajan con las alteraciones hormonales por las cuales pasan las mujeres en su ciclo menstrual. Éstas son: Madre, Bruja, Hechicera y Virgen (Gray, 2010):



✓ Fase dinámica (Post-ovulatoria- hechicera):

Físicamente la mujer se encuentra energéticamente más pacífica, los momentos de aburrimiento pueden reflejarse en abandonar actividades en el transcurso de los días siguientes. La mujer puede centrarse en los pequeños detalles, lo cual convierte esta fase en el momento óptimo para examinar planes a corto plazo ya existentes, y planear otros nuevos. Biológicamente esta fase es una etapa previa a la menstruación, los síntomas se pueden presentar a manera de cansancio e irritabilidad en una intensidad menor.

✓ Fase reflexiva (menstrual-bruja):

La autora ha considerado esta etapa como un complejo cambio de perspectiva, puesto que la mujer se encuentra mucho más introspectiva y ensimismada con relación a la vida y su cambio físico (menstruación). Es considerada una etapa de desaceleración en comparación con todo el ritmo que se mantiene a lo largo del ciclo menstrual es la etapa de mayor aislamiento y sensibilidad de la mujer. Pueden existir alrededor de más de 30 síntomas diferentes de mujer a mujer, los dolores de cabeza, la irascibilidad y el cansancio físico son los más recurrentes.

Comparar diversos ciclos menstruales de sus pacientes, le permitió a Gray, crear generalizaciones respecto a los comportamientos y actitudes en diferentes etapas de la reconstrucción del tejido menstrual (periodos de 28 a 31 días). En algunos apartados se puede comprender que en muchas ocasiones las intenciones no son precisamente generalizar los síntomas en cada etapa, sino que cada mujer exprese su ciclo de manera personal. A su vez, se observa que, las sensaciones, los síntomas, las expresiones de cada fase pueden cambiar de orden, esto quiere decir que, existen casos en los que las mujeres

menstruantes se sienten más dinámicas en su menstruación que incluso aquellas en etapa ovulatoria.

Por otro lado, lo valioso de este tipo de libros se observa en los variados ejemplos de apreciación del ciclo menstrual, materia prima para interpretar las formas en que se han construido en otras culturas los sangrados mensuales, no sólo por la diversidad expresiva de la situación sino por las palabras claves que cada mujer ofrece de manera implícita y explícita. Esto aclara y permite la elaboración de todo tipo de obra artística y análisis sociológico:

Durante el periodo menstrual me sumerjo en un profundo estado de introspección. Es entonces cuando llega mi momento de recopilar ideas y visiones, que implemento durante el resto del mes. DeAnna, oradora, educadora y formadora. Estados Unidos. (Gray, 2010: 17)

No deja de ser una carga absoluta saber que no tendré la misma disposición física y emocional en mis días de sangrado como cuando no sangro. (Gray, 2010: 35)

Vale la pena pensar ¿Por qué existen este tipo de producciones?: “La bendición del útero”, “Pedagogía menstrual para la comprensión del cuerpo menstruante”, “Monólogos de la vagina”, “Cómo ser mujer”, “El libro rojo de las niñas”, “El tesoro de Lilith”, entre otros. No siendo la única, ni la primera, Miranda Gray, se ha sumado a una gran “revolución” literaria menstrual que más que reconocer la menstruación y resignificarla apunta a estar en sintonía con el cuerpo y el entorno; es decir, estar en sintonía con el mundo<sup>40</sup>.

Este tipo de textos configuran una metodología de mejora física y mental, un proceder sano con el cuerpo en la nutrición, el ejercicio y el reposo. Son panoramas diversos que

---

<sup>40</sup> (Junio 18 de 2017) La menstruación. Libros y feminismo. Blog anónimo.  
<https://librosyfeminismo.com/2017/06/18/la-menstruacion/>

posibilitan vivir la menstruación desde la positivización de sus expresiones, crean conciencia del ciclo menstrual; alientan la personalización de planes de trabajo, estudio y cuidado diario de acuerdo a cada manifestación del sangrado menstrual. Enseñan de manera ilustrativa los ritmos femeninos, rescatan la realidad femenina y las posibilidades que ésta encierra. Se muestran como sucesos dinámicos que, una vez liberados de los condicionamientos y restricciones sociales, influyen positivamente el crecimiento físico, emocional, intelectual y espiritual de la mujer, así como, el del medio en el que la mujer se desenvuelve.

Presentan como alternativas para reconocer y admitir los diferentes cambios físicos y psicológicos que atraviesan las mujeres desde la absoluta experiencia personal, si bien presenta una serie de casos que abarcan similares situaciones, autoras como Gray insisten en que incorporemos el método de “conocer nuestro ciclo”<sup>41</sup> como una alternativa de resignificación del cuerpo menstruante. Todas y todos hemos adquirido una tradición de significados al respecto, lo más interesante de este asunto es poder aprender de otras mujeres y hombres para compartir este tipo de aprendizaje sin la vergüenza, la angustia y el dolor que se ha incorporado culturalmente.

De igual forma, las mujeres que se acerquen a la literatura que positiviza la menstruación podrán encontrar distintas propuestas, casi poéticas, de lo que experimentan en el ciclo menstrual, desde que se tiene el primer sangrado hasta la finalización del mismo, por esta razón no se habla únicamente del sangrado entendido como menstruación, sino también como ciclo de vida que abarca todas las transformaciones emocionales y físicas de las mujeres. Así pues, se encuentran similitudes con los animales, se proponen actividades de

---

<sup>41</sup> Esto significa hacer el seguimiento de nuestros propios cambios físicos, mentales y sociales, sin considerar que aquellas alteraciones y soluciones que la autora señala sean absolutas y por ende infalibles.

la luna roja y las cuatro fases lunares de todo ciclo menstrual. Todo lo anterior, apoyado en la literatura fantástica de los cuentos infantiles y la mitología celta, griega entre otras cosmogonías.

Claramente, se encuentra en textos de reconciliación menstrual una estrecha relación entre ciclo menstrual y la luna, aquellos cambios o fases lunares: luna llena, luna creciente, luna nueva y luna menguante, y el cuerpo de la mujer como aproximación entre antepasados, ancestros y ritualidades. La luna ha tenido gran importancia en comunidades originarias: mujeres indígenas de diversas comunidades consideraban y consideran el ciclo menstrual como una fuente de sorprendentes energías creativas, espirituales, sexuales, emocionales, mentales y físicas. Se trata, según la literatura, de un don que impulsa a la mujer a renovarse cada mes a manifestar y crear el mundo que la rodea, conectar profundamente con la tierra, la luna y su familia, así como expresar su sabiduría e inspiración (Gray, 2010: 192)

Finalmente, autoras y autores que crean este tipo de textos positivizantes del ciclo menstrual hacen uso de narrativas fantásticas e imágenes mágicas de diosas, guerreras, sacerdotisas, a su vez, logran construir una imagen de respeto y orgullo menstrual. Estos escritos envían un mensaje claro de lo que se ha creído de la menstruación y las posibilidades de reconocerla y reconstruirla, en la actualidad, de manera diferente.

### ***3.4 Sentidos estéticos y miradas esteticistas***

El ser humano a través del arte, como pensamiento primario, ha dado soluciones a sus problemas cotidianos que, dependen directamente de lo que experimenta con el exterior. Ha

diseñado, modificado y compartido sus diversas apuestas a lo que sería una mejora en su calidad de vida. Las cualidades de estas soluciones las hemos evaluado desde lo que nos facilita nuestro día a día, la comodidad que nos proporcionan y la satisfacción de nuestras necesidades básicas. Con el tiempo, se nos ha vuelto insuficiente satisfacer lo fundamental para todo ser vivo: comer, dormir, crecer, reproducirnos, etc.

Todos los aspectos estéticos de la existencia, poco a poco se van sofisticando, de este modo, no solo nos alimentamos sino que nos sobrealimentamos, no solo nos vestimos sino que lucimos nuestras mejores prendas y precios, no solo dormimos sino que llevamos a niveles insospechados la experiencia de descansar en cama de agua con almohadas de plumas, le sumamos un valor de distinción, consumismo y esteticismo sin precedentes a cada cosa que hacemos. ¿A costa de qué, de quiénes, cómo y por qué nos hemos dado esa atribución?

Lo anterior, puede incluso verse para cualquier aspecto de la vida, en el caso de las mujeres; por ejemplo, en la forma en que hasta el momento han manejado sus flujos menstruales. La acción del cambiar y desechar se convirtió en una práctica cotidiana y destructiva con la naturaleza, con todos. La vergüenza que se promociona en diferentes medios de comunicación alimenta este tipo de conducta. Cada toalla que se desecha sin pensar su destino final es simplemente el reflejo de lo que las mujeres han aprendido a lo largo de la historia y que de manera ingenua (o no) incorporan de la gran masa publicitaria que se expone como principal causa de insatisfacción corporal.

“Llegó la toalla con rapiseq, rapigel”, “tus nuevos accesorios”, “Protectores diarios multiestilo”, “Multiforma y multicolor”, “Tipo tanga y mentolados”, “Anatómicos y con respiración”, “Protectores diarios sport evolution”, “Toallas higiénicas frescura extrema”,

“Encuentra tus mensajes alentadores dentro”, “Toallas invisibles con motivos personalizados” “Diarios chic con nuevo diseño”. ¿Por qué este tipo de productos tienen esta alta carga esteticista?. Los mensajes que promueven podrían resumirse no a conectar con los cuerpos sino a “ocultar con estilo” el sangrado y el flujo mensual en las mujeres; cada vez menos visibles, más cómodas, más coloridas, más “a tono” con el diario vivir; es decir, más artificiales.

Esta carga esteticista se alimenta con imágenes visuales que al ser constantemente promovidas por diversos medios de comunicación se vuelven imágenes mentales que dirigen el proceder de diversas mujeres y la reacción del resto de la sociedad frente a la menstruación. Las fuertes correlaciones entre dolor, enfado, inconformidad, estrés, demencia e irascibilidad estarán conectadas con el sangrado menstrual. Las acciones que muchas mujeres han adquirido se derivan de este tipo de pensamientos, siendo la principal causa actual de contaminación mental y ambiental. Falta formación holística del ser, cada vez que un ser humano sienta la necesidad de dar solución a sus problemas no debe olvidar el gran todo que le cobija y del cual depende para comprender lo que le rodea.

Una vez se volvió público el tema de la menstruación, no se volvió pública su comprensión y manejo adecuado sino todos los dispositivos con los que se podía contener. Cada problema que ha tenido una mujer con su menstruación fue y es solucionado con una gran variedad de productos que pueden “lidiar” por un tiempo con sus angustias pero, ineludiblemente alimentar al mismo tiempo una dependencia del producto y del consumo que, ha disminuido notoriamente la calidad del medio ambiente. En la actualidad, son diversas las propuestas que desde la sustentabilidad y la multidisciplinariedad se han hecho para la creación de nuevos dispositivos, unos de menor impacto ambiental y económico.

### *3.5 Iniciativas de responsabilidad menstrual*

#### *3.5.1 Calzones reutilizables “BeGirl” para el mundo*



Figura 7. Baena, María Paulina. (Mayo 5 de 2016) Fuente: Fotografía página web <sup>42</sup>.

La diseñadora industrial colombiana Diana Sierra, en el año 2014 fundó la marca BeGirl que promueve el uso de su línea de calzones reutilizables para niñas de escasos recursos económicos o en estado de vulnerabilidad social.

Dos han sido las apuestas de Diana Sierra en África y Colombia, ahora más de 14 países tienen circulando los calzones reutilizables por medio de voceras y voceros en diversas páginas de internet. La principal razón de ser de este producto radica en el deseo de disminuir los indicadores de deserción escolar de las niñas debido a la falta de recursos para convivir con sus sangrados menstruales. A su vez, promover prácticas sustentables de

---

<sup>42</sup>(Mayo 5 de 2016) Baena, María Paulina. La diseñadora colombiana que revolucionó la menstruación en África. El Espectador. <https://www.elespectador.com/noticias/salud/disenadora-colombiana-revoluciono-menstruacion-africa-articulo-630595>

higiene personal en instituciones carentes de instalaciones separadas por sexo donde los cúmulos de basuras y desechos reposan en los ríos, los mares, las selvas y las zonas verdes.

Las cifras de la gestora de Be Girl muestran que una de cada 10 niñas falta a la escuela en África por no tener productos de higiene durante su periodo menstrual. Una situación a la que no es ajena Colombia, donde niñas y adolescentes de diferentes zonas del país, incluso de Bogotá, tienen la misma dificultad. Según Unicef, 40 % de las niñas en el mundo no tienen acceso a productos sanitarios cuando menstrúan, con lo cual dejan de ir a las clases durante los días que tienen el periodo. (mayo 5 de 2016, El Espectador)

Generalmente muchas de las niñas que se encuentran en países como Somalia, Mosambique, Guatemala, Colombia, India y China<sup>43</sup> tienen una perspectiva similar sobre la menstruación, la relación con sus flujos mensuales es caótica y despreciable, a la vez que, entorpecedora; desconocen los sentidos de la sangre menstrual y lo que desde la menarquía hasta la menopausia les sucederá. Dado el alto nivel de vergüenza frente a este tipo de episodios las niñas se rehúsan a continuar en las escuelas y poca es la comunicación al respecto. Una vez entrada la adultez, las mujeres siguen perpetuando el desconocimiento y los grandes vacíos frente a los cambios hormonales en las mujeres más jóvenes.

En el caso colombiano, las voceras que trabajan impulsando la misión del proyecto BeGirl, se encuentran con diversas apreciaciones sobre la menstruación. Las sensaciones recurrentes que muchas mujeres sienten son de absoluta sorpresa y de inexplicable ocultamiento:

---

<sup>43</sup> Algunos países en los que Diana Sierra ha presentado su proyecto “BeGirl”. <https://www.begirl.org/impact/>

La menstruación es un tema del que no se habla y que les llega por sorpresa a muchas niñas de este rincón de la Amazonia. *“Me bajó una cosa caliente y me sentí afligida”, recuerda la vieja indígena cocama María Marlene; “fue incómodo porque nadie me había hablado de eso”, dice Claudia, de 13 años; “las toallas se consiguen lejos, en Leticia, y me irritan la entrepierna”, sostuvo Carol Stephany, de 16 años, “por eso estos calzones me parecen geniales”.*<sup>44</sup>

Debido a los múltiples escenarios en los cuales las niñas y las adolescentes se ven envueltas con sus menstruaciones y, observando que las formas iniciales de sus productos seguían causando desechos, Diana Sierra modificó el calzón y la toalla para que ambos tuvieran una durabilidad de 2 años, si se lavan de manera adecuada. Los implementos que se introducen para ser cambiados a lo largo de los días de sangrado, también pueden ser lavados:

- La toalla reutilizable. Tal y como hemos observado la forma de las toallas higiénicas desechables, la toalla BeGirl comparte la misma forma pero tiene en la mitad un bolsillo en el cual se puede introducir cualquier tipo de elemento absorbente, desde algodón hasta pedazos de colchón. Se puede cambiar el interior, el cual se desecha y vuelve a introducirse otro elemento, dependiendo de los volúmenes del flujo menstrual de la mujer.

---

<sup>44</sup> Baena, María (Mayo 28 de 2016). La menstruación según las indígenas ticunas. El Espectador. <https://www.elespectador.com/noticias/nacional/menstruacion-segun-indigenas-ticunas-articulo-634945>



Figura 8. toallas higiénicas reutilizables BeGirl. Fuente: Imagen sitio web<sup>45</sup>.

- El calzón reutilizable, tiene en su centro el mismo mecanismo de cambio de la toalla reutilizable y presenta como diferencia la forma en que se sujeta al cuerpo, puesto que éste se ajusta al cuerpo como toda ropa interior, a diferencia de la toalla que se ajusta al calzón con velcro o botones.



Figura 9. Calzones reutilizables BeGirl. Fuente: Imagen sitio web Diana Sierra

---

<sup>45</sup> Diana Sierra. Industrial design <http://dianasierra.com/be-girl>

De acuerdo con una vocera del equipo BeGirl en el Amazonas colombiano, las niñas y las mujeres de la comunidad indígena Ticuna deben ir a la escuela y permanecer en los establecimientos educativos y no sentir vergüenza de su naturaleza menstrual. Esto permite evidenciar que la intención de Sierra promueve todo un proceso pedagógico de autoconocimiento y acompañamiento individual y colectivo de la experiencia menstrual:

“Con los calzones queremos empoderarlas a ellas de su cuerpo, porque cuando les llega la menstruación tienen más control de sus acciones”, aseguró. “se trata de volver a escuchar nuestros cuerpos”, dijo. Tan es así [sic] que el rito de estas indígenas amazónicas es armonizar la sexualidad con la naturaleza, algo completamente desdibujado de la cultura occidental. por eso decidieron lanzar la campaña “yo quiero que sepas – i want you to know”, en la que más que donar calzones, éstos llegarán acompañados con cartas de personas de todas partes del mundo que les recuerdan a estas niñas que no están solas.(Baena, M. El Espectador, 2016)

Existen actualmente múltiples variaciones de este tipo de calzones reutilizables, en internet son diversas las apuestas de mujeres que han reconstruido la idea de diversas formas y las venden, las enseñan o simplemente suben a plataformas virtuales sus adaptaciones.<sup>46</sup>

---

<sup>46</sup> A grandes rasgos se pueden enunciar distintos ejemplos en la creación de toallas sustentables como: la lencería “Cocoro” justo para los días de menstruación en España. Las toallas higiénicas de Lucía Duque en Manizales que pueden ser lavables. También se han creado los jabones adecuados con los cuales se debe lavar la toalla y evitar las manchas en la tela a base de vinagre y manzanilla. El programa completo de conocimiento menstrual en “Menstruación sostenible” de <https://ilovecyclo.com/>, entre la gran cantidad de videos y campañas que promueven la responsabilidad menstrual. Finalmente la propuesta en la ciudad de Cali de círculos de mujeres que enseñan a elaborar las propias toallas reutilizables y las disponen en mercados orgánicos o tiendas naturistas (tucupi-bazar, talleres de ginecología natural, entre otros)

### 3.5.2 Toallas biodegradables

Diversos son los ejemplos que se encuentran para ilustrar la idea de toallas higiénicas amigables con el medio ambiente (ecofriendly), algunas prometen biodegradarse en 45 días otras seis meses y finalmente se encuentran aquellas que confirman los nutrientes que proporcionan al momento de liberarse en la tierra o los mares.

Las variaciones en este tipo de toallas y protectores diarios radican en los componentes con las que fueron hechas, todas las opciones evitan los decolorantes, libres de pesticidas, desodorantes y tóxicos para el cuerpo. Se observa que la gran mayoría insisten en enfocar su impacto en los cuerpos y se promocionan como orgánicas, algunas simplemente concentran su atención en la salud de la usuaria y no extienden su preocupación a la producción de residuos. Por lo anterior, algunas de las toallas biodegradables omiten los efectos químicos de los productos en la naturaleza<sup>47</sup>. Sin embargo, vale la pena destacar, las organizaciones que identificaron esta falencia y lo que sus creaciones advierten a las usuarias: *“Tienes dos hogares: tu cuerpo y el medio ambiente. Cuida de ambos”*.<sup>48</sup>

- La toalla a la que un grupo de investigadores de la Universidad de Utah, en Estados Unidos, llamó “Shero”, usa una forma de algas procesada, que actúa como el material h́iper absorbente necesario en este tipo de productos. Cubierta con algod3n y con el mismo

---

<sup>47</sup> (Hsieh, C. 21 de mayo de 2018) 9 organic pads your bathroom cabinet needs. Cosmopolitan. <https://www.cosmopolitan.com/sex-love/a20733864/organic-pads/>

<sup>48</sup> Cita textual en el sitio web de las toallas higiénicas Heyday (India). En ingl3s: “You have two homes: your body and the environment. Take care of both”.

material de las bolsas de té, la toalla higiénica solo tarda entre 45 días y seis meses en descomponerse.<sup>49</sup>

- Las compresas Saathi de la India, creadas por Amrita Saigal, Grace Kane y Kristin Kagetsu, estudiantes del Instituto de tecnología de Massachusetts, tienen fibra de banana y se biodegradan en seis meses:

Pads that are good for your body, environment + community! Ready to stop plastic pad waste? Introducing biodegradable and compostable sanitary pads made from banana fibre.<sup>50</sup>

- Las toallas y protectores diarios Heyday en la India:

Heyday is changing the narrative with its completely natural sanitary napkins made from the antibacterial, absorbent and super soft plant based fibres of corn and bamboo.<sup>51</sup>

### ***3.5.3 La copa menstrual***

Hechas de látex o silicona, la copa menstrual se ha configurado como el dispositivo más sustentable de nuestros tiempos. Se han modificado a lo largo de los años las formas en que debe expulsarse, vaciarse, desinfectarse y promoverse. Se encuentra como único obstáculo el que niñas que aún no han tenido su primer encuentro sexual la usen, ya que deben introducirla profundamente al interior de la vagina.

---

<sup>49</sup> (Medio ambiente, mayo 21 de 2017) Crean toalla higiénica 100% biodegradable. El Espectador. <https://www.elespectador.com/noticias/medio-ambiente/crean-toalla-higienica-100-biodegradable-articulo-694840>

<sup>50</sup> Saathi pads. <https://saathipads.com/>

<sup>51</sup> Heyday pads. <https://www.heydaycare.com/>

Existen fugas de sangre los primeros meses de prueba, debido a la falta de experiencia en el uso del dispositivo, tal y como puede suceder con los tampones y con las toallas. Todo el valor de utilidad de la copa menstrual depende principalmente del deseo de aprender y modificar las prácticas corporales, una vez se ha utilizado adecuadamente durante varios meses la copa no dejará manchar la ropa interior y será mucho más cómodo su uso.

No solo dura más tiempo que cualquier tampón o toalla, sino que no contiene sustancia alguna que pueda tener efectos tóxicos en el organismo. La vida útil de una copa tiene un costo equivalente a la mitad del de un año de tampones o toallas, y su efecto contaminante es casi nulo (Agosto 17 de 2016, Revista Semana Sostenible).



Figura 10. Copa menstrual comparada con tampón. Fuente: Imagen sitio web<sup>52</sup>.

---

<sup>52</sup> (Marzo 1 de 2018, Alvarado, S) ¿Qué es y cómo se usa la copa menstrual? Cultura Colectiva.  
<https://news.culturacolectiva.com/noticias/que-es-y-como-se-usa-una-copa-menstrual/>

Aunque parezca un dispositivo actual, la copa viene ajustándose y perfeccionándose desde hace más de 150 años. Para el año 1937 aparece el primer prototipo comercial, pero éste es rápidamente descartado debido a la fuerte aceptación de las consumidoras por las toallas higiénicas y los tampones desechables. Lo anterior, evidencia que las diversas resistencias a ciertos productos por parte de las corporaciones visibilizan las intenciones corporativas, éstas radican en impactos comerciales que generen dependencias al producto en el consumidor, de este modo prolongan en el tiempo la compra del producto.

Una sola copa menstrual dura aproximadamente 10 años. Claramente, promocionarla no es un negocio viable. No obstante, alienta pensar que este sea el momento ideal para tomar decisiones frente a las prácticas que durante miles de años han incorporado las mujeres frente a sus cuerpos y que no sólo debe hacerse para comprender sus fluidos y los impactos ambientales y sociales sino para cada cosa que el ser humano hace en la tierra.

No se debe desconocer la construcción política del cuerpo que abarca las buenas prácticas con el mismo, las relaciones adecuadas con los demás en sociedad y las consecuencias de nuestros actos en la naturaleza; lo conveniente es pensar nuestro beneficio no como una perspectiva apartada del mundo sino como una absoluta coexistencia y cooperación entre exterior e interior.

#### **4. LA MENSTRUACIÓN COMO HIEROFANÍA:**

En este capítulo se resalta la importancia del tiempo cíclico, trabajado por el filósofo rumano Mircea Eliade, para la comprensión y exaltación de los ciclos en el proceder humano. Por otro lado, se construye una reflexión alrededor de la tradición ideológica a partir de algunos escritos sagrados que han influenciado la producción de imágenes visuales alrededor de la menstruación.

Finalmente, se representa la característica hierofánica de la menstruación en una narrativa visual de 28 ilustraciones que interpretan las fases hormonales, las emocionales y las físicas que atraviesa una mujer durante su ciclo menstrual. Con este trabajo se busca aportar desde la construcción de imágenes visuales a la resignificación del sangrado menstrual por medio de la ineludible relación entre ser humano y naturaleza.

##### ***4.1 Mitologización del ciclo menstrual***

*Los cultos a la luna, a la primavera, a la vegetación, al agua, etc., no son cultos a estas hierofonías en tanto satélite, estación del año, planta o H<sub>2</sub>O. Se adoran los ciclos cósmicos que estas hierofonías simbolizan, se adora la regeneración, el morir y re-nacer, el 'eterno retorno' (Andrade, Campo; 2002: 22)*

Hasta el momento se han mostrado algunas de las imágenes visuales del cuerpo menstruante creadas durante el siglo XX, estas construcciones culturales concentran una tradición ideológica que ha determinado los significados negativos de la menstruación. Se

hace necesario mostrar algunos ejemplos de los escritos sagrados de algunas religiones y las costumbres de algunas comunidades que reflejan la influencia de estas ideologías.

Aunque fuera una temática poco estudiada, hace más de una década los estudios sobre la menstruación en Colombia giraban alrededor de los mitos y prácticas mágicas en espacios determinados de la geografía del país, no es sorpresa que los primeros estudios fueran propuestos por ginecólogos, ya que parte de las enfermedades del sistema reproductor femenino radicaban en un absoluto desconocimiento de las pacientes y una gran cantidad de creencias alrededor del sangrado menstrual. Lo anterior, aclaraba la razón por la cual muchas de las mujeres consideraban más importante las soluciones tradicionales que las visitas al ginecólogo.

La gran mayoría de creencias alrededor de la menstruación para la época de 1960 en Colombia, manifestaban un mismo enfoque: considerar una fuerza oscura y potente en el sangrado menstrual, las mujeres tenían un fuerte signo de maldad que se evidenciaba en la sangre mensual y lo nefasto de la proximidad con ellas justo en esta etapa de su ciclo. Esta forma de pensar no ha sido algo que acompañe estas narraciones hace un par de décadas, el peso de la negatividad menstrual viene desde hace cientos de años:

Tener relaciones sexuales con una mujer durante la menstruación hace que el vino se convierta en vinagre, las semillas que ella toca se hacen estériles, las plantas se marchitan, las frutas caen de los árboles antes de madurar, las yeguas abortan a sus crías. (Alarcón, 2005: 40)<sup>53</sup>

---

<sup>53</sup> Esta cita textual se encuentra en el texto de Alarcón y fue tomada del libro VII, capítulo 13 del libro Historia Natural del historiador romano Caius Plinius Cecilius Secundus (años 29-72).

De acuerdo con Eliade (1994), el mito llena de sentidos la realidad de una determinada comunidad. Múltiples son las formas en que al interior del grupo el mito adquiere validez:

(...) No se trata de una simple narración de unos acontecimientos primordiales, por el contrario, se trata de una hierofonía que brinda unas pautas para que el hombre continuamente se regenere. El mito es una historia ejemplar que puede repetirse (periódicamente o no) y que cobra su sentido y su valor precisamente en su repetición (Andrade, Campo, 2002: 28).

Aunque el interés en nuestro país por temáticas menstruales parezca relativamente nuevo, para el año de 1969 el investigador Luis Flórez obtuvo los nombres populares más frecuentes para la menstruación, con este trabajo manifestó la necesidad de usar seudónimos para nombrar la menstruación. No es coincidencia que trabajos de este tipo hayan sido consecuencia de los estudios realizados en los Estados Unidos, como el elaborado por el psiquiatra Rudolph H. Moos (1960), quien se enfocó en recolectar a través de su cuestionario información sobre los dolores menstruales (Menstrual Distress Questionnaire. MDQ-9), determinando la gran variedad de síntomas físicos relacionados con la menstruación.

Para la década de 1970, cuestionarios sobre los síntomas menstruales (Menstrual Symptom Questionnaire) ya circulaban para ser sistematizados y analizados para la comprensión de algunos aspectos de las mujeres en esta etapa de sus vidas. La razón por la cual aspectos de tipo actitudinal y psicológico se volvieron tan importantes de sistematizar, radicaba en que hasta el momento se habían tomado aspectos físicos visibles en las mujeres, de manera que surgieron las nuevas modificaciones destacando no sólo los cambios físicos durante la

menstruación sino también las actitudes, los cambios psicológicos y las alteraciones emocionales en las mujeres durante sus sangrados menstruales (Alarcón, et. Al, 2006). Trabajos como el de Miguel Ángel Alarcón en el año 2006 actualizan mediante la adaptación de estos cuestionarios y las conclusiones de Luis Flórez (1969) las similitudes en las creencias mágicas alrededor de la menstruación e indica que aunque han pasado los siglos, el poder de la tradición oral mítica sobre el sangrado menstrual sigue siendo fuerte y se ha modificado manteniendo un mismo objetivo: ocultar, demonizar y despreciar la menstruación.

En su estudio sobre las creencias y mitos alrededor de la menstruación de las mujeres de Bucaramanga, Alarcón (2006) pone en evidencia que muchas de las prácticas de las mujeres siguen siendo cubiertas por un manto mágico, existen aquellas que no cortan sus cabellos porque pueden dañar el estado en que se encuentran las fibras o incluso no tocan el cabello de otros por temor a estropearlos; otras porque es tan fuerte la energía en esta etapa que prefieren evitar todo tipo de inconvenientes, porque consideran que podrían dejar locos a sus compañeros, dañarles los genitales o simplemente “contaminarles” el cuerpo.

También se aprecian poderes ocultos atribuidos al flujo menstrual, mujeres que utilizan su sangre para quitar el acné de sus parejas y el de ellas, evitan la picadura de serpientes, mejoran la digestión, aumentan el deseo sexual, entre otro tipo de creencias.

Por otro lado, todo lo referente a la percepción del cuerpo durante estos días apunta a que la mujer debe ser respetada y debe mantenerse en reposo, evitar las relaciones sexuales y mantener la distancia con su pareja porque son prácticas antihigiénicas, incómodas y de acuerdo con algunas mujeres dolorosas (Alarcón, 2006: 24).

Parte de estos actos rituales o míticos se diferencian del resto de los actos porque no son acciones ordinarias relacionadas con la vida cotidiana, concentran en las mujeres un poder que construye pero a la vez destruye. La ambivalencia del fluido no radica en el hecho trascendente de menstruar sino en el supuesto poder que condensa, de este modo se observa que algunas manifiestan que si cumplen con los rituales y reiteran el mito con sus acciones mitigarán los daños.

El mito termina siendo más importante que la realidad, éste se vuelve una realidad y pesa más que la naturalidad del ser porque le da una explicación a aquellos eventos incomprensibles (Eliade, 1974). En la actualidad, la situación no se muestra diferente, si bien es cierto las mujeres y los hombres han adquirido un conocimiento biológico de la menstruación, las creencias alrededor de diversos factores mágicos no han cambiado, es más, gran parte del activismo menstrual de nuestros tiempos apunta al reencuentro con el “sangrado sagrado” de las mujeres y a eliminar todo tipo de carga negativa de la sangre menstrual, invitan también a conectar con la luna y sostienen que este conocimiento, con altos niveles de misticismo, permitirá relacionarse positivamente con el cuerpo.

Junto a la gran variedad de dispositivos y productos no regulados para detener y contener el flujo menstrual existen prohibiciones como evitar el contacto con el agua mientras una mujer menstrúa, no consumir alimentos cítricos y lácteos, evitar correr, moverse o simplemente no ir a lugares sacros. Esto manifiesta que el problema de la menstruación es su fuerte carga simbólica.

## *4.2 El desprestigio de lo íntimo*

Culturalmente la menstruación ha sido vista como pretexto para la seclusión, el aislamiento y la estigmatización de las mujeres, especialmente en algunas comunidades indígenas del continente (Alarcón, 2005). Se considera que la mujer atraviesa una etapa de suciedad que debe evitarse a toda costa. Ideológicamente se transfieren de generación en generación creencias y mitos que fortalecen las prácticas de separación del grupo o comunidad de las mujeres durante su etapa menstrual, esto permite que su “estado de impureza” no afecte al colectivo.

Culturalmente se atribuye al cuerpo de la mujer un estado ajeno a la situación real del mismo. En un inicio, lo inexplicable del hecho menstrual, desencadenó creencias y rituales que, una vez fortalecidos, dieron sentido cosmogónico a la comunidad. El estado de “inmundicia” o “peligrosidad” de las mujeres durante el sangrado, razón por la cual deben ser aisladas, persiste en ciertos grupos humanos, manifestando la fuerte carga simbólica de estas manifestaciones a lo largo del tiempo. A manera de ejemplo, Alarcón (2005) enuncia que en las comunidades indígenas Wayú:

No se destaca la pubertad en los varones, pero las niñas están sometidas a un severo rito de paso. Cuando la muchacha empieza a menstruar [sic], es sometida a un período de reclusión, al término del cual se ha convertido en mujer equipada para casarse.

Durante el inicio de esta reclusión, la joven es completa o parcialmente rapada y luego instalada en una hamaca colgada cerca del techo de la casa. Durante los días siguientes es cuidada con alimentos vegetales especiales, llamados jaguapi, y observa una dieta

rigurosa. En este tiempo la bañan con frecuencia y la instruyen en las tareas femeninas, tejido, hilado, le imparten conocimientos sobre los procesos tradicionales de control natal, embarazo y quizás algunas técnicas eróticas (Alarcón, 2005: 38)

Las creencias, los ritos y los mitos tienen efectos en el desarrollo de determinada comunidad, lo mágico en la menstruación siempre se ha vinculado a su carácter analógico con los procesos o ciclos naturales, con la luna y toda su influencia en el planeta. Si pensamos que la conexión entre estos ciclos es mera coincidencia puede incluso ponernos en una posición desventajosa.

Mircea Eliade, manifiesta que este proceder cultural indica una manera primaria de pensamiento humano, hallarse existente en medio de cosas *incalculables*, contemplarlas y sistematizarlas para su comprensión; soportar por medio de rituales *los padecimientos sin fin* de las *hierofanías* y sentirse forzado a reconocer que no puede *evadir su condición* perecedera (Eliade, 1994: 110).

Sabemos que la luna tiene un efecto poderoso en los ríos, los mares y los lagos de la tierra. Los seres humanos están compuestos en un 70% de agua; la regularidad menstrual de una mujer se coordina precisamente por los 28 días de las fases lunares, es decir, de un ciclo lunar:

For example, because of its monthly character and its 28-day cadence, the menstrual cycle has been related to the lunar cycle, and on occasion women have been bestowed with responsibility over agriculture, giving the menstrual cycle mystical qualities that impact upon the planting and harvesting process. (Pio et al, 2012: 373)

Vale la pena resaltar que, y de acuerdo con Eliade, aquello que el ser humano no puede comprender, le asigna un poder mágico u oculto, por lo tanto, este aspecto será la única forma de explicación. De esta manera, le hará familiar y cotidiano; cargará positiva o negativamente todo lo que le rodea y determinará la trascendencia colectiva de cada hecho que observe.

For example, during the 17th century in France, it was thought that the menstrual blood from a woman who had not given birth could put out fires, no matter how hot these fires were. (Pio et al, 374)

In the south of Russia, it was believed that the blood would keep a part of its owner's soul and it would be used as a love filter, by mixing it in wine, and it was felt that manipulating it could induce the woman to changes. (Pio et al, 374)

Los significados de la menstruación tienen repercusiones en los tratos a las mujeres y su aparición en sociedad. La supresión, la estigmatización y el aislamiento son las recurrentes acciones contra las mujeres; éstas, imaginariamente, causantes de hechizos, maldiciones y episodios nefastos en la comunidad que habitan:

In some cases, as with the Falashas of Ethiopia, special places are available for women to be isolated during the days the menstruation lasts. (Pio et al, 374)

Some African tribes believe that if a menstruating woman shares the bed or food with a man, she will affect his virility. (Pio et al, 373)

(...) According to the Talmud if a woman starting her cycle passed between two men, one of them was being condemned to die; if, on the contrary, the woman was ending the menstrual cycle both men would end up quarreling (Pio et al, 374)

In other cases, the reclusion includes some type of social activity, as with the Mondurucus from Brazil, who confine the menstruating woman to a cell and each member of the tribe goes by and pulls a hair from her head. It has even been seen in some cultures that the reclusion can last several years, from the onset of the menarche (Pio et al, 374).

Por otro lado, la religión como mecanismo de unificación social y de coerción, ha promovido, en algunas de sus vertientes, el desprecio por la mujer en sus días de sangrado. Los mandatos que las mujeres deben obedecer son múltiples, no de una mujer con su cuerpo sino de la mujer menstruante con el cuerpo de los otros, en específico con el cuerpo de los hombres. Un ejemplo de este tipo de normas se encuentra en la Biblia, en la cual se rige radicalmente la conducta de la mujer menstruante:

Levítico XV, 19. La mujer que padece la incomodidad ordinaria del mes, estará separada por siete días.

XV, 24. Si el marido inadvertidamente se junta con ella en el tiempo de la sangre menstrual, quedará inmundo siete días, y toda la cama en la que durmiere quedará inmunda.

XV, 20. Cualquiera que tocara a la mujer que padece la incomodidad ordinaria del mes, quedará inmundo hasta la tarde.

XV, 26. Toda cama en que durmiere y todo mueble sobre el cual se sentare, quedará inmundo (Como se citó en Alarcón, 2005).

En la Toráh, texto sagrado de la religión judía, también se encuentran construcciones ideológicas de la menstruación. Determinan el comportamiento individual y social de los

hombres y las mujeres; se establecen modos de acción que, garanticen para efectos sociales, los mandatos establecidos:

Ezequiel 18:5,6. Si un hombre es virtuoso y cumple con actos de justicia y caridad...él no profanará a la mujer de su vecino ni se acercará a una mujer Niddah<sup>54</sup>

Levítico 18:19. Tu no deberás (incluso) acercarte para poner al descubierto la desnudez de una mujer que es impura por su condición de Niddah

Otro ejemplo, se encuentra en el Corán, texto sagrado de la religión musulmana:

Verso 2.222: Te preguntan acerca de la menstruación. Di: Es un mal, manteneos pues aparte de las mujeres durante la menstruación y no os acerquéis a ellas hasta que se hayan purificado. Y cuando se hayan purificado, id a ellas como Alá os lo ha ordenado.

Quien teme a Alá, él le facilita sus cosas. (Alarcón, 2005: 38)

Se observa también que las adolescentes, según el Corán, deben ser identificadas con vestiduras de colores determinados, de igual manera aquellas púberes que inician su ciclo menstrual.

Cuando salen a la calle deben usar prendas de vestir que les cubre el cuerpo de los pies a la cabeza, unas veces quedan sólo visibles los ojos, otras veces la cara, también se aíslan con un velo (como ocurre con la Burka).

Hacia los 13 años de edad, época de la primera menstruación, la joven debe iniciarse en el Purdah, debe salir a la calle con una burka de color violáceo, que indica su condición de soltera. (Alarcón, 2005: 38)

---

<sup>54</sup> Alarcón explica en su texto que una mujer Niddah es una mujer menstruante, si esta mujer está casada, debe mantener distancia con su esposo durante sus días de sangrado, debe retirarse a otra habitación en la que no se encuentre su pareja.

Ciertamente algunas escrituras sagradas tienen implicaciones directas en la conducta de las mujeres al interior de los hogares. En el Corán, se indica cómo las parejas deben actuar durante la menstruación, la forma en que se han construido los espacios, seccionados por muros y múltiples habitaciones. Esto manifiesta que las mujeres tendrán espacios para aislarse y evitar así el contacto con sus parejas. De igual forma, en algunas comunidades hindúes construyen puertas diferentes para las mujeres menstruantes y otras puertas para el resto de los miembros de la familia, puesto que se considera que la mujer quita vigor, energía y estabilidad al hombre que habite con ella un mismo lugar mientras ésta menstrúa (Alarcón, 2005).

El peso cultural de las creencias alrededor de la menstruación se legitima en escrituras consideradas sagradas. Estas escrituras mantienen controladas las conductas sexuales, morales y sociales de las mujeres y los hombres. Se identifican diferentes aspectos del sangrado menstrual que consideran a la mujer impura, enferma y maldita, también como la causante de daños irremediables en los que la rodean.

Es muy importante considerar las diferencias en el tratamiento que reciben las mujeres menstruantes en algunas comunidades indígenas y las conductas establecidas en los textos sagrados de algunas religiones. En el caso bíblico se habla de exclusión, en el caso particular de los indígenas Wayú se considera un aislamiento o separación. Para este último, la menarquía suele ser de suma importancia, el primer sangrado en la mujer indígena es una “bienvenida”<sup>55</sup> a la comunidad. Al ser la primera vez, las mujeres deben cumplir con un entrenamiento complejo para continuar sus vidas en la comunidad, las

---

<sup>55</sup> Es necesario entender la bienvenida no como un hecho absolutamente positivo, sino como un hecho trascendental que delimita un antes y un después en la vida de las mujeres indígenas. Las prácticas de esta bienvenida, en la mayoría de los casos, pone en situaciones de absoluta incomunicación a las mujeres y las hace permanecer distantes de la comunidad una vez han menstruado.

formas en que como mujeres menstruantes son incluidas en el grupo depende exclusivamente de su funcionalidad fértil. Por otro lado, los ejemplos enunciados de textos sagrados, determinan que la mujer debe ser excluida cada que su menstruación se manifiesta, se carga moralmente su cambio físico y se evita todo tipo de contacto con ella desde lo sexual e íntimo hasta lo colectivo y público.

Lo interesante de este tipo de representaciones colectivas es la manera en que históricamente fueron reforzadas, vemos que desde la Grecia Antigua los mitos alrededor del sangrado son múltiples, al igual que el interés de académicos por resolver el enigma de sangrar y no fallecer.

Los estudios que presentan una mirada histórico-antropológica de la menstruación, permiten observar en ocasiones que el ser humano olvida el sangrado menstrual como un hecho biológico con implicaciones sociales. No está limitado o determinado por el hecho mismo de menstruar, sino por la complejidad con la que ha sido hecha la narrativa de simbolismos alrededor de la sangre, del misterio de la reproducción y de la feminidad.

Todas las creaciones míticas alrededor del sangrado menstrual fueron las formas con las que el ser humano dio significado a su existencia y limitó las cosas que en algún momento estaban fuera de su alcance (Eliade, 1994). No cabe duda que, muchas de las representaciones sociales reseñadas en este texto conforman una suerte de rechazo a la menstruación, un rechazo que radica exclusivamente en el desconocimiento de la naturaleza.

Son muchas las preguntas que pueden formularse alrededor de lo que inicialmente se consideró un enigma. Quizá lo más sorprendente es que la gran mayoría de apreciaciones apunten a desprestigiar el cuerpo de la mujer sin ningún fundamento y, sea ella quien

asuma esta posición de excomulgada, enferma, desquiciada, portadora de males y condenada a lo largo de la historia. Aún este tipo de posturas de alta tradición ideológica siguen vigentes en el pensamiento colectivo de las sociedades actuales, la tarea de muchas y muchos será crear formas adecuadas de ver el cuerpo, de reconciliación con sus diversos mecanismos antes que un desencantamiento o repudio.

#### ***4.3 El ciclo trascendental de la menstruación. Propuesta visual para la reinterpretación de la relación entre naturaleza y cuerpo femenino.***

*“Tenemos que habituarnos a aceptar las hierofanías en cualquier parte, en cualquier sector de la vida fisiológica, económica, espiritual o social. En definitiva, no sabemos si existe algo [...] que no haya sido transfigurado alguna vez, en alguna parte, a lo largo de la historia de la humanidad en hierofanía”. (Eliade, 1974: 34)*

De acuerdo con el filósofo Mircea Eliade (1974), existe en el ser humano una necesidad de sistematizar y sintetizar el entorno. Descubrir ciclos le permite armonizar con lo que se encuentra a su alrededor, le ofrece un orden de las cosas que le posibilita confiar, predecir y festejar su existencia. Este tipo de hallazgos, los celebra mediante festividades, ceremonias y rituales; así la simultaneidad que tiene con la naturaleza y la estabilidad que de esta relación se desencadena se rige por un ciclo de construcción-destrucción-construcción. Todo lo que la naturaleza ofrece tiene intrínseco este proceder cíclico sistematizable: una flor que emerge entre el verde de la planta y cae con el tiempo para volver a crecer, el césped que se corta y crece con los días como si la huella humana no hubiera hecho nada anteriormente, el cabello que se corta y día tras día crece; nacer, crecer y morir; levantarse, moverse, alimentarse y dormir. El sol sale, la luna le reemplaza, la lluvia vuelve a la nube y

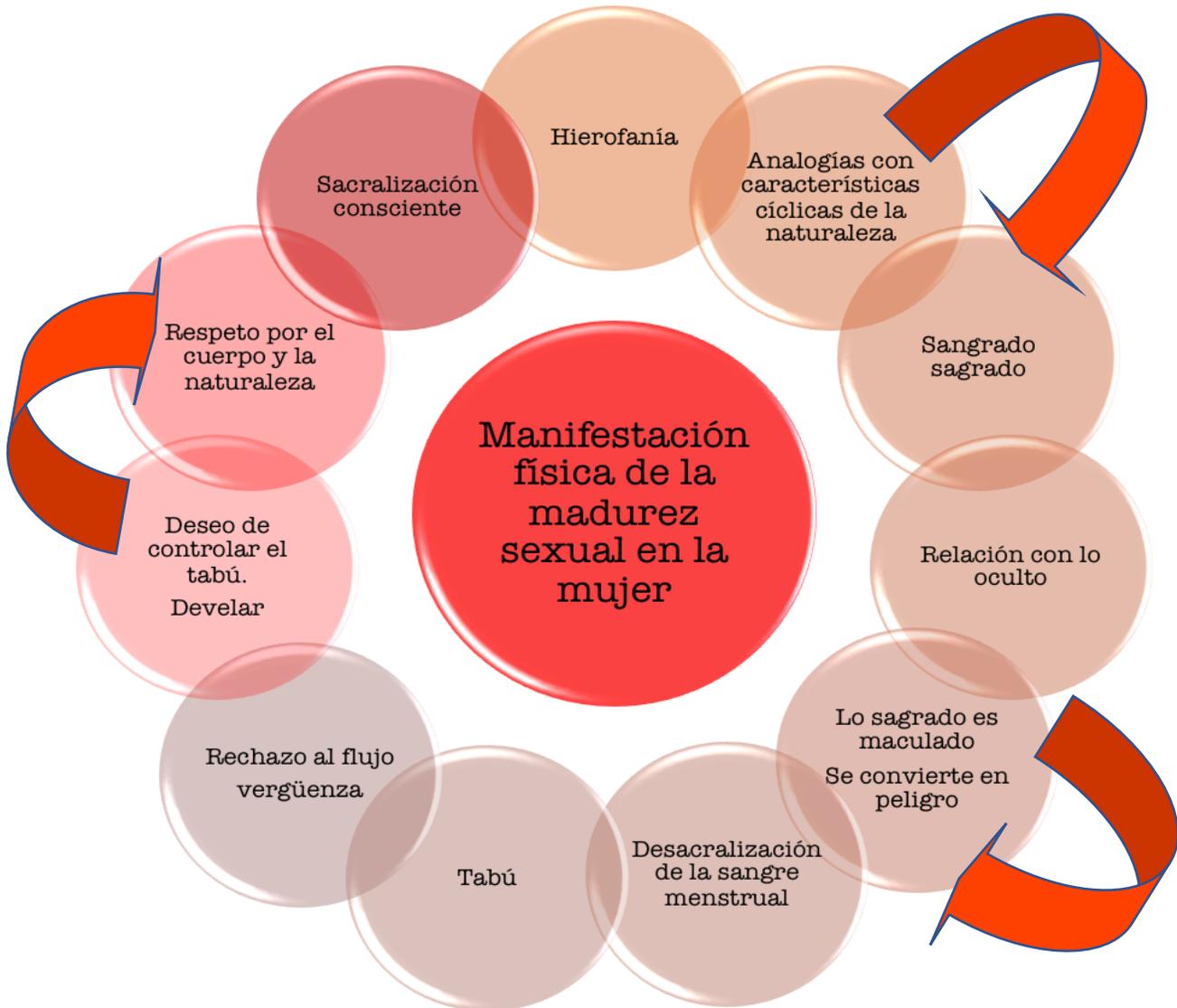
la nube vuelve a caer en forma de lluvia. Son ciclos interminables, coherentes y mágicos, aunque sepamos las razones de su existencia.

Estos ciclos son observables en el proceder humano, la forma en que podemos incluso determinar qué sucederá si cambiamos nuestras rutinas, cómo afecta determinada alteración en el día a día. Es necesario pensarse como ciclo, la creación y destrucción emerge también en el cuerpo, de aquí viene la idea de considerarlo la realidad sagrada que permite conexión con el mundo exterior. Si se considera sagrado el cuerpo, éste se vuelve fuente de poder, *poder quiere decir a la vez realidad, perennidad y eficacia.* (Risoto de mesa, 2014: 36)

En la obra de Mircea Eliade predomina una tendencia a interpretar muchas hierofonías como esfuerzos por parte del hombre para encontrarse con su renacer. El tiempo sagrado es cíclico, en tanto busca ‘el eterno retorno’ a los acontecimientos primordiales. Para renacer, es necesario morir. Para repetir los acontecimientos cosmogónicos y otorgar un orden cosmológico a las cosas, es necesario volver a un estado caótico e indiferenciado que será sobrepuesto por una nueva creación. (Risoto de mesa, 2014: 22)

En la actualidad, se encuentran diversos ejemplos del inicio de una nueva oleada de producciones artísticas, académicas, políticas que buscan reencuentros con lo mágico y lo sagrado del sangrado menstrual. La regeneración y la renovación son clave para la formulación de lo sagrado en la menstruación, dos cualidades que concuerdan con el mito de regeneración de Mircea Eliade; por lo tanto, esta búsqueda por un pensamiento mitológico del sangrado menstrual, puede interpretarse como un regreso histórico más consciente de lo que políticamente e ideológicamente ha sucedido en la construcción del cuerpo femenino y en específico de su menstruación.

Gráfica 1. Interpretaciones culturales de la menstruación. Fuente: Elaboración.<sup>56</sup>



Hombres y mujeres intuitivamente consideraron la menstruación como una hierofanía, un hecho que salía de toda condición normal, algo sacro que traía la multiplicación de la comunidad y a su vez similitud con la naturaleza: *La luna hace crecer y multiplicarse a todas las cosas, toda humedad depende de ella.* (Eliade, 1974: 93). Las mujeres en algún momento consideraron que alejarse de lo mágico de la menstruación les traería el progreso

<sup>56</sup> Este esquema no sólo se aprecia en un sentido cultural actual sino también diacrónico; es decir, el cambio en la concepción sobre la menstruación también es cíclico, puesto que inicia con una consideración sagrada del cuerpo y sigue un curso de desacralización para llegar a un punto ideal de “sacralización consciente”, siendo éste el inicio de otro ciclo.

que tanto necesitaban, la inmersión en el trabajo, la inclusión en círculos intelectuales que nunca imaginaron, el flujo continuo en sus rutinas diarias. Algunas mujeres se adaptaron y siguieron su día a día, muchas utilizaron los dispositivos que permitían precisamente continuar con el dinamismo en sus vidas, en algunas sus cuerpos asumieron las cargas de estas decisiones, pero indiscutiblemente la naturaleza reflejó el receptáculo en que se había convertido el cuerpo: una masa enorme de desechos y vergüenza.

Diversas son las manifestaciones feministas, las artísticas y los productos académicos que vuelcan nuevamente su mirada al poder místico de la menstruación, a los significados culturales, las prácticas rituales alrededor de este proceso fisiológico pero también cultural y cultural. Una vez se reconoce aquello que funcionó como un mecanismo de aislamiento y represión, los seres humanos pueden reaprender para gestar cambios en las formas de interpretar el mundo y modificar sus prácticas más íntimas para relacionarse de manera respetuosa, adecuada y consciente con el mundo.

En apoyo a esta gran narrativa actual de comprensión y responsabilidad con el cuerpo y sus manifestaciones naturales, las ilustraciones que se presentan a continuación pretenden contribuir a reescribir y reinterpretar desde la imagen visual todo lo que hasta el momento se ha construido en este escrito, respecto a la relación entre naturaleza y cuerpo humano; todo lo anterior, con el ánimo de hacer más fuerte el deseo de conocer y asumir un papel comprometido con el cuidado recíproco de interior-exterior.

**Cuadro 1. Aspectos cíclicos para la composición de las imágenes visuales sobre la menstruación.**

*Fuente: elaboración propia*

PRIMAVERA	VERANO	OTOÑO	INVIERNO
TIERRA	FUEGO	AIRE	AGUA
MADERA	NARANJA	CAFÉ	VIOLETA
VERDE BRILLANTE	ROJO	OCRE	NEGRO
LILA	AMARILLO	VERDE OSCURO	AZUL
CREATIVA	PROTECTORA	INTUITIVA	REFLEXIVA
VIRGEN	MADRE	HECHICERA	BRUJA
PRE-OVULACIÓN	OVULACIÓN	PRE-MENSTRUACIÓN	MENSTRUACIÓN
CRECIENTE	LUNA LLENA	MENGUANTE	LUNA NUEVA
SECO	CALIENTE	FRÍO	HÚMEDO
FLORECIMIENTO	MADURACIÓN	RECOGIMIENTO	RENOVACIÓN
NACER	CRECER		MORIR

El Cuadro 1. *Aspectos cíclicos para la composición de las imágenes visuales sobre la menstruación*, muestra los diversos aspectos naturales y cíclicos de la vida que se pueden relacionar con el sangrado menstrual, cada uno de ellos permite recrear en las composiciones visuales aspectos mucho más elaborados y creativos de la menstruación; podría pensarse este ejercicio para cualquier tipo de temática en la creación artística. Lo anterior significa que, la creación de imágenes requiere un ejercicio consciente y responsable, si la intención es cultivar el respeto y revitalizar un ciclo natural tan

desvirtuado a lo largo de la historia. Se presentan más de 30 características cíclicas que se han relacionado arquetípicamente con la madurez sexual en las mujeres, es un conocimiento que de manera intuitiva conecta realidades observadas y detalladas en la naturaleza que, en aras de la creación y la enseñanza la lista puede continuar y crecer.

La propuesta visual tiene cuatro grupos de acuarelas hechos en papel guarro reciclado, cada uno compuesto por 7 pinturas. Estas composiciones completan 28 cuadros en total que por analogía revelan los 28 días del ciclo menstrual en la mayoría de las mujeres. Estos cuatro grupos condensan los aspectos tratados en el **Cuadro 1.** y también agregan nuevas formas y colores, en la gran mayoría de los cuadros se utiliza el círculo como marco para resaltar la cualidad de **ciclo**, implícita en toda la naturaleza. Aunque han sido divididos por las estaciones, pueden ser entendidos por otros aspectos relacionados a las etapas que una mujer pasa a lo largo de su vida: la menarquia, la menstruación, el posible embarazo y la menopausia (inicio de la menstruación y el cese del sangrado menstrual). Todo lo anterior, para crear una nueva forma de comprender el cuerpo, su relación continua con el mundo y la reconciliación entre estos dos aspectos, que no sólo promueven un entusiasmo por respetar y valorar el cuerpo, sino también promover prácticas responsables con el planeta.

## PRIMAVERA

Técnica: acuarela sobre papel guarro reciclado  
Detalles en rapidógrafo y lápices de color.

Este grupo de acuarelas está inspirado en la fase folicular, biológicamente conocida, en la que se detiene el sangrado y los niveles hormonales suben, tanto los de estrógenos como los de testosterona. Inicia la maduración del óvulo y el restablecimiento del útero. Energéticamente la mujer está mucho más dinámica y activa.















## VERANO

Este grupo de acuarelas está inspirado en la fase ovulatoria que dura una semana aproximadamente, en esta fase se libera el óvulo desde el ovario para que resida en el útero. La temperatura corporal es mayor, los estrógenos como la hormona luteinizante están en su punto más alto. Es el punto medio de todo el ciclo menstrual y es la oportunidad para anidar vida.















## OTOÑO

Este grupo de acuarelas están inspiradas en la fase luteal del ciclo menstrual, que es la fase anterior a la menstruación, viene acompañada de un cambio hormonal radical, ya que caen los niveles de estrógenos y la progesterona aún no se ha equilibrado. Los cambios de ánimo son generalmente marcados por una alta irritabilidad y constante sensibilidad.















## INVIERNO

Este grupo de acuarelas están inspiradas en el momento de sangrado y depuración corporal (menstruación). Biológicamente se conoce como la fase menstrual donde la producción de estrógenos y progesterona es baja, debido al esfuerzo extra que hace el cuerpo para mantener el calor corporal, el cansancio y el ensimismamiento son sentimientos característicos de esta etapa del ciclo.















## CONCLUSIONES

A lo largo de la historia, las imágenes visuales han cooperado en la estructuración de los comportamientos del ser humano en sociedad. La carga simbólica de la imagen visual en múltiples ocasiones direcciona las formas y los componentes del deber ser de los individuos. Dado el poder simbólico que ejercen, muchas de estas imágenes refuerzan una limitación en diversos campos de acción de hombres y mujeres en determinados contextos.

En la actualidad, el exceso de imágenes visuales en diversos medios inhabilita la capacidad de digerir y cuestionar toda la producción visual existente. Las creencias, las normas y las acciones van acompañadas de una gran cantidad de imágenes visuales que refuerzan los discursos cargados de ideologías políticas y religiosas. Así, la imagen visual se configura como una herramienta poderosa de educación, no siendo precisamente una fuente formadora de carácter crítico.

La menstruación ha sido entendida por los individuos por medio de analogías con la naturaleza y mecanismos corporales, también como una razón para dotar de poder a ciertos grupos de personas y finalmente, como una causa de maldición o negativismo. Por medio de un proceso fisiológico se esclarece la enorme carga simbólica que recae sobre la imagen visual; se observa que principalmente esa cualidad de inexplicable suministra un poder al proceso natural que luego socialmente se desvirtúa. El potencial simbólico atribuido a la sangre menstrual convirtió uno de tantos aspectos de la biología humana en un tabú y todas las producciones visuales: publicidad, pintura, video, cine, música, ilustraciones, etc., contribuyeron a la polución visual que hasta el momento existe.

Las dimensiones de lo sagrado y lo profano están apartadas la una de la otra; la notoria división entre estos dos conceptos permite que las prohibiciones recaigan sobre una y los

mandamientos sobre la otra. Visto de esta forma, aquello que en la actualidad ha sido considerado una vergüenza no depende únicamente de fundamentos místicos y espirituales sino también de propósitos racionales y utilitaristas. De esta forma, lo sagrado pasa por omnipresentes entidades y lo profano por toda acción contraria a estas entidades.

La modernidad puede ser el principal componente de desacralización del cuerpo que ha dificultado las prácticas saludables con éste y también con el medio ambiente. Las relaciones sociales entre seres humanos permiten ver la estrecha dependencia entre lo simbólico y el objetivo natural de las cosas, esa misma capacidad para cargar de sentidos aspectos de la materia le posibilitan su existencia en la sociedad. El cuerpo, por lo tanto, no está exento de este control simbólico, además de la irrefutable analogía cíclica con el mundo que le rodea, si bien el cuerpo parece limitado a través de lo simbólico, se proyecta el deseo de conservarse en eso que parece ilimitado: la naturaleza.

La menstruación como sustancia corporal de la mujer, congrega simbólicamente cargas específicas de residuo, contaminante y amenaza social. Para cada cultura, este evento fisiológico tiene significado, la suciedad que históricamente ha cargado este proceso no radica en que la sangre menstrual sea sucia o no, sino en las perspectivas y relaciones que legitimaron este tipo de concepciones.

El sangrado menstrual no es solo un aspecto biológico inmanente de las mujeres, la trascendencia de esta sangre radica en la apreciación simbólica del cuerpo y las consecuencias físicas y ambientales de asumirla. La mirada contemporánea de la menstruación es un volver a la inseparable relación entre cuerpo y naturaleza, cada vez más son las mujeres que manifiestan el peligro que acarrea considerar los implementos de higiene femenina como cosméticos, ya que no requieren pruebas de seguridad. Estas

tradiciones corporales convierten al cuerpo en un laboratorio que recibe todo tipo de prácticas destructivas, desnaturalizantes, acciones que indiscutiblemente se reflejan en el medio ambiente.

Naturalmente se puede observar lo que la inexistencia de la menstruación causa en la mujer, el cese del sangrado menstrual altera hormonalmente las formas y sentidos del cuerpo de la mujer: calores, insomnio, jaquecas, desmayos, sudor excesivo, entre otra larga lista de síntomas menopáusicos. Si puede ser físicamente complejo para una mujer dejar de menstruar de manera natural, ¿cómo serían los efectos de anular la menstruación de manera artificial? Actualmente, otro gran número de mujeres asumen posturas radicales sobre sus cuerpos, eliminan partes, las modifican, se mutilan y todo en función de un “falso cuidado de sí”, estas falsas promesas de conocerse no trascienden los meros deseos esteticistas de transformar el cuerpo.

¿Qué pasaría si se reprodujeran ideas contrarias a las conocidas? Las creadoras y los creadores de imágenes visuales tienen una tarea que requiere paciencia y formación. Se necesita resignificar las realidades, alentar las prácticas sustentables con la naturaleza.

El cambio en la percepción de determinado aspecto de la vida es posible mediante los mismos medios por los que se volvió legítima: la imagen visual. Reconocer que somos ciclos, que nos beneficia pensarnos como tal puesto que, asumimos una postura sincrónica y diacrónica con la naturaleza. Actualmente, esta percepción del ser y su manifestación física se fortalece para poner al individuo en sintonía con sus problemas ambientales, éticos y estéticos.

Culturalmente la sangre tiene una poderosa carga ritual y simbólica cuyos impactos en la materia que la contiene van desde experiencias físicas que involucran el fluido hasta las

diversas emociones asociadas que anticipan una reacción. Así, la sangre no está relacionada únicamente con aspectos visibles como la maternidad, el nacimiento, las heridas, sino también a sentimientos de sufrimiento, vitalidad, parentesco y afección.

Diferentes son las posturas respecto a la forma en que las mujeres asumen sus cuerpos. La fuerte idea constructora de hacerse y no nacer mujer puede que haya sido una de las tantas causas por las que muchas mujeres actualmente se cuestionen qué es lo que las hace auténticamente mujeres. Esta postura de absoluta construcción social que olvida una base biológica, permite visibilizar lo que muchas mujeres consideran les han negado vivir tranquilamente; esto puede ser un proceso biológico, las formas físicas de respuesta al trabajo, al estrés, al dinamismo diario, la reproducción y la sexualidad. Los sentimientos de vergüenza, asco, enajenación que la gran mayoría de mujeres sienten por sus fluidos menstruales han sido hasta el momento adoptados por el peso simbólico de diversas experiencias a lo largo de sus vidas. Las menstruaciones dejaron de ser inmanentes para el cuerpo de las mujeres y se transformaron en una problemática trascendental que evidencia una falta de conocimiento, apreciación y empoderamiento.

En muchos aspectos de la naturaleza, el lugar que la sangre ocupa determina el potencial de disgusto o malestar frente a ésta; la sangre del nacimiento junto con la sangre del héroe en guerra no produce asco sino más bien un motivo de celebración y de admiración; contrario a esto, el que una mujer revele su menstruación, o la deje ver en un tarro de basura en dispositivos utilizados se interpreta como un acto asqueroso y repulsivo. Esta realidad de “evita tu lado asqueroso” que fue alimentándose con la publicidad y se volvió seductora y asequible, ha hecho que la percepción de estos procesos no sea la que se necesita para existir sino la que se debe incorporar para enmascarar su existencia.

El arte como una herramienta para la construcción de un *ethos* que permita las buenas relaciones con los otros, con el cuerpo y con la naturaleza, contiene una de las más fuertes responsabilidades en la modificación de interpretaciones de diversos aspectos naturales y culturales. Conocer los errores cometidos alienta a modificar las formas existentes en unas nuevas formas sustentables. A pesar de que la múltiple producción literaria ha mostrado que las experiencias simbólicas y prácticas rituales están construidas culturalmente, se oculta la sangre y también se restringen espacios; el arte en sus diversas formas viene descubriendo maneras de trabajar con la sangre menstrual, aumentar su visibilidad y concentrar las expresiones artísticas en resignificaciones sociales del cuerpo.

Culturalmente los cuerpos pueden ser entendidos como receptáculos de normas, sentidos, representaciones, valores y significados. Ahora, con toda una oleada virtual y visual de descubrimiento personal, emocional y corporal se desmitifican las ideologías alrededor del cuerpo que en un principio se consideraban una dote de poder inexplicable que situaba a la mujer en desventaja corporal frente al hombre. Con el tiempo y en este largo proceso de apropiación y empoderamiento individual, aunque lo sagrado haya sido maculado y sus apreciaciones parecieran más sórdidas, menos mágicas, más modernas; las mujeres y los hombres siguen en un proceso de comprensión y aceptación consciente del rol importante que deben asumir respecto a sus cuerpos, la estrecha relación con otras especies y sus hábitats, lo sagrado ya no reside en un cuerpo u objeto determinado, sino en las relaciones conscientes con otros cuerpos y con el propio.

¿De qué trata toda esta exposición en ocasiones sensacionalista y en otras ocasiones metafórica de la menstruación? Los nuevos dispositivos sustentables, los múltiples espacios virtuales para la comprensión del ciclo menstrual, las exposiciones ilustrativas, radicales y

estéticamente exploratorias de la menstruación, quizá revelan un cansancio colectivo de ver una relación inadecuada con los cuerpos: desde el dolor, el complejo, la inconformidad y el resentimiento. Todos estos componentes orquestan una resignificación de la menstruación y algo más profundo, el rol del cuerpo en sociedad para empezar a promover nuevas formas, imágenes, contextos, sentidos y significados que descubran las estructuras ocultas del ser seres humanos: ser naturaleza.

Finalmente, todo este descubrimiento de creación visual y actual se puede entender de dos formas: la primera, volver a cargar de sentidos místicos el cuerpo, algunos órganos, o lo que ellos producen; así, de acuerdo con la literatura menstrual se logra una profunda conexión con la tierra, las plantas y el útero. Por otro lado, reconocer que durante este gran recorrido histórico a la gran mayoría de mujeres menstruantes y hombres observadores se les olvidó que la menstruación es un ciclo y los ciclos son sumamente importantes para la naturaleza. Parte del sufrimiento y estigmatización social ha sido apoyado por el absoluto desconocimiento de sus cuerpos, procesos biológicos e impactos en la naturaleza. La gran premisa que debe tener presente el ser humano en el proceder individual y social, es su naturaleza andante y cíclica; hombres y mujeres cíclicos que si caminan conscientes de la maravilla cíclica que son, no violentarían sus cuerpos para evitar contener, detener, pormenorizar lo que como ciclos les permite existir.

## BIBLIOGRAFÍA

- *Investigaciones sobre la menstruación*

Alarcón, Miguel Ángel (2005). Algunas consideraciones antropológicas y religiosas alrededor de la menstruación. *Revista colombiana de obstetricia y ginecología*, vol. 56, núm. 1, pp. 35-45. Federación colombiana de asociaciones de obstetricia y ginecología. Bogotá, Colombia.

Alarcón, M; Alarcón, A, M; Fuentes, Lizzeth (2006). Creencias, actitudes y vivencias mágicas alrededor de la menstruación entre las mujeres de Bucaramanga, Colombia. *Revista colombiana de Obstetricia y ginecología*, vol. 57 No. 1, pp. 19-26. Federación colombiana de asociaciones de obstetricia y ginecología. Bogotá, Colombia.

Botello, Alicia; Casado Rosa (2015). Miedos y temores relacionados con la menstruación: estudio cualitativo desde la perspectiva de género. *Texto y Contexto Enfermagem*. Universidad Federal de Santa Catarina, Brasil.

Cardozo, Sofía (2015). Ciclo menstrual. Una perspectiva sociológica. XI Jornadas de Sociología. Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

De Beauvoir, Simone. (1987). *El segundo sexo*. Los mitos y los hechos. Santiago: Siglo XX.

Feijóo, María Beatriz. (2016) *La menstruación como parte de los ciclos de violencia simbólica*. Universidad San Francisco de Quito USFQ. Colegio de comunicación y arte contemporáneas.

Felitti, Karina (2016). El ciclo menstrual en el siglo XXI. Entre el mercado, la ecología y el poder femenino. *Sexualidad, Salud y Sociedad-Revista Latinoamericana*, núm. 22, abril, pp. 175-206. Río de Janeiro, Brasil.

Gray, Miranda. (2009) *Luna roja, Los dones del ciclo menstrual*. 9th Ed. Gaia. Madrid.

Guillo Arakistain, Miren. (2013). La in-corporación de la investigación: políticas de la menstruación y cuerpo (re)productivos. *Nómadas (Col)*, núm. 39, octubre. p. 233-245. Universidad Central. Bogotá, Colombia.

Gómez, Pio Iván; Pardo, Yaira; Hernández, Helena; Jiménez, Sandra; Pardo, Juan. (2012) Menstruation in History. Investigación y Educación en enfermería, vol. 30, núm. 3, pp. 371-377. Universidad de Antioquia. Medellín, Colombia.

Lee, Janet (2009), Bodies at menarche: stories of shame, Concealment and sexual maturation, sex roles, vol. 60, núm. 9, pp 615-627.

Legorreta Peyton, Deborah. (2007) La atención de los síntomas psicológicos durante el climaterio femenino. Avances en Psicología Latinoamericana, vol. 25, núm. pp. 44-51. Universidad del Rosario. Bogotá, Colombia.

Martin, Emily (1992), The woman in the body. A cultural analysis of reproduction, Boston, Beacon.

¡Ni un paso atrás! Revista mensual de la asociación de Madres de Plaza de Mayo. (2013). Los sentidos de la menstruación. Eugenia Tarzibachi por Hebe.  
Visto en: <http://www.madres.org/documentos/doc20131104134317.pdf>

Northrup, Chritiane. (1998). Cuerpo de mujer. Sabiduría de mujer. Una guía para la salud física y emocional. Ediciones Urano. España. Visto en:  
<https://quimiotips.files.wordpress.com/2014/08/cuerpo-de-mujer-sabidur3ada-de-mujer-christiane-northrup.pdf>

Ortega, Laura; Del Río Portilla, Irma. (2012). *Creative thinking and its relation to the menstrual cycle*. Journal of behavior, Health and Social Issues, vol. 4, núm. 2, pp. 91-102. Asociación mexicana de comportamiento y salud, A.C. Distrito Federal, México.

Society for menstrual cycle research. (2011) The menstrual cycle: a feminist lifespan perspective. [www.menstruationresearch.org](http://www.menstruationresearch.org)

Sosa Sánchez, Itzel; Lerner, Susana; Erviti, Joaquina. (2015) Civilidad menstrual y género en mujeres mexicanas: un estudio de caso en el estado de Morelos. Estudios sociológicos, vol. XXXIII, núm. 95. Distrito Federal, México.

Tarzibachi, Eugenia. (2015) Usos comerciales y transnacionales del etiquetamiento menstrual y la liberación femenina. Las primeras publicidades de tampones en Estados Unidos y Argentina. Consultado en:  
<http://www.redalyc.org/pdf/1995/199543036040.pdf>

Tarzibachi, Eugenia. (2016) *Protección femenina. Cuerpos menstruantes, género y la industria transnacional de cuidado femenino en Estados Unidos y Argentina*. Visto en <https://www.youtube.com/watch?v=vDOBeHE9BP4>.

Tonelli, Daniela; Rios Clarice (2017) Invisible blood: menstrual performances and body art. VIBRANT- Vibrant virtual brazilian antropology, vol. 14, núm. 1, pp. 124-148. Asociación brasilera de antropología. Brasília, Brasil.

Vásquez Santibáñez, María Belén; Carrasco Gutiérrez, Ana María (2017). *Significados y prácticas culturales de la menstruación en mujeres Aymara del norte de Chile. Un aporte desde el género a los estudios antropológicos de la sangre menstrual*. Chungara, revista de antropología chilena, vol. 49, núm. Pp. 99-108. Universidad de Tarapacá. Arica, Chile.

- ***Estudios sobre los ciclos y su importancia***

Andrade, Gabriel; Campo, María Susana. (2002) Tiempo cíclico en la obra de Mircea Eliade y René Girard. Escuela de sociología y centro de documentación e investigación pedagógica, Universidad del Zulia. Utopía y praxis latinoamericana. Año 7. Núm. 17. Pp. 9-35.

Eliade, Mircea (1991). *Mito y Realidad*. Editorial Labor. S.A. Madrid, España.

Eliade, Mircea (1994). *El mito del eterno retorno*. Ediciones Altaya, S.A. Barcelona, España.

Eliade, Mircea (1974) *Tratado de historia de las religiones*, Ed. Cristiandad Madrid, España.

Risoto de Mesa, Lucas. (2014) *Lo sagrado en Mircea Eliade. Claridades revista de Filosofía*. Universidad de Málaga. Asociación para la promoción de la filosofía y la cultura (FICUM). España.

- ***Sobre sociología ambiental y sociología del arte***

Arjona A, Checa F, Olmos L. *Las historias de vida como método de acercamiento a la realidad social*. Gaz Antropol Almeria. 1998;14:1-14.

Bourdieu, Pierre. (2003) *Pierre Bourdieu en Argelia. Imágenes del desarraigo*, París, Ed. Actes Sud.

- Bourdieu, Pierre (1979). *La Fotografía. Un arte intermedio*, México DF, Ed. Nueva Imagen.
- Bourdieu, P. (1990). *La dominación masculina*. Traductor: Joaquín Jordá. Barcelona: Editorial Anagrama.
- Ferrándiz, Francisco. (2011) *Etnografías contemporáneas. Anclajes, métodos y claves para el futuro*, Madrid, Anthropos.
- Ferry, Luc. (1995) *Ecological order*. University of Chicago. United States of America
- Foucault, Michel (1974). *Vigilar y Castigar: "Nacimiento de la prisión"*. Siglo Veintiuno Editores Argentina, Buenos Aires, Argentina.
- Hauser, Arnold (1975). *Fundamentos de la sociología del arte*. Ediciones Guadarrama. Madrid.
- Herbert Read, (1957) *Imagen e idea*. Fondo de cultura económica. México.
- Hooks, B (1995). *Art on my mind: visual politics*. New York: The new press.
- Leavy, Patricia. *Method meets art. Arts-based research practice*. (1975) Guilford Publications, USA.
- Markowitz, G. Rosner, D. (2009). Corporate responsibility for toxins. En L. King, D. McCarthy (Eds), *Environmental sociology*. (pp.164-177). Rowman & Littlefield publishers. United Kingdom.
- Ortega Olivares, Mario. (2009) *Metodología de la Sociología Visual y su correlato etnológico*. Argumentos, Vol. 22, Núm. 59, enero-abril, pp. 165-184. Universidad Autónoma Metropolitana – Xochimilco. México
- Peña Collazos, Wilmar. (2009). *La violencia simbólica como reproducción biopolítica del poder*. Revista Latinoamericana de Bioética, 9(2), 62-75. Recuperado el 18 de Marzo de 2015 desde <http://www.redalyc.org:9081/home.oa?cid=445392>
- Silberman. A, Bourdieu. P, Brown. R.L., Clause. R, Karbusicky. V, Luthe. H. O, Watson. B (1971). *Sociología del arte*. Ediciones Nueva Visión. Buenos Aires.

- **Otras investigaciones**

Flórez, Luis. (1969) *Léxico del cuerpo humano en Colombia*. Bogotá: Instituto Caro y Cuervo.

Cruz, Anastasia; Moreno, Giovanni; Lara, Mauricio. (2010) *Toxicología de las dioxinas y su impacto en la salud humana* <http://www.scielo.org.co/pdf/rmv/n19/n19a07.pdf>.  
Revista de Medicina. No. 19. Enero junio de 2010

- **Documentales**

Gomes, Anita (Directora) (2014) *El rescate del sagrado femenino* [Documental]. Brasil  
Fabiánová, Diana. (Agosto 16 de 2013). *The menstruation taboo*. TEDx Talks Bratislava.  
<https://www.youtube.com/watch?v=niRSM09v-is>.

Fabiánová, Diana (directora y productora) (2014). *Monthlies. La luna en ti para adolescentes*. [Documental]. Eslovaquia.

Ubak producciones (productor) Fabiánová, Diana (Directora). (2009). *Moon inside you* [Documental] Eslovaquia

Zchtabchi, R. (Directora) (2018) *Period. End of sentence* [Documental]. India.  
Thepadproject.org.

- **Online**

Baena, María (Mayo 28 de 2016). *La menstruación según las indígenas ticunas*. El Espectador. <https://www.elespectador.com/noticias/nacional/menstruacion-segun-indigenas-ticunas-articulo-634945>

Diana Sierra. *Industrial design* <http://dianasierra.com/be-girl>

Dwyer, Genevieve. (15 de junio 2016) *Australian art exhibition challenges the taboo of menstruation*. Life.  
<https://www.sbs.com.au/topics/life/health/article/2016/01/15/australian-art-exhibition-challenges-taboo-menstruation>

Giovanini, Kenya. (Noviembre 10 de 2017). *Expok. Comunicación de sustentabilidad y RSE (responsabilidad social y empresarial). Campaña responsable vs productos de higiene femenina*. <https://www.expoknews.com/campana-responsable-vs-productos-de-higiene-femenina/>

- Medio ambiente ( mayo 21 de 2017) Crean toalla higiénica 100% biodegradable. El Espectador. <https://www.elespectador.com/noticias/medio-ambiente/crean-toalla-higienica-100-biodegradable-articulo-694840>
- Montalvo, Camila (Septiembre 8 de 2012). Debate en torno al performace Una Mujer de Rojo. (Esfera Pública). <https://esferapublica.org/nfblog/una-mujer-de-rojo/>
- Parker, Laura (11 de junio de 2018) Ahogados en un mar de plástico. *National Geographic*. Recuperado de [https://www.nationalgeographic.com.es/naturaleza/grandes-reportajes/ahogados-mar-plastico\\_12712/1](https://www.nationalgeographic.com.es/naturaleza/grandes-reportajes/ahogados-mar-plastico_12712/1)
- Society for menstrual cycle research. <https://www.menstruationresearch.org/about/>
- The International Visual Sociology Association. <https://visualsociology.org/>
- Villagrán, Olympia. (Julio 18 de 2016) La mujer que tejió una bufanda con su vagina durante 28 días. (Cultura Colectiva) <https://culturacolectiva.com/arte/la-mujer-que-tejio-una-bufanda-con-su-vagina-durante-28-dias>
- (Enero 16 de 2019) La modelo que perdió sus piernas tras una infección por un tampón se entrena para la maratón de Nueva York. (TN noticias) [https://tn.com.ar/salud/lo-ultimo/la-modelo-que-perdio-sus-piernas-tras-una-infeccion-por-un-tampon-se-entrena-para-la-maraton-de\\_931974](https://tn.com.ar/salud/lo-ultimo/la-modelo-que-perdio-sus-piernas-tras-una-infeccion-por-un-tampon-se-entrena-para-la-maraton-de_931974) Consulta también en: <http://www.toxicshock.com/tssfacts/faqs.cfm>
- (Noviembre 2013). Chem fatale. Potential health effects of toxic chemicals in feminine care products. Women’s voices for the earth. Our health. Our future. Toxic free. <http://www.womensvoices.org/wp-content/uploads/2013/11/Chem-Fatale-Report.pdf>
- (Septiembre 28 de 2012). Manchas sin vergüenza. Las toallas Higiénicas...Algo más que algodón y plástico. <https://manchasinverguenza.wordpress.com/2012/09/28/las-toallas-higienicas-algo-mas-que-algodon-y-plastico/>
- (S.f) Impacto ambiental y económico del uso de productos de higiene íntima femenina. [http://www.laccei.org/LACCEI2018-Lima/work\\_in\\_progress/WP482.pdf](http://www.laccei.org/LACCEI2018-Lima/work_in_progress/WP482.pdf)
- Junio 18 de 2017) La menstruación. Libros y feminismo. Blog anónimo. <https://librosyfeminismo.com/2017/06/18/la-menstruacion/>
- (Mayo 5 de 2016) Baena, María Paulina. La diseñadora colombiana que revolucionó la menstruación en África. El Espectador.

<https://www.elespectador.com/noticias/salud/disenadora-colombiana-revoluciono-menstruacion-africa-articulo-630595>

Saathi pads. <https://saathipads.com/>

Heyday pads. <https://www.heydaycare.com/>

(Hsieh, C. 21 de mayo de 2018) 9 organic pads your bathroom cabinet needs.

Cosmopolitan. <https://www.cosmopolitan.com/sex-love/a20733864/organic-pads/>

(Marzo 1 de 2018, Alvarado, S) ¿Qué es y cómo se usa la copa menstrual? Cultura

Colectiva. <https://news.culturacolectiva.com/noticias/que-es-y-como-se-usa-una-copa-menstrual/>