



Casa abierta al tiempo

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA

UNIDAD XOCHIMILCO

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

DE LA MENARQUÍA A LA MENOPAUSIA.

RELATOS DE VIDA DE MUJERES EN CLAVE SENSORIAL

T E S I S

PARA LA OBTENCIÓN DE GRADO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

GUADALUPE IVANKA ROMERO HERNÁNDEZ

ASESORA: DRA. EDITH FLORES PÉREZ

LECTORA: MTRA. ANDREA SÁNCHEZ GROBET

MAYO 2022

**De la menarquía a la menopausia.
Relatos de vida de mujeres en clave sensorial**



Ivanka Romero

Índice

Introducción	9
1. La menstruación desde el punto de vista cultural	20
1.1 Apuntes de la historia de la menstruación	
1.2 El patriarcado como estructura social	
2. La menarquía: una experiencia marcada por el silencio, el miedo y el llanto	28
2.1 Nuevas experiencias, nuevas sensaciones	
2.2 El acompañamiento y la información en la menarquía	
2.3 Primeros productos menstruales	
2.4 Significado de la menarquía con base en el sentir corporal	
3. Crecer menstruando: Incomodidad, alteraciones en el cuerpo y relaciones sociales	41
3.1 Las mujeres: de fuerza y resistencia ante el dolor	
3.2 La menstruación y la incomodidad	
3.3 Menstruación ¿maternidad?	
3.4 Alteraciones en el ciclo menstrual	
3.5 Productos menstruales a lo largo de nuestras vidas	
3.6 Socializando la menstruación	
4. Sensaciones menstruales: pensando la sangre con nuestros sentidos	61
4.1 La experiencia del dolor	
4.2 La sangre menstrual a través del tacto	
4.3 Percibiendo la menstruación a través del gusto y del olfato	
4.4 Mirando nuestra sangre	
4.5 Escuchando la menstruación	
4.6 Mapas corporales	
5. La menopausia: el cierre de un ciclo con alegría	88
5.1 Primer acercamiento a la menopausia: la figura femenina presente	
5.2 Continuamos creciendo, ¿qué significa la menopausia?	
5.3 Experimentando la menopausia a través de la sensorialidad	
5.4 ¿Qué nos ayuda en la menopausia?	
6. Reflexiones finales	104
Bibliografía	107
Anexos	112
-Cartel de convocatoria	
-Guía de entrevista	
-Cuestionario de Google	
-Archivo de materiales de la menstruación	
-Cadáver exquisito	

Dedicatoria

A mi familia, a mi mamá, a mi papá que, con mucho esfuerzo, paciencia y un amor infinito me han acompañado a lo largo de este recorrido, que me han animado en cada momento de tristeza y han comprendido mis tropiezos. Por darme confianza en mis letras, en mis decisiones, en mis pensamientos, ideas y en mi cuerpo. Por acompañarme día con día desde pequeña y ayudarme en cada momento y etapa de mi vida, por ayudarme a crecer y a mejor.

A mi hermana que desde que la conocí ha sido la luz de mi vida, que con su sola presencia me ánima a continuar con mi día, agradezco cada día de tenerla y que me permita compartir vida a su lado.

A mis perritos, a mi Frida, quien me acompañó en desvelos y llanto, en momentos difíciles y que en cada momento que la tuve me daba un motivo para continuar con ver sus ojitos, que me consolaba con su nariz rosa y húmeda y en su pelo encontré un refugio; Jim quien a diario me motiva con sus ojos y sus pasitos; Benito que con su infinito amor y ternura me despierta a besos para continuar todos los días. Para ellos que son mi motivo de sonrisas.

A mi maestra Edith que confió en mis palabras y me ofreció un espacio en su corazón para el desahogo, que me tomo de la mano y me llevó por un camino de esperanza.

A mi tío Javier, a Ahtziri y a Vale, quienes pasaron noches despiertos a mi lado.

A Deninson quien confió en mi cada día y quién no me dejó caer ni un solo minutos, con quien lloré y compartió mis nervios, por todas sus palabras de aliento, por estar ahí cada minuto del día.

A cada persona que me acompañó durante el proceso de completar mi licenciatura en psicología y a quienes me sostuvieron en momentos de crisis, me brindaron su fuerza sin saberlo cuando yo no podía dar más. A los círculos de mujeres que sin saberlo me rescataron en malos momentos.

A las participantes de esta investigación por confiarme sus historias de vida.

Gracias.

Introducción

El ciclo menstrual de las mujeres ha sido estudiado principalmente desde una perspectiva biológica y fisiológica, enfocando este proceso a la capacidad de reproducción, es decir, del embarazo, obteniendo mayormente información proveniente del campo de la medicina, (Blázquez, 2017) obteniendo datos biológicos y que se generalizan en todos los cuerpos sin acentuar los contextos en los que se desarrollan. La menstruación no es la excepción, contabilizamos síntomas y la reducimos a un proceso corporal, obteniendo escasos aspectos respecto a la experiencia de la menstruación desde la perspectiva de las mismas mujeres que la experimentan y desde sus sensaciones físicas y emocionales.

Nos desarrollamos en una sociedad patriarcal que impera en nuestras vidas, en nuestra manera de ser, de comportarnos, se interna en nuestro lenguaje y se encarna en nuestro cuerpo y en nuestra mente, es la base de nuestros pensamientos y nuestras relaciones, determina el orden social y decide quien tendrá el poder, utilizando tecnologías como el género, el cual construye realidades binarias y jerarquiza los sexos, subordinado a las mujeres. (Foucault, 1998; Frías, 2005).

El género nos construye, nos educa, nos socializa, regula nuestros actos, emociones, prácticas y discursos, de manera desigual para hombres y mujeres, estas relaciones las jerarquiza y otorga un lugar de subordinación para las mujeres. El género nos estructura en el hablar, hacer y sentir, impregnándonos de la cultura patriarcal, el cual nos permite movernos en la sociedad “civilizada” que conocemos.¹ (Sánchez, 2014).

El reconocimiento de esta regulación nos invita a regular nuestro cuerpo y los procesos naturales que experimenta, como la menstruación, de la cual tenemos que tener un “manejo adecuado” para poder integrarnos con normalidad en lo social, ya que para ser normal debe quedarse en el ámbito de lo privado, en la dimensión del silencio, (Sánchez, 2014; p358) acercándola al ámbito de lo prohibido, al tabú, en el cual la sangre menstrual se ha envuelto por mucho tiempo, llegando incluso a generar prohibiciones como fue caza, votar o asumir responsabilidades dentro de la religión, (Thiebaut, 2018) alejando a la

¹ Lo “civilizado” es equivalente a lo permitido, a las reglas o normas que nos permiten relacionarnos en la sociedad. (Sánchez, 2014)

menstruación de la expresión en el lenguaje, en la palabra, en la significación individual y social de cada una de sus sensaciones corporales y emocionales, dejándolas fuera de símbolos sociales.

Es en estos símbolos, significados y significantes, es donde se plantea la menstruación, se subjetiva en el discurso de la sociedad patriarcal, el cual reconoce nuestra sangre menstrual como un fluido incompleto, algo que, nuevamente, se deja en silencio ya que es una sangre que no termina de procesar dentro y que, por tanto, hace quedar a las mujeres en una menor jerarquía. (Héritier, 1991) La sangre menstrual supone un tema de incomodidad por el contraste del significado de la sangre, contra la construcción que se tiene sobre los cuerpos femeninos, aquellos deben ser puros, limpios, con olores agradables, por esta razón, se sitúa la menstruación como un tema vergonzoso, del que no se debe hablar en voz alta.

En las distintas etapas de la menstruación encontramos la menarquía y la menopausia, las cuales, aunque las pensamos como sucesos distintos o separados al “durante” de los constantes ciclos menstruales, también se refieren a este proceso, ya que una cuenta como el inicio y la otra marca un final. Procesos que, aunque son estudiados, se inclinan nuevamente a datos únicamente biológicos y que son vistos con los mismos ojos en que se ve el proceso menstrual, con vergüenza y que se silencia constantemente, ya que el proceso cultural invalida las sensaciones y emociones femeninas. (Larrosa, 2013; Blázquez, 2017)

Dentro de la presente investigación, me intereso en conocer y analizar la experiencia emocional y sensorial de la menstruación a lo largo de la vida de mujeres que se encuentra en la etapa de la menopausia, por lo que se busca escuchar y comprender la experiencia de mujeres mayores a los treinta y nueve años.

Este proceso de la menopausia como de la menstruación, es igualmente invisibilizado, reduciéndolo sólo a un proceso biológico, volviendo a colocar a las mujeres en el objeto de “desorden” en la estructura social, dejando a un lado los procesos del ciclo menstrual que son significados como un fluido incompleto. Se buscó analizar el contexto social que influye en sus significados. Con este interés, se plantean las siguientes preguntas de investigación: “¿Cómo experimenta y subjetivan la menstruación las mujeres en etapa menopáusica?

¿Cómo es la experiencia sensorial y emocional que caracteriza la menstruación a lo largo de su vida?”

Las anteriores preguntas fueron respondidas desde una perspectiva de la psicología social, esto debido a que estudia las interacciones interpersonales, el cómo se relacionan con nuestra cultura establecida y sus continuidades y fracturas, en las representaciones que tenemos de cada suceso en nuestro pasado y en la actualidad, en nuestro presente. (Crespo, 1995) La menstruación, aunque es un proceso biológico, es significado subjetivamente en nuestro imaginario, del cual obtenemos la manera de, por ejemplo, caminar para no mancharnos, mantener actitudes o emociones cuando nos relacionamos socialmente, esconder el dolor o el olor. Todo esto proveniente del marco cultural en el que nos desarrollamos. Debido a esto, la psicología social puede crear un aporte en cuestión de estas interacciones y aprender y analizar cómo las mujeres experimentan la sangre menstrual.

El trabajo de campo se enfocó en el conocimiento de los relatos de vida de las mujeres en etapa de menopausia, desde el giro sensorial, debido a que, como ya fue mencionado, la información y datos se enfocan únicamente en la perspectiva biológica, (Blázquez, 2017) generalizando únicamente estadísticas y datos contables, haciendo que cada mujer se adapte a ellos, buscando que se identifiquen con lo establecido en lugar de visualizar su contexto social, siendo importante conocer la perspectiva de cada mujer, saber lo que siente corporal y emocionalmente y el cómo se relacionan tanto con el exterior como consigo mismas.

Se buscaron respuestas a través de las investigaciones, explorar, tener nuevos conocimientos y conocer acerca de nuevas sensaciones. Para este nuevo entendimiento es necesario enfocarnos en un tipo de metodología investigativa, en el caso de la menstruación y la menopausia, al buscar conocer sensaciones y emociones, nos guiaremos por una investigación cualitativa.

La investigación cualitativa la entendemos como “cualquier tipo de investigación que produce hallazgos a los que no se llega por medio de procedimientos estadísticos u otros medios de cuantificación,” (Strauss, 2002, p.19) estudiando, por ejemplo, actividades, relaciones sociales, interacciones, pensamientos, emociones y situaciones ya sean

individuales o colectivas. Esta información puede ser reunida por diversos métodos, como son las entrevistas, para después hacer un análisis cualitativo: la interpretación, el cual es “realizado para descubrir conceptos y relaciones de datos brutos y luego organizarlos en un esquema explicativo teórico.” (Strauss, 2002, p20)

La menstruación ha sido constantemente estudiada de manera cuantitativa y, dándole una mirada desde el enfoque cualitativo, es posible obtener nuevos saberes y conocimientos sobre las técnicas corporales, las sensaciones y sentimientos que conlleva aprender y saber menstruar para las mujeres a través del tiempo y su vida, experimenta desde la menarquía a la menopausia.

El trabajo de campo consistió en un conjunto de entrevistas que se realizaron de manera semi-estructurada, enfocándonos en las experiencias corporales y emocionales, es decir, llevando a cabo la investigación en un nivel micro (Sabido, 2021), es decir, enfocado en los procesos individuales, utilizando la memoria sensorial de cada una de las participantes, la cual nos ayudará a recordar lo que sentían corporal y emocionalmente en determinados sucesos de su vida, en este caso, durante sus menstruaciones. Bajo esta línea de trabajo obtendremos las biografías sensoriales, las cuales se refieren a cómo las historias que vivimos día a día se encargan en nuestra piel, en nuestra mente y en el significado que le damos a las situaciones. “La biografía sensorial dependerá del entrecruce de todas esas trayectorias en nuestra vida que han configurado nuestra sensibilidad y nuestros filtros perceptivos.” (Sabido, 2021, p252) La trayectoria de nuestros sentidos y la cultura es recordada por la memoria sensorial.

En la investigación cualitativa existen tres componentes principales, comenzando con los datos (Strauss, 2002) que pueden provenir de diferentes fuentes, en esta investigación fueron obtenidos por medio de entrevistas semiestructuradas de las cuales se obtuvo información descriptiva, es decir, cualitativa. De esta manera se logró obtener datos para una investigación cualitativa, donde se analizó y describió las biografías sensoriales, las cuales son los datos cualitativos de nuestra investigación. Estos estuvieron relacionados con la vida de cada una de las mujeres entrevistadas, de esta manera adentrarnos en la subjetividad de cada participante, obteniendo su memoria sensorial, reconociendo las diferentes formas en que se experimenta la menstruación, descubriendo la realidad en la

que se desarrollan sus sentidos de a la estructura social, ya que, como se menciona en el apartado de antecedentes, las mujeres estamos regidas bajo la cultura patriarcal que oprime nuestros cuerpos y que le da un significado de acuerdo a la cultura. Con la información que cada una proporcionó, se encontraron datos, descripciones, conceptos distintos en los cuales obtendremos relaciones en los datos brutos, para luego organizarlos en un esquema explicativo teórico, resumidamente, una conclusión reflexiva, que combinará la teoría documental junto a las experiencias recopiladas de las participantes. (Strauss, 2002; Corbin, 2002)

Para dar inicio al procedimiento anteriormente descrito es importante explicar la manera en que las participantes fueron elegidas. Las entrevistadas fueron conocidas de las entrevistadoras o se conocieron mediante la técnica de “bola de nieve” donde se pidió a mujeres cercanas o conocidas que nos contactaran con mujeres que cumplan con el criterio establecido para participar en las entrevistas. El único criterio metodológico fue que se encontraran en la etapa menopáusica o premenopáusica de su vida, es decir, alrededor de los cuarenta años.

Basándonos en las biografías sensoriales, se realizaron entrevistas semiestructuradas para producir relatos de vida o, de manera específica, biografías sensoriales centradas en la experiencia de la menstruación, obteniendo la memoria sensorial de cada una de las participantes en las que consideramos que podemos encontrar cómo se configura la sensibilidad, la percepción y cómo determinados acontecimientos de la menstruación se significaron en ellas, además explorar cómo lo han resignificado y que nuevos pensamientos o sentimientos han surgido.

Se contó con nueve participantes a las que se les realizó una media de dos entrevistas a cada una, en algunos casos únicamente una. Se llevaron a cabo de manera virtual y presencial, dependiendo de la elección de cada entrevistada, con una duración aproximada de cuarenta y cinco minutos a una hora en cada sesión, ocupando, aproximadamente, una sesión y media para la entrevista y en el tiempo restante se realizó un mapa corporal y la obtención de la frase para el cadáver exquisito. El tiempo y los temas para tratar en cada entrevista fue flexibles de acuerdo con sus tiempos y comodidad con las preguntas o temas tratados. Cabe aclarar que las entrevistadas fueron informadas que las entrevistas fueron

grabadas y se utilizarían únicamente con fines académicos, además de sus datos no se revelarían en ningún momento de la investigación y no serían públicos.

Se inició con la entrevista (Anexo 2), la cual se encuentra en el anexo. Se continuó realizando un mapa corporal los cuales tuvieron como objetivo plasmar el cuerpo y las emociones con las que las mujeres participantes se identificaron durante el ciclo menstrual durante dos momentos que recuerden en sus vidas. Se les pidió que realizarán en una hoja blanca dos siluetas, una que representó su cuerpo actual y otra en la que representó un momento importante de su vida que se relacionó con la menstruación. De esta manera se les pidió que eligieran dos colores con los cuales plasmaron en cada una de las siluetas sus sensaciones corporales en la etapa de su vida que eligieron, lo mismo se hizo con el otro color, esta vez representado las emociones. Se pidió que explicaran sus mapas. A través de los mapas corporales se presenta la imagen de la persona y se reconoce el cuerpo, sus percepciones y sentires de manera simbólica.

Para conocer la manera en que las mujeres significan en la actualidad su menstruación o la menopausia, además de realizar un producto virtual para entregarlos, se realizó un “cadáver exquisito”, el cual es una técnica de creación colectiva, en la que se forma un texto por medio de aportaciones colectivas, cada una aportó un “huesito” en el que habló de la menstruación, expresando lo que deseen.

Con el fin de conocer e identificar a las participantes, se anexó información básica sobre cada una en el siguiente cuadro demográfico grupal, donde reconocemos rasgos como su nombre, edad, escolaridad, la edad de su primera menarquia y de la menopausia, además de conocer si es o no madre. Además, en uno de los anexos (Anexo 6) se encontrará un cuadro demográfico individual junto con una breve descripción de cada una de las participantes.

Cuadro demográfico individual junto con una breve descripción de cada una de las participantes.

Nombre	Edad	Escolaridad	Menarquia	Menopausia	¿Es madre?
MJ	41 años	Licenciatura	8 años	Aún no ocurre.	No
L	44 años	Licenciatura trunca	9 años	Aún no ocurre	Si
AR	49 años	Licenciatura	9 años	Aún no ocurre	Si
AT	31 años	Licenciatura	9 años	Aún no ocurre	Si
GF	52 años	Licenciatura	11 años	47 años	Sí
AG	56 años	Licenciatura	12 años	55 años	Sí
B.M.	48 años	Licenciatura	15 años	47 años (Pre)	Sí
M.R.	47 años	Primaria	11 años	47 años	Sí

Como complemento a estas entrevistas se aplicó un formulario en formularios Google, (Anexo) el cuál respondieron mujeres de diferentes edades una serie de preguntas relacionadas a su experiencia de crecer de la infancia y su primera menarquía hasta la etapa actual en la que se encontraban, llegando incluso a la menopausia, además de que se recopilaron audios, videos e imágenes donde representaban esta serie de experiencias.

Las participantes de los cuestionarios fueron veintinueve, las cuales se ilustran en el siguiente cuadro, en el cual se observa que la mayor parte de las entrevistadas se concentran entre los 20 y 29 años, siguiendo de las participantes de entre 30 y 39 años.

Rango de edad	Participantes
19	1
20 – 29	15
30 – 39	9
40 – 49	3
61	1

No se concibió la encuesta con un filtro estricto, ya que, al interesarnos en el crecer y menstruar, solo se pidió información de su edad y datos subjetivos de sus experiencias y saberes con respecto a la menstruación, (Anexo 3) además se contará con un enlace a una carpeta de drive en la que se mostraran los materiales que fueron enviados por las participantes. (Anexo 4)

El inicio del trabajo de campo se enfocó en la creación de la entrevista semiestructurada, donde las categorías y temas a tratar dentro de las entrevistas se crearon de acuerdo con el marco teórico propuesto, obteniendo así ejes investigativos bajo los cuales podrían guiarse las sesiones de las entrevistadas.

La búsqueda de las participantes no fue demasiado complicada, ya que, aunque algunas mujeres a las que se les pidiera que participaran se negaban al enterarse del tema, otras no tuvieron problema con acceder. La mayoría de las participantes fueron conocidas o familiares de las mismas entrevistadoras para que, de esta manera, existiera un acceso más favorable a la información requerida y una mayor confianza en el diálogo que se generó.

Las entrevistas fueron programadas para realizarse en dos sesiones, sin embargo, algunas entrevistadas no fueron muy abiertas en el tema, incluso me atrevería a decir que les daba “pena” hablar de su menstruación o no eran totalmente conscientes del proceso a nivel sensorial que experimentaban en su cuerpo. Tres entrevistas quedaron en una sesión debido a que se encontró resistencia por parte de las entrevistadas para brindar

información o se consideró que lo brindado en esta primera entrevista fue lo suficiente y no se necesitó de otra sesión. El mapa corporal y el cadáver exquisito fue otorgado únicamente por cuatro de las entrevistadas por razones que desconozco.

La información recopilada en los cuestionarios de Google y los videos e imágenes, fueron igualmente respondidos en su mayoría por conocidas, amigas o familia de las investigadoras, ya que, aunque una convocatoria fue lanzada en Facebook e Instagram, solo una mujer respondió a través de un correo electrónico.

El trabajo de campo fue grato, se obtuvieron diversas experiencias de cada una de las participantes, la cual me ha sido muy interesante y de mucha utilidad para cruzar con la teoría y, de esta forma, obtener un análisis reflexivo acerca de la menstruación y la menopausia.

Los relatos obtenidos en las biografías sensoriales, los cuales fueron transcritos de los audios obtenidos en cada una de las sesiones de entrevista semiestructurada, los cuales fueron analizados a partir de la identificación de temas de los relatos de las entrevistadas, obteniendo diversos ejes temáticos a seguir, de los cuales serán relacionados con información bibliográfica obtenida de diversas fuentes, conjugándolos con lo obtenido a partir de los relatos de las encuestadas. Analizando, comparando, deduciendo e interrelacionando las respuestas que se encuentren en el discurso en común o con diferencias, obteniendo así experiencias emocionales y sensoriales que aportaran nueva información útil a la sociedad y a otras mujeres. (Mendoza, 2016)

Durante el trabajo de campo el enfoque de los comentarios de las entrevistadas y de los materiales que se obtuvieron, fueron guiadas por los mismos ejes en los que se estructuró la parte teórica de la presente investigación, de los cuales obtuvimos tres argumentos principales que coincidieron con las entrevistas: la primera fue la información que fue compartida con ellas cuando ocurre la menarquia y el tabú que han encontrado alrededor del suceso y con el pasar de las menstruaciones experimentadas; el segundo eje son las sensaciones y experiencias que les han ocurrido, pudiendo ser significadas como positivas o negativas; por último, la resignificación de la menstruación con el paso de los años y la significación que conlleva su ausencia y la nueva etapa de menopausia.

A partir del respectivo planteamiento la información teórica es concentrada en el giro sensorial, el cual se definió con ayuda de textos de Olga Sabido, ramificando la información hacia los diferentes sentidos en que se concentran nuestro cuerpo, como es el tacto, la vista, el olfato, el gusto y el oído, apoyándonos en diferentes autores como Adriana García, Ana Lidia Domínguez, Antonio Ziri6n y Alain Corbin. El recorrido hist6rico de la menstruaci6n fue basado principalmente en la autora Thiebaut. Por 6ltimo, se continu6 con el t6rmino de menopausia, el cual se apoy6 en Gisela Duran, principalmente en el art6culo de "Cuerpos tutelados". As6 mismo se tomaron en cuenta diferentes aportaciones te6ricas, las cuales ser6n encontradas en la bibliograf6a el t6rmino del documento.

El presente documento se encuentra organizado en diferentes cap6tulos En el primero es expuesta la estructura social: el sistema patriarcal, adem6s de un breve recorrido hist6rico de lo que ha significado menstruar a lo largo del tiempo.

Continuamos con la exploraci6n de la menarqu6a, donde daremos un vistazo a las experiencias de cada una de las mujeres, la informaci6n obtenida en el inicio de sus ciclos, sus emociones, sus sensaciones y c6mo o con quien compartieron este suceso. Se proseguir6 con el reconocimiento de sus experiencias al crecer y menstruar, donde nos contaron c6mo han ido reconociendo su ciclo, sus sensaciones corporales, los cambios de emociones y los distintos cambios de los productos menstruales de los que son usuarias.

En el cap6tulo n6mero cuatro se analizaron las sensaciones que tienen durante su menstruaci6n, enfoc6ndonos en el sentido de la vista, el tacto, el o6do, el gusto y el olfato, tambi6n ser6 mencionada la intorecepci6n, donde se toca el tema del dolor, adem6s de indagar en las sensaciones que se tienen entornos su sangre menstrual, como es el asco tanto al olor como a la mirada. Son tambi6n ilustrados mapas corporales que algunas de las participantes enviaron, se6alando sus emociones y percepciones corporales. Por 6ltimo, nos internamos en la informaci6n de la menopausia, donde se tocan los sentimientos que se tienen hac6a esta etapa, se cuestionan los conocimientos y se indaga sobre las personas gu6as en este desarrollo de nuestro cuerpo.

Por 6ltimo y por medio de los datos obtenidos, se construir6 un an6lisis reflexivo en el que nos basaremos componentes te6ricos que se refieren a las t6cnicas corporales que se fundamentan en c6mo el cuerpo aprende a moverse y a sentir a partir de su entorno,

además de explorar el tabú y cómo el ciclo menstrual y la sangre menstrual se han impregnado de creencias y estereotipos que son construidas en la sociedad patriarcal en la que nos desarrollamos y que ha silenciado durante mucho tiempo nuestro cuerpo en lo que respecta a sensaciones y los sentimientos que tenemos. los cuales fueron tratados durante las entrevistas.

En la parte de los anexos se encontrarán las guías de entrevistas, además de la convocatoria con la cual fueron invitadas a participar las encuestadas. De la misma manera es presentado el cadáver exquisito, mostrando la imagen donde se encuentra escrito el poema colectivo y la liga donde fue publicado.

Capítulos 1: La menstruación desde el punto de vista cultural

Apuntes de la historia de la menstruación

Conocer el recorrido de la menstruación a lo largo de la historia nos permite comprender de qué manera la menstruación se ha subjetivado en la sociedad a lo largo de los distintos periodos históricos, de esta manera podemos encontrar que, durante gran parte de la historia, en distintos contextos y culturas, las mujeres y todo lo relacionado con su cuerpo ha sido limitado, reprimido y moldeado. Partiendo de una estructura opresora conocida como patriarcado,² que obstaculiza en casi cualquier sentido a la mujer dada una idea de que el cuerpo de la mujer es igual a objeto, rechazando y reprimiendo todo aquello que no supone o genera satisfacción del hombre, como es la menstruación.

Es posible comenzar buscando las raíces de la palabra: “El significado de la palabra *menstruación* viene del latín *menstruum*, que a su vez viene de *menstruus*, que significa mensual.” (Barbará, 1925) sin embargo, incluso antes de nombrarla, la menstruación existió en cada mujer de la prehistoria.

Anteriormente algunos grupos de cazadores consideraban que la sangre menstrual podría atraer animales y aumentar el riesgo de ser contaminados, debido a esto existía la posibilidad del aislamiento de las mujeres en dicha época:

“Si las mujeres tomaron la costumbre de aislarse en un lugar protegido durante sus reglas era para escapar a los depredadores y para proteger al resto de la tribu (...) está aislamiento por elección habría podido llevar a las mujeres a desarrollar una espiritualidad chamánica, de la que todas las culturas conservan restos; pinturas rupestres, que, según recientes estudios, podrían haber sido realizadas no por hombres, sino por mujeres.” (Thiebaut, 2018).

² “Sistema de dominación más antiguo (...) sistema de poder y, por lo tanto, de dominio del hombre sobre la mujer”. (Fries, 2005)

Hughes (2013) habla que es el arqueólogo Dean Snow quién estudia estas pinturas en las cuevas y quien, a través del estudio del grabado de diferentes huellas marcadas junto a las pinturas deduce esta posibilidad. (Hughes, 2013)

Continuando con la historia del sangrado menstrual, se menciona que en el antiguo Egipto se tiene el registro del primer tampón, en algunos registros egipcios quedó plasmada la evidencia de los tampones, las clases altas utilizaban rollos de papiro, mientras que las clases populares usaban caña acuática suavizada. (Segovia, 2018). La sangre menstrual era considerada algo sagrado, e incluso en los relatos del antiguo Egipto los faraones ingerían sangre menstrual conocida como “sangre de Isis”. (Thiebaut, 2018).

En la Grecia antigua, Hipócrates dejó registros de productos menstruales, las mujeres contenían su flujo menstrual con unos dispositivos hechos de gasa de hilo enrollado a un trozo de madera ligera. (Segovia, 2018) Fue Hipócrates quien le nombraba al proceso de menstruar como una eliminación de desperdicios, “Sacó la conclusión de que era necesario sangrar para estar en buena salud, porque esto permitía evacuar los “humores nocivos” que, de otro modo, habría intoxicado al organismo.” (Thiebaut, 2018, p52).

Hipócrates no fue el único que en esa época escribió de la menstruación, también el escritor italiano, Plinio el Viejo, escribió acerca de esto, planteando que la sangre menstrual como algo nocivo, capaz de secar plantaciones enteras y agriar el vino. (Thiebaut, 2018, p43).

En un cambio de época, entre los siglos II y IV los judíos influenciaron a los cristianos con su ideología, en la que una mujer era impura durante siete días que duraba su menstruación e incluso llegaban a castigar hombres que convivían con ellas en este periodo. Cuando estos conceptos judíos de impureza y peligro de la sangre menstrual entraron en contacto con la filosofía cristiana, se les relacionó inmediatamente con la imperfección de la mujer, y dio lugar a nuevas posibilidades interpretativas de las diferencias biológicas entre los dos géneros. (Iglesias, 2009) Esto fue marcado por la creencia de Eva, lo cual volvía a las mujeres malignas.

Otro integrante de la iglesia que habló de la menstruación de una manera más científica fue Tomas de Aquino, quien hacía suposiciones aún más cercanas a la función de la menstruación, ya que él creía que la sangre era la que formaba a un bebé. (Thiebaut, 2018).

Continuando con la historia, en la Edad Media, la sociedad se encontraba dominada por las creencias culturales de la religión cristiana, en las cuales la menstruación era algo que debía ocultarse, por lo tanto, es igualmente difícil encontrar un registro de los productos que se usaban en aquel entonces, sin embargo, es posible hallar una receta para disminuir el flujo menstrual, la cual consistía en quemar un sapo y poner las cenizas cerca de la vagina. (Kotler, 2018)

En esta época, en los pocos registros que se encuentran, en la medicina se afirmaba que “la sangre menstrual era el elemento que alimentaba al feto, permitiéndole desarrollarse, lo que explicaría por qué esta sangre no corría durante el embarazo. Después se suponía que esta sangre se transformaba en leche materna, hasta el regreso de la regla, que indicaba que el cuerpo estaba listo para alimentar un nuevo feto.” (Thiebaut, 2018, p52).

Pasando a la edad moderna, en 1920 el doctor Béla Schick elaboró la teoría de las menotoxinas, basada en la teoría de la Antigua Grecia de Hipócrates, en la cual explicaba que las mujeres liberan toxinas capaces de marchitar flores o echar a perder alimentos de solo acercarse cuando tuvieran la menstruación. (Kotler, 2018) Al contraste en estos mismos años las toallas sanitarias desechables salían a la luz. (Llanos, 2017). En 1929, Earle Haas inventó el tampón como una ayuda a su esposa (Valenzuela, 2013), sin embargo, no fue hasta 1933 que se patentó bajo el nombre de Támpax, los cuales se comenzaron a considerar como una alternativa más aceptable y “saludable”, “muchas comunidades aún se mostraban renuentes de aceptar los tampones debido a preocupaciones morales sobre virginidad, masturbación y su potencial anticonceptivo.” (Kotler, 2018). En el año 1937, la patente de la primera copa menstrual se develó, sin embargo, esta no comenzó a abrirse paso en el mercado con aceptación hasta los años noventa. (Rue, 2015)

Esto sucede gracias a que en el siglo XX el misterio del origen de la menstruación comienza a desvelarse. Según Medvej, en su libro «A History of Endocrinology», dos médicos de la Universidad de Viena presentaron un meticuloso estudio que propició comprender el origen y las funciones fisiológicas de la menstruación. (Gradolí, 2016)

En la actualidad, la menstruación se ha normalizado en gran medida aunque aún continúa siendo un proceso que difícilmente se habla y no se explora continuamente en el ámbito

científicos, ni en lo que respecta a lo sensorial y emocional, por eso continuamos con cuestionamientos y problemas físicos como es la endometriosis, la cuál es poco explorada aunque cause dolores muy fuertes, inclusive, algo tan sencillo como son las manchas de sangre en la ropa continúa siendo un tema de vergüenza, que se oculta, o el hablar de la menarquía, de cómo se experimenta el periodo y como se llega a la menopausia en investigaciones con fines académicos en personas universitarias puede causar “incomodidad.”

Esta última parte que refiere a la incomodidad que sienten algunas personas al oír hablar de ella, se debe a que en nuestra estructura social no se encuentra normalizado el tema, la estructura social bajo las que nos cimentamos actualmente la conocemos como patriarcado. Es la cultura patriarcal quien decide que es importante y que no, a lo cual la mujer, la menstruación y la menopausia, quedan en un plano oprimido del que no es “importante hablar”, por tanto, afecta en nuestro desarrollo como mujeres y en la manera en que nos desenvolvemos en nuestro contexto y con nuestro cuerpo.

El patriarcado como estructura social

“Si uno cierra los ojos y trata de anular todo concepto de noche o día, de luz u oscuridad, de tiempo o espacio, puede ser capaz de captar cuán irreales son el tiempo y el espacio. Estos existen en nuestros relojes, en los calendarios y en las estructuras creadas, porque la gente se ha puesto de acuerdo en compartir una noción de las cosas.” (Williams, 2017) La estructura social patriarcal en la que nos desarrollamos ha sido estructurada con el tiempo y perpetrada bajo la conveniencia de quienes sustentan el poder, ha ido cambiando, reprogramándose para que luzca diferente dependiendo de cada época, pero siempre sosteniéndose de las mismas bases sociales.

El patriarcado se conduce y se ejerce a través de la opresión e invisibilización de la mujer y a todo lo que le rodea a estas, entre ello, la menstruación, por tanto, la percepción de la sangre menstrual y de las sensaciones corporales y emocionales de este periodo se rodean de tabúes los cuales son importantes explorar, tanto en sensaciones como en emociones que se desarrollan entorno de la sangre menstrual.

La ideología patriarcal se respalda en un discurso donde argumentan que existen diferencias biológicas entre mujeres y hombres, pensándonos como más débiles y pequeñas físicamente (Frías, 2005), además de que, al creernos ser emocionales, el patriarcado afirma que no somos capaces de tomar decisiones con congruencia, que no somos capaces de guiarnos hacia la razón, de movernos, sentirnos y comportarnos como lo haría un hombre. Ante estos supuestos que se argumentan en ecos en nuestro entorno social, mantienen la creencia de la subordinación femenina como universal y natural. (Lerner, 1985)

Para que en el poder de este sistema social se mantengan los hombres como sustentadores de poder, someten a las mujeres por medio de la violencia (Varios autores, 2010) física y psicológica: con golpes, palabras, humillaciones, o socialmente encontramos la violencia ejercida por medio de los estándares de belleza, de comportamiento, de vestimenta, en los trabajos a los que se nos permite unirnos, en los “peros” y rechazos que se encuentran en el mundo laboral, en la brecha salarial, en nuestro entorno privado, en nuestro placer corporal, en la brecha sexual, en silencio de nuestras experiencias corporales y emocionales de la menstruación.

Es principalmente en el cuerpo, en las experiencias corporales que se relaciona o se viven en torno a este que se sustenta la opresión hacia la mujer. Quienes mantienen el poder ejercen una sujeción para el control de este en un grupo o una población, en este caso, el sexo femenino, (Vacca, 2012; Coppolecchia, 2012) el cual se debe comportar como el sistema patriarcal lo requiere, moverse, hablar y aprender de determinada manera. Mariana Mota (2019) expone en *El tabú de la menstruación*, como el cuerpo femenino ha pasado a ser un objeto de control, el cual es valorizado, estandarizado y delimitado, y que, además, debe tener un dueño. De esta forma los estereotipos de género establecen que las mujeres, cuál objeto, no deben mostrar características de cuerpos vivientes y con funcionamientos independientes (Cobo, 2015) (Lerner, 1986).

El “género” es el término referido a una tecnología del poder, que es usada para someternos como mujeres, “esta forma de poder se aplica a la inmediata vida cotidiana que categoriza al individuo, le asigna su propia individualidad,” (Foucault, 1988, p248) es Foucault quien explica la manera en que el poder organiza nuestro entorno, nos categoriza en “ser algo o alguien”. Este término es muy importante en el sistema patriarcal, ya que

ayuda a estandarizar una diferencia marcada con estereotipos, ya que el género no se centra en las diferencias sexuales que encontramos en la corporalidad, sino en “el conjunto de efectos producidos en los cuerpos, los comportamientos y las relaciones sociales” (Lauretis, 1991, p8), en las relaciones sociales encontramos, por ejemplo, la división del trabajo:

“Se espera que los hombres cumplan con la función productiva, lo cual asegura la incorporación al aparato productivo de un país, teniendo a su cargo la manutención económica de la familia. Esta forma de trabajo es siempre remunerada, por lo cual es valorado socialmente, adquiere visibilidad y se le denomina trabajo productivo. A las mujeres se les adjudica principalmente la función reproductiva, esto incluye: las tareas domésticas y la atención del hogar, el cuidado de hijos e hijas, adultos/as mayores y la familia. Esta otra forma de trabajo fue denominado trabajo doméstico, también llamado trabajo reproductivo, por cuanto es esencial para la reproducción de la fuerza laboral. No obstante, su relevancia sigue siendo desvalorizado (...)” (Fundación Juan Vives Suría, 2010, p62)

La explicación a esta división se divide en la capacidad de reproducción femenina:

“(...) ve en la maternidad el principal objetivo en la vida de la mujer, de ahí se deduce que se cataloguen de desviaciones a aquellas mujeres que no son madres. La función maternal de las mujeres se entiende como una necesidad para la especie, ya que las sociedades no hubieran sobrevivido hasta la actualidad a menos que la mayoría de las mujeres no hubieran dedicado la mayor parte de su vida adulta a tener y cuidar hijos. Por lo tanto, se considera que la división sexual del trabajo fundamentada en las diferencias biológicas es funcional y justa.” (Lerner, 1985)

Si se piensa que las mujeres están únicamente destinadas a la reproducción y al cuidado de los hijos, entonces significa que se les encierra en el ámbito doméstico, donde de ninguna manera pueden ser independientes, siempre se les controlara económicamente (qué en nuestra sociedad neoliberal es lo más importante), en el ámbito sexual y corporal. No llegarán a tener una independencia en ningún sentido, sus experiencias y emociones serán controladas por el sistema bajo el que nos regimos, es decir, quedarán olvidadas.

Las instituciones que encontramos y en las que convivimos día con día se estructuran sobre la cultura patriarcal, un ejemplo es la iglesia, pudiendo poner como ejemplo lo escrito en la biblia, donde en varias ocasiones se menciona que el hombre tiene cierta superioridad sobre la mujer, esto desde los inicios, donde se escribe el génesis, cuando se cuenta sobre como Eva probó el fruto prohibido, debido a su debilidad por ser mujer, además de que acarreo todas las desgracias hacía la humanidad, argumentando que es debido al sexo femenino que existen acontecimientos y dolores en nuestra vida, por tanto, se vuelve a hablar de la obediencia hacía el varón, debido a la “incapacidad” que Eva tuvo de tomar una decisión correcta.

En otro ámbito institucional encontramos la escuela, que se enfoca en ciertos conocimientos hegemónicos, por ejemplo: la historia, donde en su mayoría se mencionan a hombres y sus descubrimientos, inventos o relevancia histórica, dejando a un lado los logros o historia de mujeres importantes en el tiempo. Es en la misma escuela donde se transmite educación para ejercer a diario en nuestra vida, donde se transmite la cultura predominante en la sociedad occidental, es decir: la cultura patriarcal.

Adentrándonos un poco más en un lugar subjetivo, en la literatura, las mujeres no figuran más que debido a la voz de otros hombres, nuestra visión de vida es retratada, narrada y descrita por los hombres, desde su visión de vida que es privilegiada por su sexo. Las mujeres quedaron aisladas por mucho tiempo a dejar marcada su huella escribiendo, calladas para no hablar de ciertos temas que importaban porque eran censuradas por la sociedad. (Woolf, 1929) Pocas veces hemos leídos historias donde las mujeres están menstruando, donde las heroínas, princesas, hadas, brujas, menstrúan, no leemos acerca de su experiencia corporal cuando llegan los cólicos o de sus sentimientos en altibajos emocionales cuando pasan por este periodo.

De la misma manera, en las películas o en las series son pocas las veces en que se muestra, habla o menciona y, cuando se llega a tener planeado se puede llegar a retirar la escena porque habla de “temas sensibles” para el público que visualiza la escena. Tal como paso en la reciente película de “Red”, en la que metafóricamente se toca el tema del crecimiento en niñas y la llegada de la menstruación, se llegan a leer comentarios y críticas en donde se dice que la película fue hecha para un número reducido de la población y que estos temas no

deberían ser mostrados. Dejando a flote la ideología de opresión femenina en la que nos estructuramos, dejando al descubierto que el patriarcado desea continuar controlando el cuerpo de las mujeres y niñas, dejando así, a un lado, sus experiencias corporales.

Debido a este control, a esta tecnología del género, sabemos que crecer perteneciendo al rol femenino es diferente, nos organizamos socialmente de manera diferente y nuestro cuerpo y su forma de moverse es distinta a la de los hombres ya que nuestras experiencias desde que nacemos y al crecer, cambian. Como fue mencionado al inicio de este apartado, nos hacemos concentrarnos en lo establecido de acuerdo a nuestro tiempo y espacio que se han generado en nuestro contexto socio-histórico, porque la gente se ha puesto de acuerdo inconscientemente para qué noción de “sociedad actual”, del patriarcado siga perpetuando a lo largo del tiempo hasta ahora, sigue silenciando nuestro cuerpo, y debido a esto es que presentamos experiencias acerca de la menstruación y como la sentimos emocional y corporalmente, como es crecer siendo mujer.

Nuestra primera experiencia es encontrada en la menarquía, en el primer sangrado que experimentamos y en los primeros sentimientos que moldean esta situación. Continuaremos explorando dichas situaciones en el siguiente capítulo.

Capítulo 2: La menarquía: una experiencia marcada por el silencio, el miedo y el llanto.

“Por mi yo más joven,
Tú periodo es un regalo, no una maldición,
No es fácil de explicar
Pero ahora no lo cambiaría.”

El objetivo de este capítulo es presentar y describir las experiencias sensoriales de la primera menstruación desde la perspectiva de las entrevistas. Asimismo, mostraré algunos apuntes teóricos que nos permitan comprender cómo las experiencias sensoriales de la menstruación están organizadas, significadas y reguladas por la cultura.

Para ello, utilizaré las viñetas provenientes de las entrevistas y las respuestas del cuestionario aplicado a través de *Google forms*.

Las mujeres, nacemos, crecemos y morimos, a lo largo de la vida experimentamos cambios biológicos y hormonales, pero también sociales. Somos cuerpo y mente, emoción y razón, somos seres con vida pública y privada al mismo tiempo. La identidad es un proceso subjetivo y social, es el lugar donde nos construimos, donde producimos el significado de crecer, del acontecer de nuestros cambios y sensaciones corporales, del lenguaje que manifestamos, de las relaciones sociales que construimos, de nuestros gustos y de lo que significamos como mujeres.

Creemos dentro de la sociedad y la cultura, durante este crecimiento, nuestro cuerpo aumenta de tamaño y conquista nuevos territorios en la sociedad, pasamos de desarrollarnos únicamente en nuestro núcleo familiar a tener amigos y pareja, conocemos

nuevos entornos, nos vinculamos con diferentes personas, nos relacionamos con objetos nuevos, y aprendemos a movernos de manera diferente mientras transitamos por el mundo. Nuestras emociones se manifiestan conforme nos adentramos en distintos entornos y con nuevas personas o grupos, respondiendo a las interacciones que ocurren con nosotras mismas y con lo externo.

Como mujeres, durante nuestro crecimiento biológico ocurre la llegada de la menstruación, la cual puede llegar desde los nueve hasta los quince años y que cada una experimentamos de manera distinta este ciclo. La menarquía es denotada como un suceso a veces personal, familiar o un significado ante la sociedad, dependiendo del contexto en el que nos desarrollamos cada una.

Sin embargo, al estar sumergidas en una cultura y en un espacio con estructura social establecida, es imposible que nos deshagamos de lo aprendió, de lo encarnado a través de nuestros años vivas, sentimos y pensamos a través de la sociedad que ha impregnado nuestro ser, en consecuencia, nuestra menstruación la significamos a través de la cultura patriarcal: “Nuestros cuerpos se articulan y entrelazan a través de nuestros sentidos, respondemos a la confluencia poli temporal de diversos seres y entidades en momentos o situaciones desde y con el cuerpo.” (Peláez, 2019, p116) Nos configuramos a través de las relaciones sociales, miramos nuestro cuerpo y sus sensaciones desde nuestros ojos, pero siempre impregnadas de cultura.

Nuevas experiencias, nuevas sensaciones

La menarquía sucede individualmente, en cuerpos distintos y en diferentes tiempos, sin embargo, nos es imposible guardarlo para nosotras mismas o simplemente no comentarlo, necesitamos saber qué sucede, obtener información para conocer cómo se relaciona nuestro cuerpo con esta experiencia, con nuevos objetos de higiene y con el mundo. Cada una de las entrevistadas nos contó su experiencia y las sensaciones corporales y emocionales que sintieron en su menarquía.

En cada uno de los relatos de las participantes se encontró que experimentaron la menarquía de manera distinta, sus primeras experiencias conllevan sentimientos de vergüenza, de desagrado, de sorpresa, de dolor y desconocimientos, y para otras se trató de

una experiencia informada. Es posible acentuar en este último caso, que aun ocurriendo una menarquía informada en la participante MJ, la cual obtuvo información antes de que tuviera su primera menstruación, en su mamá se reflejaron estos sentimientos de vergüenza y susto, en el caso de AR, su mamá también dejó a flote esta emoción en sus palabras:

(...) y que a todas las mujeres les pasaba, que no me espantara.

En el caso de las viñetas siguientes, es posible observar que todas lo vivieron en soledad, pero estuvieron guiadas por una figura femenina que generalmente se trató de la mamá, quien les transmitió sus saberes en torno a la gestión de la higiene de la menstruación.

Tendría unos 15 años yo creo, sí, me llegó mi periodo ya grande, pues sentí pena, pero si es algo normal no sé por qué me apene.

La primera menstruación la tuve a los 11 años, me iba a meter a bañar y pues dije ya, después empecé con los dolores y dije no, esto no está padre.

Tuve mi primera menstruación, pues yo me asusté mucho, porque pues.... nunca había visto que... me saliera sangre, por la vagina, entonces pues me asusté mucho.

Yo tuve la menstruación en mayo (...) Y cuando le digo a mi mamá se espantó, pero le dije “no te preocupes, mamá, yo ya lo sé todo” y sabía por el libro.

Ni me di cuenta, mi mamá fue la que se dio cuenta (...) Pues como fue algo de sorpresa, la verdad no, no me cayó, no me dio miedo porque repito yo no me di cuenta.

A diferencia de las narrativas con las mujeres entrevistadas, encontramos que las participantes que respondieron el cuestionario a través de *Google forms*, es decir, de una manera hasta cierto punto impersonal porque no fue cara a cara la interacción con la investigadora. Es importante mencionar esto porque en las respuestas al cuestionario se encontró que los sentimientos que muestran en las respuestas escritas son posibles de interpretar bajo la misma línea de sentimientos que las entrevistadas. Pese a que el tiempo “histórico” era distinto al de las entrevistadas en comparación con las encuestadas que se encuentran más jóvenes, los sentimientos de tristeza e incomodidad continuaron

perdurando en las reacciones de las pequeñas, incluyendo esta vez a la nostalgia y el llanto. El descubrimiento de este suceso fue igualmente ocurrió en soledad.

Me puse muy triste y lloré mucho.

Fui al baño y mi pantaleta está manchada, sentí mucha nostalgia y lloré.

Me es posible pensar estos sentimientos de dos formas distintas, la primera se trata del sentido social que se le da a los cuerpos de las mujeres, los cuales encontramos como “inferiores” antes los hombres, sucediendo lo mismo en las infancias, las cuales inconscientemente lo reflejan en sus experiencias y sus significantes, pudiendo no haber tenido una explicación por parte de sus cuidadores, existió la posibilidad de haber escuchado en alguna conversación que no encuentran en su memoria inmediata o en programas, música o inclusive el radio, el significante social de la menstruación, deduciendo que era algo “malo” o “asqueroso”. Desde otra perspectiva, puedo pensar que las niñas, en su primera menstruación, viven un duelo en el cambio del cuerpo, experimentando sensaciones desconocidas que conllevan nuevos aprendizajes en su corporalidad y en sus emociones. Es posible, a mi parecer, unir ambas perspectivas si tomamos en cuenta únicamente esta información, empero, existen más datos cualitativos que las entrevistadas y las participantes del cuestionario proporcionaron.

Las nuevas sensaciones y sentimientos que influyeron en las participantes provinieron de su núcleo familiar, principalmente que, en esas edades, era su principal fuente de la cultura, aunque también son influidas por sus amistades, las y los profesores en el colegio e incluso con las personas que encuentran esporádicamente a su alrededor, además de lo que escuchan y ven en medios de comunicación. Pero ¿con quién fue que decidieron informar o compartir este suceso y que información obtuvieron de este acompañante?

El acompañamiento y la información en la menarquía

Es importante resaltar la aparición de una figura exterior, la cual surgió en el relato de las entrevistadas, donde en su mayoría se presentó la mamá ante el suceso y es esta misma la que les proporciona la información de lo ocurrido, en otros casos, igualmente se encontró con la tía o con la hermana. Resalta la figura femenina, la que se acerca para hablar del tema

del cuerpo con la niña que comienza a menstruar, es, regularmente, la mamá quien responde al “¿qué ocurre”, en algunos otros casos de nuestras entrevistadas, como ya se mencionó, fue la tía o la hermana quienes explican lo que sucede en aquel momento. En el caso de L, fue su papá quien le brindó un libro con información sobre el cuerpo femenino, sin embargo, fue a su mamá a quien llamó para informarle del suceso. Al igual que con MJ, su primera información fue obtenida de un libro, sin embargo, fue a su mamá a quién le contó sobre lo ocurrido.

En la presentación de una tía o hermana, estas igualmente informaron únicamente acerca del suceso, en el primer caso intentando normalizar la menarquía, argumentando que “no pasaba nada”, sin embargo, en el caso en que se presentó la hermana, la entrevistada menciona que solo es un poco más grande, igualmente intentó normalizar el suceso, sin embargo, vuelven a aparecer en ella las palabras de “susto”.

Y estaba mi tía también, (...) mi tía intervino y me dijo que iba a ser unos días, y que no pasaba nada.

Lo único que hice fue ir, y le dije a mi hermana, es ... poco, un poco más grande que yo, y le dije ... me está saliendo sangre, y me asusté. Ya me dijo, no, no te asustes, y ya me dijo que hacer.

En el caso de las encuestadas llegan a mencionar a su papá, sin embargo, en la mayoría de las respuestas se encuentra como una figura a la que no se le cuenta o informa sobre el suceso por pena o desconfianza:

Ese día me tocaba ir con mi papá y mi mamá salía de trabajar en la noche (...) en casa de mi papá (...) tenía miedo de mancharme y aparte que no tenía la confianza de contarle.

Las mamás de las entrevistadas a las que se acercaron sus hijas para informales o preguntarles del suceso no proporcionaron más información que la necesaria, como fue nombrar lo que ocurría y que debían ponerse para absorber el flujo, esto fue diferente con las encuestadas más jóvenes, ya que considero que contaron con más información, algunas antes y otras mientras ocurría la menarquía.

En el caso de las encuestadas más jóvenes que se sitúan en una edad menor a la de las entrevistadas, pudiendo deducir que se encuentran en una generación diferente en la cual se les plantearon conocimientos e información distinta, es posible ver en ellas como les fue más fácil transitar por esta fase al obtener información.

La siguiente respuesta puede tomarse como la “mayoritaria” en el caso de las encuestadas, pudiendo generalizar la tranquilidad que sintieron al hablar con sus mamás y descubrir sobre la menarquía. Aunque también se encuentran comentarios donde tampoco se les brindó información como en el caso de las entrevistadas.

Le conté lo que me había pasado y me sentí más tranquila con ella porque me explicó muy bien todo sobre lo qué me estaba pasando y entraba a una nueva etapa.

Es en esta última viñeta, donde me llama la atención el último comentario, en el que la menstruación representa una nueva etapa, socialmente, la etapa en la que pasamos de ser niñas a “señoritas”, un representante del dispositivo de la sexualidad, en el que la menstruación refleja el crecimiento de la mujer, haciéndola accesible para el mundo (Bleichmar, 1997), específicamente, para otros hombres que pueden tomar poder sobre el cuerpo de ella, accediendo a la sexualidad y a la sujeción de sus cuerpos, alejándose del entorno familiar para al fin cumplir con el rol social que les pertenece: la sujeción del cuerpo femenino ante otros hombres y la maternidad. (Foucault, 2000)

Es esta significación cultural la que provoca diversos sentimientos en nuestro desarrollo. A través de que nuestro cuerpo crece y tiene interacción con lo material y lo subjetivo nos significamos, como sujeto, como mujeres a partir de la práctica social. (Peláez, 2019)

En los casos mencionados, las entrevistadas significaron estos procesos a través de la cultura en que transitamos día con día, y también a través de los ojos de estas figuras femeninas que estuvieron presentes para guiarlas, quienes también están impregnadas de la estructura social patriarcal, ayudando a despertar las sensaciones corporales y emocionales que estuvieron impregnadas en ellas de manera inconsciente. Un ejemplo de esto fue el miedo y la pena, la cual se encuentra en el discurso de las entrevistadas.

Y yo me puse muy triste, me puse a llorar.

No sé por qué me apené, yo creo que me agarró de sorpresa.

Con base en sus discursos podemos nuevamente pensar que esta “pena” es debido a la falta de información que las entrevistadas no tuvieron antes de este suceso, ya que en el discurso de MJ, al haber leído antes acerca de la menstruación, no le sorprendió lo ocurrido y lo significó como algo natural:

No te preocupes, mamá, yo ya lo sé todo” y sabía por el libro.

En el caso de las encuestadas encontramos casos similares al de MJ, donde se observa que el fenómeno de la menarquía podría ocurrir y significarse de manera distinta si las niñas, antes de su primer periodo, fueran informadas del suceso, tanto en las cuestiones biológicas como emocionales, ya que, la información que llegan a obtener es únicamente la que se refiere a la de su estado físico, es decir, los cambios del cuerpo que generalizan en la rama biológica:

Fue también incómodo pero bonito porque se acostó conmigo y se puso a explicarme por qué y cómo sucedía.

Mi papá me dio un libro de eso, (...) En el libro veía como eran los úteros, los labios vaginales, cuando empezó la menstruación, como eran los cambios de los senos, el cuerpo.

De la misma manera, aunque a algunas de las entrevistadas les quedó claro o les dieron esta información de una manera fácil de absorber, a otras les fue más difícil comprender el proceso, quizá por la manera que les fue expuesta, pudiendo ser una información que solo tenía enfoque científico o explicada, de alguna manera, con pena. Inclusive podemos pensar en la información que cada una recibió en la escuela, recordando a las maestras con pena o saltando el tema en el libro para no tener que hablar de él, exponiendo de manera desinformada o dando información únicamente generalizada y con palabras “rebuscadas”, haciéndonos difícil la comprensión de la menstruación y la menarquía.

La primera información la tuve en la escuela, en la primaria. (...) dieron la información y todo, pero, yo no entendí nada, (...) no sabía ni de qué estaban hablando, nunca entendí nada.

No siempre nos es posible obtener información adecuada o entendible como fue en el caso anterior, sin embargo, esta información, así como las mujeres que ayudaron como guías para las niñas menstruantes se encontraban impregnadas de la cultura patriarcal, la cual no les permitía contar más allá del suceso o información biológica, incluso en los productos menstruales que se les otorgó a las niñas, fueron de acuerdo con su experiencia y posibilidades en el contexto donde habitaban.

Primeros productos menstruales

En la menarquía y en la socialización de lo ocurrido, en el intercambio de información y en la adaptación del cuerpo, se habló de los productos o utensilios que utilizarían las niñas menstruantes para absorber el flujo de sangre. Las entrevistadas utilizaron, en su mayoría, lo mismo que su mamá usaba durante su periodo menstrual y, como las que se mencionaron en las viñetas anteriores, fueron utilizados los paños o trapos que colocaban en su ropa exterior para absorber la sangre, no teniendo acceso a lo que cotidianamente usamos en la actualidad: las toallas femeninas, sino que tenían que realizarlas por ellas mismas con los recursos existentes a su alrededor, en este caso, los paños. La menstruación y los productos menstruales son igualmente silenciados y de precios altos,³ por lo que, en aquel momento, de sus vidas quizá les era imposible acceder a estos productos por los precios o bien por el desconocimiento, en este caso, en ambas situaciones de las entrevistadas, en sus viñetas es relatado que la cuestión económica no les permitía comprar otros productos de higiene menstrual.

Yo... no tenía acceso a toallas femeninas por lo económico y comencé usando paños, como mi mamá usaba, pero no era práctico para mí, por lo que tuve que decirle a mi papá que necesitaba toallas.

Mi mamá me decía que me pusiera unos trapitos, es que era un pueblito, apenas y teníamos dinero entonces que íbamos a estar pensando en comprar toallas.

³Recientemente fue aprobada la eliminación del impuesto rosa que se encontraba en los productos menstruales, sin embargo, esta ley fue aprobada hasta el 2022, antes de esta reforma los productos menstruales eran aún más caros.

La Ley de Ingresos 2022 contempla una tasa del cero por ciento de IVA en productos de gestión menstrual. Esta medida aplicará para toallas sanitarias, tampones, pantiprotectores y copas menstruales y permitirá a las empresas reducir el precio de dichos artículos. (Redacción, 2021)

Hubo otras entrevistadas y encuestadas quienes también tuvieron contacto con las toallas menstruales comerciales en su menarquía, las cuales eran igualmente proporcionadas y usadas por su mamá, ya que al ser el producto que ellas usaban, son los mismos que les fueron proporcionadas a sus hijas.

Eran toallas, que era la que me dieron, bueno, la que me dio mi mamá, nada más. Tenía sus mega paquetes ahí, pero, este, eso sí me dijo cómo ponérmelo.

Hubo otras entrevistadas y encuestadas quienes también tuvieron contacto con las toallas menstruales comerciales en su menarquía, las cuales eran igualmente proporcionadas y usadas por su mamá, ya que al ser el producto que ellas usaban, son los mismos que les fueron proporcionadas a su hijas., específicamente en L, se lee como fue una experiencia desagradable, ya que las toallas que le fueron proporcionadas eran gruesas, quizá para un flujo demasiado abundante y un cuerpo acostumbrado a usarlas constantemente, una piel adaptada al roce de este producto como era la de su mamá.

Las toallas [eran] muy gruesas que supuestamente en ese momento, o en ese entonces eran las que eran las mejores.

Nuestro cuerpo tarda en acostumbrarse a una nueva experiencia con un objeto, aprende a moverse de manera distinta, a colocar el nuevo objeto, a caminar, a sentarnos, incluso, aunque la sociedad lo considere “necesario” para disminuir las manchas y el mal olor, es difícil acostumbrarse a que cada mes debemos usar un producto para nuestra sangre, es con el pasar de los días o meses y con el proceso del aprendizaje corporal que nos acostumbramos a estos productos y nos parecen menos incómodos.

Todos estos aprendizaje y nuevas experiencias con su menstruación y la interacción con los nuevos objetos se viven desde las sensaciones corporales y con base en estas se significa el suceso de la menarquía.

Significando la menarquía con base en el sentir corporal

Es posible identificar el dolor, lo que quizá conocemos comúnmente como cólicos, los cuales, aunque fueron detectados en su vientre bajo, sin embargo, fueron confundidos con otra molestia o percibidos como algo raro en el cuerpo, no fueron nombrados hasta

después. En la segunda viñeta que se mostrará a continuación, relata que esta sensación fue confundida, con base en sus palabras es posible pensar que lo represento como con un dolor intestinal y por eso la niña se dirigió al baño, en el caso de L, que sabía lo que ocurría, supo que el dolor provenía de la menstruación, sin embargo, igualmente sintió incomodidad y sentimientos desagradables a la nueva sensación corporal de su cuerpo.

Solo recuerdo tener un dolor que antes no había tenido en alguna otra ocasión, creía que me apretaba el pantalón y se lo comenté a mi mamá.

Me sentí con dolor en el estómago, ay que raro, pensé yo, y luego fui al baño y que veo una mancha como roja, pero rojo oscuro.

Después empecé con los dolores y dije no, esto no está padre.

En el caso de algunas de las experiencias contadas por las participantes se recurrió a los analgésicos para calmar estos dolores, los cuales eran proporcionados por sus mamás, igualmente son mencionados los tés de orégano, en algunos casos era únicamente el descanso, y en otros continuaban con sus actividades “aguantando” el dolor. Cada una experimentó sus percepciones físicas de manera distinta, quizá en algunas fueron más intensos los cólicos que en otras y dependiendo del contexto y del acompañante que les brindaba información utilizan diferentes métodos para aliviar las molestias físicas. En todos los casos, con excepción de MJ, (quien descansa en el momento de sentir los cólicos), estos recursos para tranquilizar las sensaciones físicas eran y son con el fin de que las mujeres continúen con sus actividades, pese a que experimenten malestar y pese a que eran niñas menstruantes que merecían descanso.

“Podemos hablar del cuerpo desde su composición biológica, desde el cúmulo de órganos putrescibles y las partes que nos dan soporte, comunican los sistemas y generan respuesta a los estímulos externos, (...) Pero también podemos hablar del cuerpo desde lo social, es decir, desde las normas y regulaciones sociales hechas cuerpo, adheridas a la piel.” (Viscaya: 2019; p253) La percepción del cuerpo fue unida al conocimiento y no se redujo únicamente al dolor, junto al suceso ocurrió una serie de conocimiento y aprendizajes donde las niñas conocieron nuevas formas de experimentar, sentir y representar su cuerpo.

Es un ejemplo el caso una de las encuestadas, quien desconocía el suceso de la menarquía, por tanto, al ver la mancha en su ropa interior buscó significarla en una experiencia conocida, relacionándolo con un suceso del cual conocía, más tarde se le informó de lo que ocurría, en este caso la incontinencia o quizá la diarrea. No sería hasta cuando obtendría la nueva información que su cuerpo comenzó a absorber los nuevos conocimientos, explorando una nuevas maneras de ver y significar la mancha que había visto en su ropa interior, sabiendo ahora que era sangre menstrual y conociendo la manera en que se relacionaría con esta sangre, con las toallas menstruales y con la manera en que experimentaría y moverá su cuerpo de acuerdo a las regulaciones sociales del contexto histórico-patriarcal en el que nos desarrollamos.

Recuerdo sentir que algo me bajó y pensar que me hice pipi. Cuando fui al baño vi una mancha café en mis calzones y creí que era popó.

Esta estructura social puede ser la causa de la incomodidad de las participantes, ya que, aunque algunas no dejaron de realizar actividades como ir a la escuela o actividades deportivas, la manera de comportarse y de moverse y de vestir para no manchar su ropa cambió.

Estas viñetas nos mencionan la manera en que las niñas, en ese momento, tuvieron que adaptar su cuerpo y sus sensaciones corporales para continuar funcionando con “normalidad” en la sociedad, realizando actividades físicas, juegos o simplemente yendo a la escuela. En este punto vale la pena detenernos a pensar en cómo la sociedad esconde la menstruación, fomentando que se quede en lo privado. Es principalmente en el cuerpo, en las experiencias corporales que se relaciona o se viven en torno a este, que se sustenta la opresión hacia la mujer. Quienes mantienen el poder ejercen una sujeción de este en un grupo o una población, en este caso, el sexo femenino, (Vacca, 2012; Coppolecchia, 2012) el cual se debe comportar como el sistema patriarcal lo requiere, moverse, hablar y aprender de determinada manera.

Para mí pues era una niña y sí eran muy incómodas, qué de hecho sí podría realizar cualquier actividad.

No poder moverme o jugar por que podía tener accidentes de mancharme y siempre me incomodó eso.

Ir a la escuela menstruando fue horrible, no quería ni moverme.

Pues yo me veo a mis shorts debajo y no pasa absolutamente nada.

Pensamos en las niñas que compartieron su historia de la menarquía, la que ocultaron debido a que la sociedad no se los permitía contar, que guardaron la incomodidad, la tristeza, las lágrimas, el dolor y continuaron con sus actividades habituales, con una rutina que tenían establecida y siguiendo con su papel en la sociedad ¿habrán tenido tiempo de sentarse a pensar, a significar jugando lo ocurrido, a hablar del suceso de manera tranquila? ¿Cómo lo significaron en una sociedad donde menstruar es “malo”?

Las siguientes viñetas relatan la significación de la menarquía como un suceso de crecimiento, el inicio de una etapa en la que se pasa de ser niña a señorita, a mujer, experimentando lo que la cultura patriarcal establece y lo que anteriormente fue mencionado, la circulación de mujeres entre los distintos hombres, pasando de ser niñas “de familia” a señoritas, las cuales son accesibles a un otro, a la posesión del novio o el esposo que podrá ejercer poder y acceder a su cuerpo que está preparado para la sexualidad y la maternidad. Inclusive en las palabras que se les dijeron a las entrevistadas es totalmente reflejado este significante, usando mujercita y señorita, incluso contando lo que ocurría a la familia, la cual directamente habló acerca del embarazo, repitiendo el discurso de la preparación a la sexualidad en cuanto llega la menstruación.

Me dijo que estaba muy chiquita, que eso me debía haber pasado hasta después y que, pues ya me había convertido en mujercita, en una señorita. (...) Mi mamá les dijo a mis tías y ahí ves tú diciéndome que no saliera con mi domingo siete porque ya era una señorita, si yo ni pensaba en esas cosas, (...) algo te cambia acá (señala su cabeza), uno ya no es la misma, como que sientes más responsabilidad.

Yo no quería ser “una señorita”, quería siempre ser una niña.

Mucho énfasis en que ya era una mujer cuando solo era una niña.

Podemos ver que la sociedad y la relación de la menstruación es significativamente ligada a la maternidad y al crecimiento de las mujeres, la metamorfosis repentina de ser niña a ser una mujer o una “señorita”, la cual debe tener comportamientos y regulaciones de acuerdo al género y los estereotipos que se le otorgan: “los estereotipos de género establecen que las mujeres, cuál objeto, no deben mostrar características de cuerpos vivientes y con funcionamientos independientes,” (Cobo, 2015; Lerner, 1986) de esta manera estandarizan una diferencia marcada con estereotipos, en este caso la maternidad, el crecimiento y la menstruación, la cual nos deja un significado de que la llegada de la menarquía marca una brecha en el vida de las mujeres donde se establece un crecimiento y una obligación estereotipada de la maternidad, es únicamente subjetivo, que solo se queda implantado en el imaginario de las personas, en la manera que se desarrollaran los lazos sociales. (Lauretis, 1991) Incluso, en la naturalización del suceso, aunque la mamás o figura presente junto a la menarquía de la niña naturalizan el suceso, es imposible librarnos de este significante social.

Retomando el primer planteamiento, puede considerar a la menarquía como un suceso significativo para la sociedad ya que se liga al crecimiento, a un cambio de etapas de ser niña a mujer, de ser niña para poder ser madre, encarnando este significante a nuestra vida privada, las mujeres lo encarnamos en la menarquía, ya sea desde nuestro conocimiento que obtenemos empíricamente desde nuestra relación social o en la explicación del acompañante en el suceso. Este mismo es en el que puedo pensar que existe el duelo, el cambio de etapa subjetivo junto al cambio corporal repercute emocionalmente en las niñas menstruantes, provocando tristeza, nostalgia, pena, un pequeño duelo o hito de sus vidas que conlleva un significante en el suceso y que quedará en sus mentes, ya sea con constantes cambios o se conserve intacto, por el resto de sus vidas.

He podido leer la experiencia y los sentimientos que cada una de las participantes asimiló durante su menarquía, como fue su relación con la sangre, con su mamás, tías, hermanas o padres, como cada una lloró, sintió pena o se alegró por el suceso y la manera que sintieron corporalmente su primera menstruación. Este es el inicio del recorrido de sus vidas como mujeres menstruantes, el primer conocimiento informativo y sensorial que tuvieron las participantes con la menstruación. Lo que nos lleva a preguntarnos ¿cómo fue la continuidad de su crecimiento?, ¿cómo ha sido la experiencia de ser mujeres menstruantes

en nuestra sociedad? ¿Cuáles han sido sus sensaciones, sus emociones y sus relaciones con otras personas y con objetos? ¿Cómo es crecer, ser mujer y menstruar?

Capítulo 3: Crecer menstruando: Incomodidad, alteraciones en el cuerpo y relaciones sociales

“Un día esperas tu sangre
Y aprecias la magia del ciclo
Y querrás poder volver a sangrar por primera vez
Y escuchar lo que decía tu cuerpo en ese momento”

Este capítulo tendrá como objetivo reconocer las sensaciones corporales de las mujeres participantes, estas sensaciones y percepciones se concentran en la incomodidad relacionada con la sangre menstrual, las alteraciones que se han dado en los diferentes ciclos menstruales a lo largo de su vida, indagando en el por qué y qué sensaciones y experiencias les ha provocado. Las relaciones sociales son un tema igualmente tocado, debido a que todas las experiencias corporales están relacionadas con lo que aprendemos en nuestro entorno, por esto mismo es explorado como el crecer menstruando influye en la manera en que las personas de nuestro alrededor se comportan o nos tratan. De la misma manera que en el apartado anterior, fueron utilizadas las entrevistas y las respuestas de los cuestionarios de *Google forms*.

Creer y sentir se conjugan en nuestra experiencia de vida. Creemos tocando diferentes objetos con los que estudiamos, jugamos, nos aseamos, existiendo miles de posibilidades de interacción con cosas o con personas para diferentes actividades extraordinarias o cotidianas. Convivimos con la sociedad, su estructura, sus pensamientos colectivos y sus regulaciones que se embisten y quedan impregnadas en nuestro cuerpo y en nuestra mente.

A través de los años y de lo que se encarna en la sociedad hacia las personas, hacia nosotras las mujeres, aprendemos a relacionarnos con diversos sucesos como es la menstruación. En algunos casos la pueden apreciar, querer, desearla, provocar sensaciones de alegría o

recordar experiencias satisfactorias, en otros pueden esperar que no llegue, desear que termine, sentir tristeza, dolor, experimentar penas o llanto; nos relacionamos con este suceso de manera diferente a medida que crecemos, con el dolor, los sentimientos, los productos menstruales, con nuestras propias experiencias y con el exterior.

“Sentir es una capacidad fisiológica y, por lo tanto, un proceso elemental cuya evolución sigue un curso más o menos normal para todos; sin embargo, como cualquier facultad humana, los sentidos son susceptibles de aprendizaje y pueden ser cultivados o inhibidos según el contexto cultural.” (Domínguez, 2017, p10) Un ejemplo mencionado por las participantes ha sido el dolor que conlleva la menstruación, el cual se presenta en diferentes polos de la sociedad, ya que puede ser normalizado y aceptado, o normalizado y tomado como una consecuencia que hay que “aguantar.”⁴

Las mujeres: fuerza y resistencia ante el dolor.

Las mujeres somos fuertes, pero culturalmente es tomada como una obligación el levantarnos para hacer nuestras actividades diarias, especialmente si maternamos o nos hacemos cargo del hogar, incluso en mujeres que salimos a trabajar o estudiamos nos obligan a levantarnos y resistir pese a lo que ocurre en nuestro cuerpo.

En las siguientes viñetas es posible visualizar como la relación del cuerpo menstruante con la sociedad influye en la manera de sentir. En ambos casos sintieron cólicos y, aunque en diferente intensidades, recibieron tratos diferentes de su entorno, a una la llamarán “consentida” pese al malestar y extremo físico de dolor que le causaba, el personal de salud médico no puso atención en aliviar su dolor y se dejó guiar por la creencia cultural de que “las mujeres tenemos que aguantar”, en cambio, BM igualmente continuaba con sus actividades, sin embargo podemos pensar que su mamá se preocupaba por sus malestares al haberle hecho un cojín de semillas y haberle enseñado a tomar té para aliviar el dolor, continuando aún con la creencia de tener que continuar con las actividades pero significando el dolor de una manera distinta, por un lado un intento de alivio y por el otro un dolor que debe aguantar pese al daño que le causa.

⁴ Más adelante se explora acerca de las distintas sensaciones que las participantes han tenido a lo largo de su vida, profundizando más en la sensación de “dolor.”

Resuena la parte en que la participante le pide a su hijo que cuide a su novia cuando se encuentra en su periodo menstrual, esto en el intento de que sus hijos sean más conscientes tanto del dolor de su mamá como en el de otras mujeres, sensibilizando en que, al menos en las mujeres a las que quieren, las cuiden y vean por su sentir corporal. Además de que, tal vez, quisiera que siguieran el “ejemplo” de su papá, el cual cuida a la participante. Sería interesante saber que recomendaciones les proporcionaba a sus hijos para cuidar a sus parejas, sin embargo, no llega a hacer más mención respecto al tema.

Cada mes los cólicos son muy fuertes. Así que nunca lo he pensado en términos de feminidad como tal, sino de sufrimiento. (...) temo por el flujo abundante y los cólicos tan fuertes, tanto que el dolor me ha causado desmayos en la vía pública. (...) la médico le dijo a mi mamá que era porque me tenía consentida cuando yo sufría de dolor.

Trataba de hacer todo igual, que mi periodo no interfiriera con mi vida, pero a veces era inevitable por el dolor, cargaba en mi bolsa un cojín de semillas que mi mamá me hizo y lo calentaba donde estuviera. (..) mi esposo siempre me cuida (...) “chaparrita qué te hago” y me hacía un té y me lo dejaba ahí en la cama, por eso yo le digo a mis hijos “cuiden a sus novias, no sean... cabeza dura.

El dolor menstrual es concebido, culturalmente, como algo sin importancia, como un dolor menor en el que las mujeres pueden continuar con su día a día y, aunque otras personas intenten llegar a este cuidado del dolor del cuerpo no alcanza para concientizar a una sociedad en la que los cólicos no son mencionados abiertamente o en los que nos llaman consentidas por intentar llegar a tener un descanso del cuerpo. Esta situación nos lleva a preguntarnos, ¿cómo es la interacción de la sangre con el exterior?

La menstruación y la incomodidad

Menstruar “no es un acto individual sino es el resultado de relaciones sociales,” (Becker, 2016) Como nos dice Becker (2016) en “Como fumar marihuana y no morir en el intento,” las experiencias ocurridas, aunque sean individuales, aunque le pasen a un solo sujeto, se viven en colectivo, en el caso de menstruación, tenemos los saberes previos que nos comparten nuestros padres, en la escuela o con amigos, luego están las personas con

quienes compartimos el suceso y nos enseñan a experimentarla conjugando con nuestras emociones. Crecer menstruando implica una serie de relaciones sociales con las cuales significamos la sangre y los eventos que suceden, un ejemplo es el dolor que fue mencionado anteriormente, miramos polos totalmente opuestos en los que, bajo una misma creencia de la estructura social, significamos y actuamos ante el dolor.

Las participantes igualmente señalaron la incomodidad como otro evento recurrente durante sus menstruaciones, esta incomodidad se relaciona estrechamente con el manchado de sangre de su ropa al caminar o realizar otras actividades, es decir, se establece una conexión con la manera de actuar al moverse de una mujer, sus cuidados hacia su cuerpo y a su manera de caminar con “el qué dirán” del exterior, con la privacía de menstruar que se nos ha forjado a lo largo de nuestra vida, el “nadie debe enterarse.”

En los siguientes comentarios de las participantes, como ya se mencionó, se encuentra la incomodidad, la cual viene de las relaciones sociales que a diario percibimos basadas en la cultura patriarcal, en esta estructura social comprendemos el cuerpo de la mujer como un objeto que los hombres pueden “consumir”, rechazando lo que no es agradable o no les genera satisfacción a ellos, en este caso, la menstruación, enviándola a lo privado de la vida de las mujeres, al silencio, (Thiebaut, 2018) ocasionando que no desearan salir por pena, por incomodidad de revisarse constantemente no estar manchada, esto es lo que más genera incomodidad en las participantes, la manchas de sangre que según nuestra estructura social deberían ser un secreto, algo que debería quedarse en la vida privada de las mujeres y que no debería mostrarse al mundo pues genera “asco” hacia los demás, una mancha que no debería existir ya que no es parte del consumo corporal que se acostumbra en el estereotipo patriarcal.

Hasta sentía que olía, que los hombres se daban cuenta de cuando estaba en mis días, ay no, me daba mucha pena hasta salir, y luego preguntarle a tu amiga si ya estás manchada, qué necesidad, decía yo, pero pues es lo que te toca.

Trato de cambiar... trato de estar observando qué no me vaya yo a ensuciar, y que no vaya a ensuciarse mi ropa.

No me gusta la menstruación por lo incómodo (...) y tuve mis momentos incómodos por haberme manchado.

Era día de honores y el uniforme era de falda blanca, no podía cambiar eso y mi sentido de responsabilidad ni siquiera me hacía considerar faltar. (...) El día se me hizo eterno, temía que al marchar me pasara un accidente.

Podemos percibir esto en torno al género, lo cual se refiere a las tecnologías del poder, en donde se ejerce la sujeción del cuerpo mediante los estereotipos de género que tienen como predecesores las relaciones sociales y los comportamientos, consecuentando que las mujeres se “ajusten” a lo esperado de ellas y a las regulaciones de sus propios cuerpos tal cual lo dicta un otro. (Foucault, 1988; Vacca, 2012).

Estas sujeciones de poder quizá puedan sonar como algo extraordinario que solo se da en ciertas situaciones y en donde el puesto de poder está totalmente planteado, si no que el ejercicio del poder lo encontramos en nuestra vida diaria en cualquier situación. En el caso de las mujeres menstruantes lo vemos reflejado cuando cuidan constantemente el no mancharse, en la regulación de su caminar, de la manera en que se sientan, brincan, corren o incluso en la manera en que se quedan quietas, en la preocupación e incomodidad que causa el flujo de sangre que sale de nuestro cuerpo cada mes y que tenemos normalizado, pero hay que cuidar del otro para no “incomodar”.

¿De dónde aprendimos que nuestra sangre causa vergüenza y que debería ser incómoda? ¿Cuál es la raíz, la primera idea de que la menstruación no debería existir y debe de ser oculta? Las respuestas son encontradas en la cultura y en el estereotipo de mujer que tiene definida la sociedad, en la cual la menstruación no está escrita.

Menstruación, ¿maternidad?

Desde que la cultura patriarcal está instaurada, esta creencia se refuerza constantemente, viniendo desde el mito, Héritier (1991), en artículo “la sangre de los guerreros y la sangre de las mujeres”, menciona que la justificación del mandato masculino es justificado en mitos: “El mito relata una desposesión similar del poder que las mujeres tenían sobre el mundo de lo sagrado, trata de sociedades con marcado poder masculino, que justifican su organización

social” (Héritier, 1991, p95) Pero, este mito que se menciona, ¿qué puede decirnos de la sangre menstrual? Continuando con Héritier (1991), sabemos que la sangre es tomada en esta sociedad como un fluido incompleto, que no termina la “cocción” dentro del cuerpo de las mujeres, un fluido que en el cuerpo de los hombres sale completo siendo semen y en el de las mujeres debería de convertirse en un bebé.

Nuevamente se enfoca la menstruación con la maternidad, esto se inscribe en las relaciones sociales de nuestra cotidianidad, como ya fue mencionado, menstruar no es un acto individual, sino un constante intercambio de conocimientos, sentimientos y percepciones. En este caso, en la estructura social percibimos la menstruación como un anuncio de “no embarazo”, que debía pasar porque se considera una obligación de ser mujer, una parte del estereotipo de la tecnología del género. Estos significantes se encontraron en el discurso de algunas de las participantes.

En estas ocasiones la menstruación de las mujeres fue referida a los embarazos no deseados, interpreto esto como la obligación instaurada de la maternidad, el hecho de que por ser mujer menstruante ya tengas la necesidad de embarazarte y debas “prevenir” como fue en el caso de MJ, que aún sin tener relaciones sexuales tenía miedo de tener un embarazo no deseado, en el de L interpreta la menstruación como un signo de no embarazo y MR cuenta la experiencia de aún sin tener relaciones sexuales le decían que no debía embarazarse”. El cuidado del ciclo no se llevó para tener una mejor relación con su cuerpo, sino que siempre estuvo presente el significante de “maternidad”.

Sobre el ciclo y sobre los embarazos no deseados, de hecho, empecé a llevar mi calendario y a contar mis días por miedo a un embarazo no deseado, aunque no tenía relaciones en ese tiempo.

Pues, en primer lugar, que no esté embarazada.

Para ser madre más que nada, para ser madre... bueno, ¿cómo te podré decir? lo atribuyes al ciclo de ser madre.

Mi mamá les dijo a mis tías y ahí ves tú diciéndome que no saliera con mi domingo siete porque ya era una señorita.

Me parece pertinente mencionar el caso de MJ, que consideró la maternidad en su adolescencia con miedo pero que, sin embargo, en su edad adulta deseaba un bebé, lo cual llevó a significar la menstruación como un “sufrimiento”, esta vez porque no se producía un embarazo.

De la siguiente viñeta pueden generarse dos interpretaciones que, a mi parecer, se conjugan entre sí, donde la sangre se pensaba tal cual, en el mito, como un fluido incompleto que no había cumplido su propósito de convertirse en un bebé, que había impedido una maternidad deseada y, es esta última, la que lleva a pensar en el duelo, en una pérdida o en una falta, en el deseo no cumplido del embarazo. Es decir, la primera situación es la que nos lleva a pensar en la siguiente, al no completarse el propósito del óvulo convertido ahora en sangre, se refleja en el duelo, el cual nos lleva a los sentimientos de tristeza y desesperanza que le generaron a la participante.

La llegada de la menstruación fue algo muy triste, ya que significaba que no había un embarazo. (...) fue algo muy difícil y la esperanza se rompía con cada periodo.

En ambas situaciones se conoció la relación de la menstruación con el embarazo a través de las interacciones sociales, asociando nuestra sangre a lo instaurado en lo social: la necesaria maternidad, en un punto el no deseo de serlo y en otro el deseo de estarlo; mostrando que el fluido menstrual saldrá incompleto por falta de la fecundación. Me es posible ver que, aunque esta imposición de pensamiento se encarna en nosotras, es posible significarlo de una manera distinta a como es mencionada con Héritier (1991) que, aunque socialmente buscan hacernos sentir incompletas, podemos tomar la menstruación como algo positivo, que aún no llegara a la “cocción adecuada”, significa el anuncio de un suceso no deseado en la vida de las mujeres ya que no desean un embarazo.

El argumento de que la menstruación es un fluido incompleto es parte de la razón por la cual la menstruación se mantiene como algo secreto, ya que esta no debería existir debido a que debía haberse convertido en un bebé. Esto se ve reflejado también en la sexualidad, ya que el hecho de que una mujer menstrúe significa que “necesita” tener un hijo, repercutiendo en que está abierta a la sexualidad, a una relación sexual, lo cual no se encuentra permitido socialmente.

Continuando con los relatos de las participantes, además del embarazo fueron mencionadas alteraciones en su ciclo menstrual que repercutieron en sus sensaciones.

Alteraciones en el ciclo menstrual

En las diferentes experiencias que han tenido las participantes, a lo largo de sus vidas han experimentado alteraciones en su ciclo o en su flujo menstrual, relacionándose a su mismo cuerpo que está en constantes cambios o a factores extrínsecos, relacionados con medicamentos u otras situaciones.

Las experiencias que continúan contando las participantes se vuelven más personales e individuales. Algunas comparaciones se relacionan, nuevamente, con el embarazo. Es mencionado que después de sus embarazos el ciclo menstrual cambió, y durante la gestación algunas, como L disfrutaron de no menstruar, de no ver su sangre y no percibir sensaciones corporales relacionadas con la menstruación durante este tiempo, incluso, cuando vuelve su menstruación, la reciben con asco. En el caso de BM también sucedieron cambios luego de la operación para que ya no sucedieran más embarazos. Los cambios en el ciclo se notaron con un flujo más abundante y con la duración del periodo menstrual, el cual se prolongó en su duración, en algunos casos pasó de durar tres días a una semana, o el ciclo no fue regular, durante más de treinta y cinco días, prolongándose hasta tres meses.

Me embaracé de David, después ya no sentía tantos cólicos, no sé si se debía a que después ya había quedé con más espacio adentro o no sé cómo funcione el cuerpo, pero sí, se me quitaron los dolores fuertes.

Primer mes ya no hubo sangre, pasé nueve meses feliz porque no hubo sangre, nacieron los bebés, cuando nacieron mis hijos y como reloj al mes ya tenía mi menstruación, así como que, pero así ha sido bueno así fue, y así como que digas que fui feliz, pues no, me dio asco la verdad.

Luego me embaracé de Angie y ahí ya le cerré a la fábrica, es que mi esposo y yo estábamos buscando a la niña, y ya desde ahí mi periodo se volvió muy irregular, no sé si fue porque me operé, pero a veces pasaba hasta 3 meses sin tener mis días.

Luego del tiempo sin menstruar a causa del embarazo se presenta el puerperio, el cual es mencionado en la primera viñeta como “cuarentena”, en este caso no se mencionan más detalles que los tiempos en la que le ocurrió, siendo que la primera duró cuarenta días y la siguiente quince, sin especificar si fue algo incómodo o tranquilo, a diferencia con AT, quien habla acerca del puerperio que experimentó después del embarazo, y de cómo al estar un poco más conectada con la menstruación no sintió tanto la incomodidad de la que le habían hablado distintas mujeres, en su experiencia no sufrió sangrados en grandes cantidades, sino que la sangre se presentó en pequeñas cantidades pero constantes, sin ningún signo de dolor, AT presenta un puerperio agradable que conlleva una buena relación con su menstruación y un puerperio informado.

Solo descansé de la menstruación en mis cuatro embarazos. En las cuarentenas, solo en la primera de ellas me duró los 40 días, en las demás hasta 15 días.

Después del embarazo, viene este período de limpieza que se llaman el puerperio y muchos dicen lo difícil que es menstruar, menstrual, menstrual, menstrual y yo había escuchado muchas mujeres, hermanas, primas, amigas, conocidas que les fue muy mal en el puerperio porque sangraba en hemorragias y sangraban y llenaban toallas femeninas, una cosa así como muy, muy impactante y no, para mí fue un como... un periodo constante, súper ligero, sin cólicos, fue, no sé si es el hecho de que yo ya asumí la menstruación como algo chido como algo bueno como algo natural, que yo no me dieron cólicos para nada, fue el flujo fue normal y pues tuve mi primer periodo ya después de eso, y ha sido como algo padre, porque ya me significa que mi matriz está bien.

En uno de los videos recolectados durante la convocatoria de redes sociales (Anexo, 4), AT platica acerca de cómo es “contado” el puerperio en la sociedad, argumentando que está lleno de dolores e incomodidad, y pese a eso ella lo vivió como una experiencia tranquila, pudiendo debatir con el mito y cambiando la relación con su sangre menstrual como algo bueno, como un proceso, sino totalmente agradable, necesario en su cuerpo y aceptado.

Mi proceso ahora de menstruar después del parto ha sido total experiencia nueva el reacomodo de la matriz al volver al estado parecido a antes de menstruar es un

proceso totalmente diferente la matriz empieza con a regresar con movimientos a su tamaño es un proceso en el cual llegué con miedo porque escuché el proceso de otras mujeres que había iba a haber muchos coágulos iba a haber dolor afortunadamente mi proceso fue totalmente amigable fue como un pedo sin dolor lo único extraño por así decirlo fue el movimiento del útero al regresar a como pataditas y ahora que se está realizando mi periodo menstrual puedo decir que es totalmente diferente porque ahora está presente dolor de la epidural donde colocaron la epidural mis caderas los síntomas presentes ciento perciben más el frío después del parto pero tengo la confianza que con él en el actuar del cierre de caderas para volver a estar va a ser un proceso más amigable pero ahora que soy mamá.

Nuevamente puedo ver que pese al mito o estructura social en el que se maneja la menstruación, menospreciando cuando no llega a un término de embarazo, en el caso de AT que ha conectado con su “sagrado femenino” es posible tener una mejor experiencia con la sangre menstrual. De la misma manera me parece interesante mencionar su experiencia.

En la primer viñeta AT cuenta como hacer “las paces”, con su cuerpo y con su ciclo menstrual ha aprendido a verlo de una manera distinta, casi mágica y mística, significando como una depuración de su cuerpo, un ciclo de renovación intrínseco donde no solo es participante su biología, sino también la naturaleza y la luna que también las menciona como cíclicas. Mientras que en la segunda viñeta menciona nuevamente lo que Héritier (1991) plantea, donde la sangre culmina su coacción en un embarazo, transformándola, poco a poco, en un bebé; también es mencionada la manera en que retoma su cuerpo como una nueva experiencia, ya que su mente y su cuerpo se concentran en el embarazo, dejando de lado la menstruación y todos los procesos que este ciclo menstrual implican.

Cuando te vuelves a reconectar con eso, hice las paces, con eso te das cuenta de que, si eres poderosa, pues de toda la magia que hay en cada uno de estos ciclos y que culmina con la con la menstruación, con la depuración, con esta limpia que me recuerda a la luna, ¿no? la luna cuando está negra, qué no está, la luna no está, o sea son esos días donde nosotros estamos más hacia adentro y no tiene que ver con la hormona.

Una cosita de nada, pero es súper poderosa, entonces es bien loco porque no lo extraño, es porque como la menstruación es la culminación de todo este proceso de ovulación, todo de la parte de la... toda esta parte, pues no lo extrañas, porque no hay nada que limpiar, porque la matriz está ocupada entonces, no la extrañas, porque tampoco extrañas ovular, tampoco extrañas esa energía, porque estás en otro proceso, total, entras a otra como dimensión, 'vamos a crear un bebé,' o sea entonces como es así.

Desde el anterior apartado me percate que, al tener una mejor experiencia con la menstruación, la experiencia del sangrado es un poco menos incómoda, me atrevería a decir que podría llegar a ser agradable para algunas mujeres dependiendo del significado que le den a este periodo, esto mismo puede notarse en las menarquías informadas. En ambos sucesos puedo ver que la situación del sangrado menstrual se vuelve tolerable ante la información, esta conlleva a tener una significación diferente, aún impregnada de la estructura social porque es imposible no llevarlo con nosotros, pero en las relaciones sociales que sucedieron en aquel momento y en las explicaciones y conocimientos individuales, el sangrado no se convierte algo tan incómodo o triste.

En las experiencias que las participantes relataron, se obtuvo que muchas consumen anticonceptivos hormonales. Las experiencias de cada una con los anticonceptivos y el motivo del porque iniciaron a consumirlos, al igual que el momento. Creo que lo más común al pensar en anticonceptivos es el cuidarse, nuevamente, de un embarazo, sin embargo, aunque fue una de las razones, también fueron usados para tratar el síndrome de ovario poliquístico. El DIU fue otro dispositivo del que se registró respuesta por parte de las participantes. Como ambos anticonceptivos los ciclos de las participantes cambiaron, viéndose afectado también su sangrado menstrual, provocando que se prolongará o fuera más doloroso, afectado también en su humor y en el control de su peso; además, en algunas les fue difícil encontrar un método que no les altera demasiado en el cuerpo, intentando que no produjera demasiado efectos secundarios mencionados.

Al principio, que me dijo ... yo no ... ningún método anticonceptivo me caía ... o sea, porque las pastillas me hacían mucho daño, me alteraban mucho y me subieron de peso.

La ginecóloga me recetó anticonceptivos y me cayeron muy mal. Los tuve que suspender por todo el dolor que me provocaron en el cuerpo.

¡¡Los anticonceptivos me dejaban un carácter horrible!! Los suspendí a los 29 años y nunca más los volví a tomar.

Con el uso del DIU, lo tuve poco más de medio año. Fueron las menstruaciones más largas y dolorosas.

Pues por el DIU mi menstruación fue menor.

Es poco hablado el tema de los anticonceptivos, gran parte está concentrado en hablar acerca de los efectos secundarios físicos o emocionales, pocas veces es tratado el tema del ciclo menstrual y, específicamente, el sangrado.

Dentro de estas experiencias sobre el sangrado podemos encontrar también los miomas que AR presenta. Los miomas ocurrieron debido a su segundo embarazo y, luego de este suceso, le acarrearón problemas tanto con su ciclo menstrual, como fue en su sangrado de menstruación, en donde comenzó a experimentar cólicos luego de que a lo largo de su vida no los había sentido, su experiencia con la menstruación cambió debido a esta alteración en su cuerpo, cabe destacar que debido a los miomas que se encuentran en su útero, ella espera la menopausia con ansias para que estos desaparezcan, ya que no quiere seguir un tratamiento médico.

Porque creo que los miomas me causan flujos muy abundantes y dolorosos. (...) La primera vez que tuve un flujo muy abundante pues me espanté, me espanté porque no sabía que era a causa de los miomas (...) he sufrido bastante con los miomas, entonces por lo tanto me dijo el médico que en cuanto la regla se vaya pues, los miomas se alimentan de la sangre, en cuanto las reglas se vayan pues los miomas, por eso me querían hacer una... este... donde te quitan el útero. (...) empecé con a tener problemas de los miomas, ya cuando nació mi segunda hija, ya fue diferente, pero cuando comencé a tener problemas de los miomas, entonces, así como que ya fue otra vez un desbalance totalmente, entonces ya no hubo un seguimiento.

Otras afecciones médicas como el Síndrome de Ovario Poliquístico (SOP) y la endometriosis fueron mencionadas, igualmente existieron alteración por ingerir la pastilla del día siguiente o un aborto, sin embargo, estas alteraciones fueron únicamente recolectadas en la participación del cuestionario de Google, por lo que no se tiene más información que los testimonios escritos, donde se relatan experiencias con la pastilla del día siguiente con la cual se produjeron efectos secundarios en el cuerpo de las participantes, mencionando palabras como “crazy”, lo cual puedo interpretar como cambios de humor debido al cumulo de hormonas consumidas, además de que el periodo se alargó. Otra alteración en su cuerpo fue el embarazo, el cual retira la menstruación por nueve meses, sin embargo, en el caso de decidir no continuar con el embarazo o continuar con el aborto, esta fue la decisión de una de las participantes, con base en esta alteración, la participante comenzó a desear la menstruación, esto ya no solo se quedó en una alteración física u hormonal, sino que paso a alterar también las emociones por la espera de la menstruación.

La primera vez que tome la pastilla del día siguiente, mi pareja de ese entonces no me explicó todo lo que implicaba tomarla, y por pena no pregunte, todo mi ciclo cambió mucho y viví meses de mucho temor, me costó entender que la pastilla tiene efectos en muchos sentidos.

Solo algunas veces usando la pastilla de emergencia me ponía súper crazy y una vez tomé una cuando estaba en mis días y literal mi periodo se alargó mucho más de lo normal jajá me espanté mucho.

Una ocasión mi menstruación no llegó y para mí era preocupante, porque era bastante puntual, entonces me hice una prueba que salió positiva, decidí abortar y de verdad jamás deseé tanto que volviera a llegar mi menstruación

Mi periodo se ausentó por 5 meses como a mis 17 años y me diagnosticaron con endometriosis.

Los miomas, la endometriosis, los efectos de los anticonceptivos, pocas veces son hablados y tratados desde el enfoque de la menstruación, el cómo altera el sangrado en abundancia de flujo o duración de este periodo, ocultando, nuevamente, el ciclo de nuestra sangre y cómo puede cambiar la experiencia de menstruar con diferentes sucesos de nuestra vida y a

medida que crecemos, creando experiencias totalmente individuales, en las cuales se experimentaran los anticonceptivos en pastillas de distintas manera en cada cuerpo, logrando encontrar coincidencias o experimentando de forma singular e individual con ellas, al igual que con el DIU tan popular, con el que no se menciona que es posible que las menstruaciones sean mucho más abundantes y cause dolor. Las afecciones físicas que no se encuentran en nuestras manos que ocurran o no dentro de nuestro cuerpo igualmente afectan y me parece importante que se comente la posibilidad de que sucedan, debido a que estas mujeres se mostraron igualmente asustadas como si se tratara de la menarquía.

A medida que crecemos experimentamos cambios, los cuales enfrentamos de diferente manera pese a que las situaciones sean parecidas, cada una de nosotras vive sus menstruaciones y las alteraciones a su manera.

El siguiente apartado relata cómo las diferentes participantes decidieron elegir sus productos menstruales, cuestiona por qué se decidieron por uno y con cuales otros experimentaron o se mantuvieron a lo largo de sus vidas.

Productos menstruales a lo largo de nuestras vidas

En estas diferentes etapas de la vida y en los cambios y alteraciones, las mujeres que decidieron contar su experiencia relataron sobre los diferentes tipos de productos que han usado a lo largo de sus menstruaciones.

Las toallas y los paños fueron los primeros productos usados, con el tiempo y conforme fueron obteniendo nuevos conocimientos cambiaron, en su mayoría a las toallas, explorando nuevas marcas que se adaptan a sus necesidades, o hacía los tampones, los cuales la participante los tomo como más cómodos ya que evitaba el olor de la sangre que a ella le desagrada. Es mencionada también la copa menstrual, sin embargo, ninguna de las participantes la usa, una argumenta que no le gustaría “meterse cosas” y otra que no le llama la atención.

El producto menstrual más usado es el popular en la sociedad, el que incluye perfume para ocultar nuestra sangre y que, pese a que es incómodo, es “decente”. Me desagrada referirme al producto menstrual de esta manera, sin embargo las copas menstruales y los

tampones no son tan populares precisamente porque hay que introducirlos por la vagina, siendo una referencia del acto sexual que, cultural y heteronormativamente, se tiene entre dos personas de diferente sexo y, en el orden patriarcal, el acto sexual se prioriza al hombre, permitiéndole el control del cuerpo de la mujer, prohibiendo la masturbación y percibiéndola como algo “indecente”, algo que no debería ocurrir, ya que, en nuestra sociedad falocentrista, lo único que debería de entrar en la vagina es el pene. Deduzco que este es el motivo por el cual las participantes no toman como opción este otro producto.

Eran toallas, que era la que me dieron, bueno, la que me dio mi mamá, nada más. Tenía sus mega paquetes, (...) en cuanto pude utilizar los tampones, (...) me comentaron por los tampones, entonces compré un paquete y dije intentaré probarlo, si los probé, quedé fascinada, porque ya no tenía incomodidad (...) eran las toallas sanitarias y en este momento los tampones, ahora he estado leyendo lo de las copas menstruales, pero todavía no las he probado.

Paños, que son los que me daba mi mamá, ya después fueron las toallas, esas si han ido cambiando de marca, primero las kotex, pero eran las más famositas en ese tiempo, ya como a los veinte cambie a otras que no me acuerdo la marca, pero ya al final por accidente, (...) He visto las copas menstruales y no me han llamado la atención.

Mi mamá me decía que me pusiera unos trapitos, es que era un pueblito, apenas y teníamos dinero entonces que íbamos a estar pensando en comprar toallas, uno lo que quería era comida, entonces me decía que me pusiera unos trapitos y que los lavara cada vez que se ensuciaran para usarlos el próximo mes (...) empecé a tener amigas, me metía a sus casas a platicar y ahí conocí las toallas, al principio no me gustaban porque sentía que traía un pañal grandote aquí, imagínate siempre estuve acostumbrada a usar tela y cambiarme seguido, con las toallas sentía que traía sangre podrida porque olía diferente, como a “choquilla” y no me gustaba pero después le empecé a agarrar el gusto porque ya no tenía que lavar, nada más las tiraba a la basura y santo remedio. (...) No, puras toallas, veo que ahora hay otras cosas que se meten “ahí”, pero no, yo no.

Ni siquiera usábamos toalla, (...) eran toallas de trapo, o sea normal, trozos de toallas de trapo, (...) recuerdo que siempre veía, veía puros trocitos de toallas, lavadas y secas en los tendederos, y yo siempre las agarraba para mis muñecas, porque yo con esa envolvía a mis muñecas, con los trapos de toalla, y ellas se enojaban.

En el caso de MJ, más adelante en su entrevista, cuenta que ella veía un comercial de la marca kotex, deduzco que ese fue el acercamiento con el producto y por lo cual pidió a su papá que se las proporcionará; en el caso de MR su acercamiento fue de adulta y por medio de sus amigas, que fueron quienes les dieron esta información.

Tanto en el caso de los anticonceptivos como en el de los productos menstruales es notable que nuevamente son aplicadas las tecnologías del género y las relaciones sociales, ya que, al no hablar acerca de estos efectos secundarios en nuestra salud menstrual, se nos niega información y conocimiento de nuestro propio cuerpo, (Lauretis, 1991) ya que no sabemos cómo lo afectarían en el caso de consumir cierto anticonceptivo o, incluso en los productos menstruales, en sus discursos hay una constante curiosidad hacia los tampones o las copas, sin embargo, no tienen más información de su uso además de su existencia y tampoco saben cómo afectaría o ayudaría a su cuerpo o en su relación con su sangrado.

La información que debió ser proporcionada en el caso de las alteraciones, los anticonceptivos y los productos menstruales es resultado de las relaciones sociales que vivimos a lo largo de nuestras vidas, en las interacciones con nuestra familia, amigos, compañeros de trabajo o en las miradas o intercambios de palabras con extraños en la calle.

Socializando la menstruación

“Una relación social no es sólo una construcción metodológica, ella es además una realidad compleja vivida y percibida por los actores sociales.” (Grossetti, 2009, p45) Un intercambio de información mediante el cuerpo y las palabras con las y los sujetos que nos rodean, de dónde aprendemos las “reglas sociales”.

En los testimonios de las entrevistadas cuentan sus experiencias de acuerdo con el contexto en el que crecieron, hablando de la comunicación que existía en torno a su sangre menstrual y sus sentires durante este periodo. Las palabras de las entrevistadas y los significantes y

técnicas corporales que han usado a lo largo de los años, considero que comenzaron desde la familia, en el entorno que comúnmente se concibe de la mamá, papá, hermanos y quizá tías, tíos y abuelos, donde se les instruyó acerca de cómo “debían comportarse, de las regulaciones sociales que repercuten en sus cuerpos. Estas enseñanzas no son explícitas, sino que en comentarios, movimientos o ciertas pláticas se aprenden implícita e inconscientemente, las cuales se implantan en nuestros saberes, conocimientos y significantes a lo largo de nuestra vida, incluso hasta en la adultez.

En estas tres viñetas recogidas de las entrevistadas, se relata cómo las participantes tuvieron diversas experiencias en la manera que se planteaba la menstruación en sus relaciones sociales, aunque coinciden en que era algo que no se hablaba y que debían esconder, trayendo este pensamiento desde casa, incluso aunque L lo normalizaba, vuelve el discurso social en que la menstruación y sus repercusiones sensoriales se deben aguantar, sucediendo esto mismo en el caso de MR, quien sentía pena cuando menstruaba y sentía la necesidad de esconderlo. En el caso de AR es notable resaltar también la situación del secreto, cabe resaltar la posición que toma la mamá de ocultarlo mes con mes para evitar el “qué dirán”, desconozco que le preocupaba a la mamá de R, sin embargo, encontraría interesante conocer esta información, de esta manera conocer su percepción social de la menstruación.

En ese momento que era algo muy normal y pues no lo tomaba, así como que me trataran diferente o me apapacharan, o que me hicieran a un lado, porque pues no, porque estás así nuestro no en realidad, no podía hacer todo.

Cuando era chiquilla y empezaba a menstruar te digo que no se hablaba, era como si trajeras un secreto, no sé por qué era así, hasta pena me daba cuando lavaba mis trapos y los dejaba secando, pensaba “no vaya a ser que venga una visita y los vea”, que pena ahí mis trapos secándose. (...) Mi mamá les dijo a mis tías y ahí ves tú diciéndome que no saliera con mi domingo siete porque ya era una señorita, (...) y fíjate que todas eran muy discretas, nunca vi a nadie quejarse ni decir “ay me duele”, éramos todas bien calladas.

Cada que venía pues mi mamá a comprar las toallas, porque no le gustaba que yo fuera a comprar las toallas, y me decía que no que iba a decir la gente que tan chiquita, porque empecé a arreglar muy pequeña.

Sólo lo hablaba con mi mamá, ni con mis hermanas, pero con mi mamá solo era cuando ya no había toallas

Continuando con las viñetas de las entrevistas, se encuentra que otras de las relaciones sociales de las que las participantes hablan, son las de pareja. En el caso de MJ y BM, las atenciones por parte de sus parejas, proporcionándoles algunas atenciones y comprensión, cambiando un poco el tipo y manera de relación con su menstruación. En el caso de MJ, ya experimentaba comprensión en su casa en cuanto al descanso, repitiendo esto mismo en su etapa de pareja. En el caso de BM, su forma de relación cambió ya que encuentra una relación que le “permite” y ayuda a calmar sus cólicos menstruales, argumentando que su esposo la cuidaba mucho.

Con Mario no es problema ni los dolores o cambios de humor que llegué a tener. En casa no importa, de hecho, mi pareja es el que se da cuenta y me acuesto porque no me gusta tomar nada, me acuesto y descanso y se me pasa.

O cuando me veía pálida del dolor, pero más allá no, y con mi esposo la verdad es que te digo que me cuidaba mucho y era muy atento.

Fuera de nuestros grupos familiares encontramos la amistad, con quienes también convivimos en nuestros periodos menstruales, hablamos y nos movemos de acuerdo con el tipo de socialización que tenemos con ellos o ellas.

Las interacciones con las mujeres que se encontraban alrededor de las participantes en aquel tiempo, fueron abriéndose en el tema a medida que crecía, en estos casos, en la preparatoria fue cuando se comenzó a hablar sobre la menstruación, sin embargo, la situación fue diferente en cada una, ya que MJ comenzó a compartir su ciclo menstrual, incluso se basaba en el de sus amigas para predecir y controlar el de ella, en cambio, AR solo mencionaba y hablaba del suceso cuando necesitaban saber si estaban manchadas o traían una toalla, lo hablaban para no “incomodar” a la sociedad con su sangre. En el caso de L, sus

amigas también hablan de sus experiencias, pero en el caso de ella, sus amigas las encontró en su etapa adulta.

No hasta ya en la preparatoria, que fue que luego me decían: '¿no traes una toalla? porque me manche', o '¿no traes una toalla?, porque esto', pero era lo más que hablábamos de la de la menstruación.

Con mis amigas es como que 'ay, yo este mes me tocó.' Ya estoy mostrando cosas de esas hasta apenas hace 2 años con las nuevas amigas que tengo (...) una dice, me duele, tengo cuántos días, me llevo quince días menstruando.

Quinto o sexto de primaria que mis amigas comenzaron a hablar, aunque lo decían con pena y era que nada más lo mencionaba de repente, pero siempre con pena entonces nunca lo hablamos abiertamente. (...) Prepa cuando comienzo a compartir ciclos con mis amigas, bueno, yo siempre he creído en eso de la sincronización y de la luna y eso y todas íbamos una detrás de otra, entonces de repente una decía "ay, ya me bajó" y ya las demás comenzábamos a contar a partir de ahí y fue cuando comencé a llevar una toalla extra como las demás y así. (...) en el trabajo me cuesta, por el dolor, pero ni modo, siempre pienso 'yo estoy haciendo lo mismo que ustedes, pero yo estoy sangrando.

MJ habla también habla de ciertas interacciones con el exterior diferentes a las que tenemos con otras personas u objetos directamente, sino que relata dos, sucesos que vivió directamente de la cultura, la cual, en cada palabra, dejaba expuesto el patriarcado y el dispositivo de género.

Platica acerca de un comercial de su infancia, en el que la menstruación se encuentra nuevamente en secreto pese a que es un anuncio que se enfoca en este flujo, en la sangre, intentando perpetuar en aquel tiempo el silencio menstrual. Podemos compararlo con los comerciales que se ven en la televisión desde hace unos cuantos años, donde por fin se mostró el flujo color rojo, sin embargo, al menos en mi experiencia, no he escuchado que la llamen menstruación o sangre, continuamos con palabras que lo sustituyen como "esos días" o "tu periodo."

Un comercial de cuando estaba en la primaria, se manejaba distinto a los de ahora, había dos chicas que hablaban: “¿ya te paso?” “¿Qué?” “eso que les pasa a las mujeres” “¿qué?” “pues eso.” Era de las kotex y pues no lo hablaban ni pasaban la sangre ni nada, nada más lo decían así en secreto y ya, lo daban a entender. Me acuerdo de que salía cuando iba en quinto o sexto de primaria.

Mj nuevamente habla de otra situación en la que fue a ver un comediante, en donde el lenguaje es una constante muestra de nuestro reflejo como sociedad, y tanto en los comerciales como en este chiste, se refleja como la menstruación está estereotipada bajo lineamientos de la tecnología de género, donde regula nuestro cuerpo y silencia lo que a la cultura no le parece agradable o conveniente.

Un día fue a ver a Polo-Polo, y tiene un chiste: ‘Nunca hay que confiar en un animal que sangra tres días y no se muere’, algo así, y en el momento no lo entendí y anduve piense y piense durante días hasta que me cayó y fue como de ‘aaah, es un chiste machista, está hablando de la mujer’, fue de ‘aaah, maldito,’ y si me enoja mucho.

Esto nos puede llevar a pensar en las percepciones corporales que cada mujer ha experimentado a lo largo de su vida, ya que si han silenciado el cuándo ocurre, muy probablemente también lo que sienten, invisibilizando cada una de sus experiencias corporales. En el siguiente apartado conoceremos un poco acerca de las sensaciones experimentadas por las participantes.

Capítulo 4: Sensaciones menstruales: pensando la sangre con nuestros sentidos

“Si las mujeres tuvieran sus ciclos junto con la luna, tal vez estábamos todas sincronizadas,
guardando el ritmo del mundo dentro de nosotras”
-Nikki Tajiri

Las participantes compartieron sus percepciones corporales individuales que experimentan durante la menstruación mientras contaban sus relatos, además de que una de las participantes de las encuestas de Google compartió abiertamente su experiencia de manera escrita, la cual también fue retomada para el contenido de este capítulo. El objetivo de este capítulo es hacer visibles las experiencias corporales relatadas por las distintas participantes, conocer acerca de cómo su sangre menstrual y en general las percepciones de la menstruación son experimentadas con nuestras manos, olfato, gusto y oído, añadiendo la interocepción, la cual nos permite relatar sobre el dolor interno. En este capítulo fueron utilizados los relatos de las entrevistadas y solo el relato escrito y mapa corporal que una de las participantes del cuestionario de Google forms envió.

El mundo es experimentado a través del cuerpo: tocamos, olemos, miramos, escuchamos, saboreamos; besamos, rozamos, acariciamos, disfrutamos, conocemos y aprendemos a través de los sentidos, en la sensorialidad. Nuestra percepción de la vida no es únicamente relacionada a la interacción con las personas, sino que también hacía los objetos y estas

interacciones se rigen por las normas sociales, es decir, la base de nuestra estructura social: el patriarcado.

“Todos sentimos. Sentir es una capacidad fisiológica y, por lo tanto, un proceso elemental cuya evolución sigue un curso más o menos normal para todos; sin embargo, como cualquier facultad humana, los sentidos son susceptibles de aprendizaje y pueden ser cultivados o inhibidos según el contexto cultural.” (Domínguez, 2017, p10) Un ejemplo es la menstruación, la cual experimentamos sensorialmente durante algunos días al mes por varios meses y años de nuestra vida hasta llegar a la menopausia, con la que igualmente aprendemos a convivir, en este proceso conocemos nuestro cuerpo y, de acuerdo a lo establecido en la cultura, nos relacionamos con el periodo menstrual, la sangre menstrual y las implicaciones que conlleva corporal y sentimentalmente de determinada manera.

“Cada uno de nuestros sentidos nos proporciona una vía única para acceder a la realidad, cada canal sensorial procesa una materia distinta, y es en función de ésta que elabora sus propios esquemas espaciotemporales, que son las coordenadas de toda experiencia y también de todo hecho social.” (Domínguez, 2015, p96)

Indagando más en la sensorialidad, es necesario desmenuzar el término: giro sensorial, el cual “hace referencia a que nuestro contacto con el mundo y con los otros, tanto humanos como no humanos, es siempre un contacto sensible.” (Sabido, 2021, p244) Nos conectamos con el mundo y con los sujetos a través de lo que sentimos, crecemos y nos desenvolvemos al contacto, a la vista, al olfato, al gusto, al oído. Interactuamos y aprendemos en nuestros diversos contextos y con nuestras diversas culturas. Domínguez y Zirón (2017) nos dicen:

“La cultura es el más importante proceso de formación sensorial y nuestro primer «prejuicio del mundo». Si bien es cierto que sentir es una condición humana que, por residir en el cuerpo, se suele atribuir al sujeto individual, también lo es el hecho de que el cuerpo individual es un cuerpo social y, por tanto, las maneras de sentir forman parte de esquemas institucionalizados de la cultura.” (Domínguez y Zirón, 2017, p11)

Es decir, significamos a través de lo sensorial, lo que sentimos se encarna y no únicamente se aprende, le damos sentido a todo y a todos los que nos rodean.

Cada uno, a partir de nuestra experiencia con el mundo y con la cultura nos significamos individualmente y configuramos un sistema sensorial propio, donde aprendemos a procesar información, individualización y adaptación, en el cual nuestra mente adapta nuestros sentidos y nuestras percepciones a situaciones cotidianas. Nuestra primera referencia que nos ayuda a hilar lo aprendido es el cuerpo, un sentir de nuestra piel, de nuestros órganos, nos hace reconocer el exterior y nuestros sentidos.

La experiencia del dolor

“No se tiene memoria del dolor hasta el momento en que llegas para quedarte. Es cuando nos tenemos que adaptar, o aprender a ser alguien distinto de lo que éramos y usarnos de otra manera”

El dolor es una parte inseparable de nosotras, de todos los cuerpos existentes. María Luisa Puga (2004) aprendió a conocerlo y hacerse su amiga, dialogar con el dolor que su cuerpo experimentaba. Nosotras, como mujeres, lo sentimos en cada ciclo menstrual, cuando los cólicos pasan por nuestro vientre o el dolor es acumulado en la cabeza, cadera, piernas o brazos o transformado en cansancio.

Algunas de las participantes comienzan mencionando cómo ha sido la relación de su cuerpo con el exterior en el momento de su menstruación, relatando sus experiencias desde la incomodidad, conjuntándolas con el dolor que atraviesa su cuerpo, narrando que desde niñas debían continuar con sus actividades. La participante L habla, en primer lugar, como su experiencia de “incomodidad” que vivió en la menstruación durante su infancia, relatando que le era posible realizar sus actividades pese al dolor que sentía en aquel momento. Esta experiencia de dolor continua a lo largo de la vida de las mujeres, los cólicos son parte de nuestro día a día en nuestro periodo menstruante, ocurren cada ciclo mientras crecemos e influye en la vida diaria de las mujeres, en el caso de las participantes encontramos que estos cólicos han tenido que aguantarse mientras trabajan, sin lugar a un momento de descanso, sin derechos a tener días libres⁵ o algún momento en el cual darse

⁵ Recientemente se presentó una nueva ley, en la que se espera que exista un descanso mientras las mujeres menstrúan, de esta manera, aminorar el dolor y malestar físico que puedan llegar a experimentar.

“Las trabajadoras y personas menstruantes gozarán de un descanso de ocho horas al mes ante la imposibilidad de llevar a cabo su jornada laboral debido a su periodo menstrual, este descanso no afectará salario,

algunos minutos para recuperarse de los dolores que pueden llegar a ser fuertes e incómodos, incluso incapacitantes. En otro caso, MA habla del cansancio que no le impide realizar sus actividades de ejercitación como acostumbra, sin embargo, al experimentar este cansancio, le es más difícil ejecutarlas, ya que su cuerpo no tolera el esfuerzo que realiza, sin embargo, continúa haciéndolo. En el caso de MJ habla sobre una experiencia con el exterior, pero no respecto a realizar actividades físicas, sino en relación con su sangre y el desagrado que le genera compartir este fluido con alguien más o que otra persona se tome la libertad de compartirlo, así sea accidental.

Las viñetas, coinciden en que la menstruación continúa siendo un tema privado, y aunque se experimenta en el cuerpo con posibles dolores, se mantienen igualmente ocultos y se continúan con las actividades de rutina o con las obligaciones, en algunos casos intentando ser más cuidadosas, en otros continuando e ignorando esta sensación.

Para mí pues era una niña y sí eran muy incómodas, qué de hecho sí podría realizar cualquier actividad, bueno, cualquiera de mis actividades de la escuela generalmente y pues sí me duele, a como ahora no.

Yo siempre sufrí de dolores, pero no podía hacer nada, trabajaba en casa entonces ni modo que le dijera a mi patrona “Oye me siento mal” no, yo tenía que cumplir.

Rindo un poco menos porque tiendo a sentirme más cansada de lo normal, pero trato de no forzarme a hacer más ejercicio del que tolera mi cuerpo porque ya alguna vez lo hice y sólo conseguí sentirme mal por sobre esforzarme.

Si soy cuidadosa de no manchar el piso, no me gusta que se manche, tengo ese cuidado en relación de mi sangre, (...) Me acuerdo de una vez en que vino una de mis amigas a mi casa y me pidió usar el baño, y pasó, ya cuándo se fue, vi que había manchitas en la taza de su sangre, fue como ‘aggg’, pero ya, las limpié y no hubo problema.

Las viñetas anteriores llevan a preguntarnos, ¿cómo las mujeres sienten este dolor y en qué otros momentos de sus vidas lo han experimentado de manera significativa? ¿Cómo su

antigüedad, pago de primas, vacaciones, bonos, incentivos y otro derecho laboral adquirido” (De La Rosa, 2022)

cuerpo ha ido adaptándose al dolor o experimentando en las diferentes partes del cuerpo? ¿Cómo duele la menstruación en cada cuerpo? ¿De qué manera este dolor es procesado?

La interocepción es un sentido poco conocido, en el cual aprendemos y reconocemos lo que sentimos en nuestro organismo intrínsecamente. En nuestra experiencia de vida conocemos nuestro latir del corazón, diferenciamos los dolores que cuando nos pinchamos superficialmente con una aguja y cuando esa aguja perfora dentro. Sentimos y percibimos sensorialmente tanto en el exterior como en nuestro interior.

Al igual que con nuestros sentidos externos, la interocepción, cuando sentimos un dolor, movimiento o sensación, cuál sea, dentro de nuestro cuerpo, le damos significado. Las mujeres participantes relatan sus sensaciones corporales como es la inflamación y dolor de vientre el cual, en algunos casos, lo interpretan como dolor de estómago o así le hacen mención, dolores de cabeza, de náuseas. Los cólicos parecen coincidir en cada una de las viñetas siguientes, siendo dolores que hasta cierto punto son normales ya que el útero genera algunas contracciones, generando incomodidad en el cuerpo, así como es mencionado en las dos primeras viñetas, sin embargo, el dolor puede ser incapacitante, siendo que no les sea posible levantarse de la cama o dificultando su rutina diaria debido al dolor. Son mencionados también los dolores de espalda baja.

La menstruación, aunque ocurre solo en una parte de nuestro cuerpo, en un solo órgano; en nuestro útero, se extiende por el cuerpo, repercutiendo en diferentes áreas como las ya mencionadas por las participantes, percibiendo una menstruación, un sangrado en las percepciones corporales ya que el sangrado repercute en el cuerpo, en la debilidad y en la pérdida de algo que nuestro cuerpo había creado.

Las siguientes viñetas ya anteriormente explicadas nos dan una perspectiva de cómo la menstruación no se queda únicamente en nuestro útero, sino que en nuestro cuerpo.

Me duele el estómago, no, bueno, ahí el primer día es así, como que el más incómodo, pero nada más ese, dolores, de hecho, este nada más es en el vientre del... bueno en el vientre bajo y pues sí, tengo dolores de cabeza, pero porque sufro migraña, entonces no los asocio mucho con la menstruación. (...) El primer día me dan náuseas.

Uno de los síntomas que siento cuando llega su menstruación o está a punto de llegar, es la inflamación en el vientre bajo, dolor de cabeza.

Ay, dolorosos, a mí me daban unos cólicos, ay no para que te cuento, horribles, que no me quería parar de la cama porque sentía que me pegaban en el estómago, (...) en esos momentos yo sentía que me moría.

Y en los dolores, en donde principalmente en la espalda baja, nada más cuáles... son muy contadas las veces que yo he tenido dolores de estómago, muy contadas las veces, últimamente me dio, por ejemplo, uno muy fuerte, hace como unos 6 meses me dio muy fuerte los dolores de estómago, bueno los dolores de menstruación, pero por lo regular siempre han sido la espalda.

A través del cuerpo es como sentimos este malestar, de la interocepción que nos ayuda a percibir el dolor interno, ubicar en qué parte de nuestros órganos es para lograr identificarlo y darle un nombre a nuestro malestar. Existen otros sentidos que regularmente percibimos y nos enseñan comúnmente en las escuelas, como es el tacto, el gusto, el olfato, la vista y el oído, con los cuales también percibimos y significamos nuestra menstruación.

La sangre menstrual a través del tacto

La piel se asienta en un conjunto de músculos y nervios, a través de la estimulación de la piel logramos sentir, logramos vivir sensorialmente a través del tacto, de los apretones, de los roces, de los golpes, de los besos, de los abrazos, de sentir a los demás y de sentir nuestro propio cuerpo, de saber cómo nos percibimos y cómo nos producimos.

El tacto es procesado por toda la piel, por todo nuestro cuerpo:

“(...) inicia en la piel y en las mucosas. La piel es un órgano denso en terminaciones nerviosas e innervación, incluso en las capas más superficiales, excepto el estrato córneo de la epidermis. (...) La piel es el órgano sensitivo más extenso del organismo. Los receptores sensitivos abundan particularmente en la cara, palmas, dedos, plantas, pezones y órganos genitales. Hay menos en el dorso y en la piel que recubre las articulaciones, como por ejemplo la rodilla y el codo. La piel se utiliza para transmitir información entre el cuerpo y el

mundo exterior a través de sus múltiples terminaciones nerviosas que reciben estímulos táctiles, térmicos y dolorosos.” (Varios autores, 2018, p50-52)

El tacto es un recorrido completo por nuestros órganos, adentrándose por pequeñas terminaciones nerviosas que se adentran capa por capa, disfrutando o repeliendo sensaciones que pueden venir de otras personas o de nosotros mismos al tocarnos, de la interacción con otros cuerpos o con otros objetos. El tacto procesa el mundo.

Para comprender nuestro sentir en el tacto, es necesario analizar la construcción social que hemos edificado alrededor de lo que percibimos. La percepción sensorial está informada por significados y valores sociales como por experiencias asociadas tanto a la biografía como a los vínculos sociales. (Sabido, 2019; García, 2019) Nuestra relación respecto al tacto con la menstruación se relaciona directamente con estos significados sociales, incluso el no tocarla, ya que son estos constructos los que indican cuando es permitido o no sentir algo con nuestras manos o, en general, con nuestra piel.

La sangre menstrual ha sale desde nuestra vagina al exterior, regularmente los productos menstruales son los que recogen nuestra sangre menstrual, pero no siempre funcionan a la perfección y la sangre puede invertirse por nuestras piernas o quedar en nuestros labios vaginales, teniendo contacto con nuestra piel, sintiendo su textura, sin embargo, el tacto en el resto de cuerpo, aunque existe y lo percibimos, no lo significamos como cuando lo tocamos con nuestras manos, las que tienen el mayor contacto con el exterior, las que realizan los roces que mayormente significan en nuestra mente, ¿percibimos con nuestras manos la sangre? ¿La ponemos sobre nuestros dedos para saber si el flujo es líquido o más espeso, si es pegajoso y estirar o líquido?

Las participantes relatan acerca de cómo ha sido sentir su sangre menstrual con sus manos. Algunas veces ha sido por curiosidad, y fue a través de la toalla sanitaria, pudiendo ser cuando ya la había absorbida o cuando recién había caído, en cualquiera de ambos casos, a la participante no le causa ninguna sensación, ni asco, ni incomodidad, pienso que quizá pude haberla tocado ya absorbida en la toalla menstrual. De igual manera en la siguiente viñeta se muestra que la sangre es tocada, sin embargo, no existe un registro de sensaciones al tacto. Solo en la última viñeta es mostrado que tocar la sangre fue una acción necesaria, pensando en esta parte mencionada que a veces llega a nuestra piel sin esperarlo

y nos tocamos accidentalmente o hay que limpiarla, esta participante le causó sentimientos desagradables.

Si la he tocado, más que nada por curiosidad, la toco en la toalla y no me causa incomodidad ni nada.

La he tocado, la he tocado de que observó el cambio de color, a veces también los observado, soy muy fijada en mi sangre.

La sangre no me gusta (...) la he tocado, porque pues es inevitable, pero, creo que cuando ya me operé y eso, me venían muchos coágulos, y grandes.

Es posible pensar que las dos participantes que relataron las dos primeras viñetas han significado el contacto con su sangre de manera diferente, no pensándola como un flujo tóxico como antiguamente se creía, sino que lo experimentan como un fluido natural, sangre como la que cualquier ser humano tiene entre sus venas pero que esta vez sale de la vagina, una menstruación natural. En cambio, la última participante que cuenta su experiencia aún toca la menstruación con recelo, esto debido al tabú⁶ que existe en torno a la sangre, la cual es posible de “rastrear (...) desde las bases de la sociedad humana, a la sociedad patriarcal y a la división del trabajo, ya que muchas de las prohibiciones que se general a las mujeres es debido a la menstruación y a la “incapacidad” de realizar cosas en esos días,” (Thiebaut, 2018) es este argumento en el cual se respalda que la sangre no siempre sea visible, a veces ni para nosotras mismas, evitando, en algunas ocasiones que tampoco sea tocada. Sin embargo, encuentro que muchas otras mujeres intentan o se han deshecho de este tabú, rebelándose contra el sistema y tocándola.

El tacto nos ayuda a interactuar con el mundo, a conocerlo e incluso a sentir nuestro cuerpo, a conocer quién y que somos, a conocer nuestra sangre menstrual. Pero con todos los sentidos podemos tener un acercamiento sensorial a la sangre.

Percibiendo la menstruación con el gusto y el olfato

El olfato y el gusto, por su funcionalismo semejante, han sido valorados de una manera conjunta en determinados aspectos y se les ha agrupado bajo la denominación de sentidos

⁶Se aplicaba este término en todos los casos en que las cosas no podían ser tocadas y, en general, a lo prohibido. (Calvo, 2011, p1-2)

químicos. Nuevamente, ocurre un proceso fisiológico en nuestro cuerpo para significar estos sentidos:

“El aire al penetrar en la cavidad nasal, debido a lo tortuoso de sus paredes, desarrolla una serie de turbulencias permitiendo a las sustancias contactar con el epitelio o mucosa olfatoria. En dicho epitelio hay células de sostén y células sensoriales o células olfatorias (10 millones) que se recambian cada 30 días. Estas células son neuronas bipolares, con una prolongación dendrítica ciliada (de 5 a 20 cilios) que acaba en la superficie del epitelio nasal recubierta por una capa de moco.” (Universidad Cantabria, 2017)

“La unidad funcional del sentido del gusto es el botón gustativo. En el adulto se encuentran en un número aproximado de 5.000, incrustados en el tejido estratificado, ausentes en la zona central del dorso lingual. En el niño son más numerosos y con una distribución más amplia, ocupando el dorso de la lengua, paladar y mucosa yugal. Cada botón está constituido por células de soporte y células gustativas, las células de soporte forman las paredes de un habitáculo con una abertura circular o poro gustativo, la cavidad está ocupada por varios receptores gustativos junto con un relleno de células de sostén. A través del poro gustativo, las sustancias disueltas en la saliva entran en contacto con las células receptoras.” (Morales, p2)

Aunque ambas son funciones fisiológicas, ambos sentidos son significados por medio de la cultura y se conjugan entre sí, no sólo biológicamente, sino también en la significación y reacción que conllevan, en unión. Esto es posible contemplarlo en el discurso de L, en el que hace mención acerca del olor a hierro que percibe la sangre con las molestias de náuseas, estas últimas se ven reflejadas tanto en el estómago como en la boca, en la sensación de sabor de asco. Reflejando tanto las conexiones biológicas como las de la cultura encarnada en nuestro cuerpo.

Huele a óxido, sí me dan náuseas horribles, me da náuseas.

La sangre puede ser desagradable, sin embargo, no es diferente a otra sangre que saldría de una herida abierta, pero que, al olerla, se vuelve desagradable, esto no es una reacción biológica, aprendemos que ciertos olores son desagradables a medida que crecemos.

La apreciación olfativa, sea positiva o negativa, también es construida, no sólo con recuerdos personales sino con enseñanzas y adiestramientos específicos, por parte de los padres y por expertos. Somos socializados en lo que nuestra cultura considera que huele bien o mal, y en un "gusto" nasal. (Synnott, 2003)

Alain Corbin habla acerca de cómo la sensibilidad del olfato es señal de refinamiento, los olores fuertes se asocian a lo salvaje y, por el contrario, los olores suaves se asocian a lo delicado e inocente. (Corbin, 1987) En las siguientes viñetas se muestra como el olor de la sangre se percibe como incómoda y desagradable, percibiendo el óxido como una sensación percibida por el olfato que no les gusta, y esta misma repercute en el gusto, causándoles náuseas o, en otros casos donde su menstruación es más explorada, la asocian a otros olores diferentes al óxido, como es el olor a huevo cocido.

En una de las viñetas es mencionada la pena, debido a que el olor de su sangre es percibido como un olor fuerte por ella, tiene la percepción de que los demás pueden llegar a oler su sangre. Esto causa incomodidad, nuevamente por la imposición cultural de que la menstruación debería ser privada y nadie debería percibir, esto puede conjugarse a la necesidad de perfume en los productos menstruales, especialmente en las toalla menstrual que, pese a su evolución en el producto que lleva en circulación desde hace años, las toallas sanitarias continúan llenas de perfume y químicos que, inclusive, no se anuncian en la caja, estos perfumes añadidos debido a que la comunidad a la que nos referimos es para las personas externas para que no les afecte nuestro olor menstrual, sin importar que nuestro cuerpo pueda sufrir infecciones o incluso el síndrome de choque tóxicos, (Thiebaut, 2018)

Si la huelo (...) ha habido ocasiones que huele mucho más a hierro, mucho más ferrosa, hay otras ocasiones que huele menos o un poco más a huevo cocido, supongo que son proteínas.

La sangre, a la intemperie huele a óxido, ¿no? entonces ese es un olor que en realidad me da mucho asco, no me da náuseas, o sea, no por el hecho de sangrar, sino porque cómo huele.

Sí, no me gustaba mucho el olor, sentía que olía mucho y que los demás podían percibir mi aroma, me daba mucha pena hasta llegar a pararme, no sé si sí pasa eso, si sí llegamos a oler o son ideas mías.

Retomando las viñetas anteriores y la explicación que se genera en torno al mal olor, es posible pensar que el olor significativo de la menstruación es “repudiado” por la sociedad, prohibiendo un olor que es inevitable y natural. El olor puede crear una división social entre los hedores que se clasifiquen como fuertes, putrefactos, repugnantes o sucios y aquellos que se perciban suaves, sutiles, salubres. (Corbin, 1987) La menstruación como olor la asociamos a lo sucio, a aquello que deberíamos de cuidar porque las regulaciones sociales así lo establecen, provoca una división social que incluso nosotras mismas podemos llegar a crear por miedo a que puedan percibir nuestro olor corporal.

La percepción del olor no ha sido percibida de la misma manera que el tacto, esto puede deberse a que el tacto es privado, tocar nuestra sangre lo hacemos en nuestro baño, en nuestro cuarto, en nuestra casa, y el olor puede ser percibido en todo momento del día y en todo lugar en el que nos encontremos.

Continuando con el gusto, como fue mencionado con la viñeta anterior, las percepciones del olor pueden confundirse con las del gusto ya que se encuentran conectados, pensando en el sabor y olor del huevo. En otros casos, la menstruación puede percibirse en antojos, en el sabor que nuestra boca percibe cuando deseamos un plato de comida en especial, un postre, un dulce, así como la participante explica, que en su periodo menstrual lo que más desea son los papas y los chocolates, siendo una necesidad tanto biológica de consumir alimentos, como significantes de placer en momentos desagradables.

En cuanto a lo que me gusta comer, lo que más se me antoja son papitas y chocolate en cualquiera de sus presentaciones.

Los sabores se combinan con el olfato de manera fisiológica y de manera significativa, aprendemos de olores y sabores sobre el mundo, incluso sobre menstruar. En el camino de significar tanto el gusto, el olfato e incluso el tacto, nos encontramos con la visión.

Mirando nuestra sangre

Para obtener la visión del mundo es necesario un proceso a través de los órganos, a través de pasar por un recorrido primeramente físico, por estímulos: “el estímulo luminoso que llega al ojo es enfocado por la córnea y el cristalino en la retina, que lo transforma en estímulo eléctrico. Las neuronas de la retina se juntan para formar el nervio óptico, que conduce estos impulsos hasta las áreas occipitales de la visión (cerebro) para la interpretación.” (Ferreuela, 2007)

Las imágenes son la primera percepción que tenemos de las cosas, nos relacionamos en una sociedad oculo-centrista donde el ser humano abstrae su entorno por medio de imágenes, lo reconoce y aprende de ellas de acuerdo con la ideología que se le ha dictado a lo largo de su vida.

Culturalmente, si llegamos a ver nuestra menstruación lo realizamos con una mirada médica, biológica, buscando rasgos predeterminados para verificar si es “normal” de acuerdo con el estándar o tan solo no la miramos, la ignoramos cuando quitamos la toalla sanitaria o el tampón, hacemos lo posible por quitar las manchas de la ropa interior o los pantalones y falda. La invisibiliza, la llevamos a lo privado, como si no existiera.

Los relatos recolectados acerca de la vista son considerablemente más que los de los otros sentidos. Todas han visto su sangre, en algún momento para el análisis por enfermedad como es la endometriosis y, en otras viñetas no especifican el por qué la observan, sin embargo, encuentro completamente natural y necesario mirarla ya que encontramos al cambiar nuestros productos menstruales o al asearnos. Entre los diferentes puntos que se mencionan observados en la sangre menstrual son los coágulos, los cuales asocian con pequeños trozos de carne, como bistec que en muchas ocasiones les asustó pensando que se referían a una afección física, que tenían una enfermedad o estaba abortando. Es debido a estos coágulos que algunas de las participantes sintieron asco, incluso llevan a asociar esta visión a sus comidas diarias, imposibilitando las de comer hígado con ciertas características debido al gran parecido que tienen con su sangre, esto se debe al significado que le dan, mediante la percepción del sentido de la vista genera un sentir, lo cual significa en la mente, asociándolo a otra imagen conocida y afectando a otros sentidos que se encuentran conectados entre sí, en este caso, nuevamente el gusto. En otro caso L, al ver coágulos en su

sangre, busca información del “¿por qué?”, encontrando que es una parte natural de la menstruación, normalizando lo coágulos de sangre.

Cada vez que veo mi sangre trato de analizarla en parte porque tengo endometriosis y también me fijo si tengo demasiado es si tengo coágulos o no y pues casi en cada cambio la estoy palpando y no siento feo y solo me gusta ver la consistencia de mes a mes dependiendo de mi alimentación, de mi humor, incluso con la misma vacuna.

Pero pues nada que será las primeras veces que veía los coágulos que una arroja, este, sí, pensaba, bueno, ¿porque me está saliendo esto? investigaba otra vez en el libro, del libro investigue algo, porque era... lo veía que era normal, del cuerpo que tenía que salir la membrana y ya.

Quizá el único cambio que he notado es que ha cambiado de color con los años, se ha vuelto más oscura.

Me venían muchos coágulos, y grandes. Entonces has de cuenta que eran pedacitos de bistec, de hígado, por eso hasta el hígado no me gusta, precisamente porque lo relaciono con eso.

Y también llegué a observar mi sangre, se veía roja roja o a veces tenía muchos coágulos, sobre todo después de mi último embarazo, pero hasta eso nunca la llegué a ver distinta, he llegado a escuchar de mujeres que tienen coágulos que parecen carne, no, a mí no me pasó nada de eso, pero si llegué a observar mi sangre. (...) Al inicio claro que te impacta verla, es algo nuevo, ver que estás sangrando y no entender como que, si te cuesta, o a mi si me costó, pero después me fui acostumbrando a la sangre, a verla cuando iba al baño o cuando me bañaba, el agua se pintaba roja pero nunca tuve un, cómo decirte, un rechazo o algo así.

Como padezco de miomas, a veces tengo coágulos de sangre, entonces expulsó coágulos de sangre, y pues al principio sí me daba mucho miedo, me daba miedo así como que el expulsarlos, al principio no sabía, que estaba pasando, algunas veces que esos coágulos de sangre, pensaba que yo estaba abortando, sacando pedazos de hígado, no sé, me daba miedo, posteriormente pues ya supe que era por los miomas

y pues me daba miedo por los miomas, que sacar esos coágulos, pero pues ya como dijo el doctor va explicando por qué sacas los coágulos, y todo eso, pues no me da el mayor miedo ni tengo mayor, este pues es un proceso natural para mí, ya no me da asco, no significa nada.

La percepción de su sangre visualmente genera sentimientos de asco, sorpresa y sustos, los cuales generan un repudio visual. Nuestra sociedad oculo-centrista nos hace creer que la vista es el elemento más importante de nuestros sentidos y que, si algo no encaja con el estereotipo de belleza que la estructura social a designado, ya sea en términos del cuerpo humano o de objetos.

En todos los sentidos que hemos recorrido a lo largo de este capítulo se conjugan y se quedan en nuestra memoria por medio de significantes, estos significantes son, vistos, tocados, olfateados y saboreados, pensando que la sangre puede ser percibida con los sentidos que tocan al mundo, pero ¿cómo puede ser escuchada?

Escuchando la menstruación

Nos comunicamos por medio del lenguaje, de palabras y símbolos que son transformados en ondas de sonido, ruidos que significamos dentro de nuestra cultura que llegan hacia nuestro cuerpo y se transforman, en una palabra, en un significado al que le podemos atribuir un sentido, una palabra se convierte en un símbolo que nos ayuda a saber y a relacionarnos con nuestro entorno.

Una conexión que pareciera mágica, aunque no la notemos por lo cotidiano que es, un sistema que conecta nuestro cuerpo con otros cuerpos, con los objetos, con lo intangible.

Aprender del oído de manera fisiológica es también un recorrido fascinante:

“El oído se compone de un sistema de conducción del sonido (el oído medio y externo) y de un receptor (el oído interno). Las ondas sonoras que atraviesan el conducto auditivo externo inciden sobre la membrana timpánica y la hacen vibrar. Esta vibración se transmite al estribo a través del martillo y del yunque. La superficie de la membrana timpánica es casi 16 veces superior al área del pie del martillo ($55 \text{ mm}^2/3,5 \text{ mm}^2$), y esto, en combinación con el mecanismo de amplificación de los huesecillos, aumenta 22 veces la presión sonora. Debido

a la frecuencia de resonancia del oído medio, el índice de transmisión óptimo se encuentra entre 1.000 y 2.000 Hz. Al moverse el pie del estribo, se forman ondas en el líquido situado en el interior del canal vestibular. Como el líquido no puede comprimirse, cada movimiento del pie del estribo hacia el interior origina un movimiento equivalente de la ventana redonda hacia afuera, en dirección al oído medio.” (Savolainen, p3)

El sonido es encontrado en todas las áreas de nuestra vida, en casa, escuela, trabajo, cines, teatros, en los autos cuando cruzamos la calle o manejamos, en las canciones. Al igual que los otros sentidos, el sonido se vincula al tacto por dos vías:

“La primera vía corresponde al acto de escuchar, entendiendo por este no sólo una función fisiológica que nos permite captar sonidos, sino como la facultad psicológica y cultural de interpretar –percibir– un sonido como materia inteligible. La segunda vía deriva de la naturaleza vibrátil del sonido a través de la cual éste adquiere la capacidad de “tocarnos”, este efecto se produce gracias a los resonadores que hay en todo nuestro cuerpo mediante los cuales viaja el sonido.” (Domínguez, 2015, p99)

Esta conexión es la que encontramos cuando hablamos de la menstruación, podemos platicar de nuestra sangre de una manera natural, sin estereotipar y aun teniendo experiencias malas, tratando de que nuestra intención no sea asustar o crear prejuicios a otra mujer con la que hablemos o enseñemos. Sin embargo, desde niñas escuchamos acerca de los dolores, de las incomodidades o de comportamientos que cortaban nuestro juego, lo cual significamos y rodeamos a la menstruación de un tabú, todo significado desde un punto sonoro, iniciando en nuestra garganta hasta llegar a nuestra cultura.

Las participantes relatan acerca de cómo cada una de ellas a escuchado y significado la menstruación a medida que crecen, sin embargo, en sus relatos no describen con el término escuchar u oír, sino que a partir de significados que tienen de la menstruación y de su sangre, de la cual se obtendrán significantes culturales que pueden llegar a transmitirse a partir de la oralidad, recibéndolo a través de la escucha.

En esta primera viñeta es posible contemplar nuevamente el significante de crecer, en el que la sociedad cree que por la llegada de la menstruación pasas de ser niña a una mujer. La participante probablemente escuchó esto o lo dedujo cuando le dijeron que era una

“señorita”, pensando que tendría que actuar con mucha más responsabilidad, adentrándose en el estereotipo femenino que dicta la tecnología de género. En esta viñeta se muestra claramente como de algo escuchado, de palabras que se convierten en ondas de sonido, le atribuimos un significado y nos formamos una idea, una muestra del orden social obtenido a través del oído, obtenido a través de la sensorialidad.

La siguiente viñeta muestra este mismo proceso, en el cual, esta vez, la participante escuchó hablar sobre el “¿para qué? de la menstruación, atribuyéndole a su explicación cuando se le pregunta acerca de qué significa para ella, siendo un reflejo de nuestra cultura, de acudir al significante del fluido que debe convertirse en un bebé. La siguiente participante acude al mismo significado, esta vez aludiendo a su cultura religiosa.⁷

Algo te cambia acá (señala su cabeza), uno ya no es la misma, como que sientes más responsabilidad.

Yo creo que la capacidad de dar vida, ay, no se me ocurre otra cosa.

Es la etapa de tener bebés, estuve en un colegio particular de monjitas, tampoco se hablaba de eso, y pues no tenía mayor significado, más que él que era, la regla que a todo mundo le venía, no había más.

En la siguiente viñeta encontramos nuevamente como a través del oído, quizá inconsciente, han escuchado que la menstruación es una “carga”, la cual las mujeres debemos aguantar porque “es como nos tocó vivir”, un castigo por no maternar, por no cumplir el deber social. Y pese a que intentamos normalizar nuestro ciclo, aún cargamos en nuestro lenguaje estas ideas que obtenemos día a día en el constante ruido de nuestro alrededor.

Las mujeres siempre cargamos con esto, es algo natural.

Las siguientes viñetas están enfocadas en el lenguaje y la escucha, uniéndose a las interacciones sociales.

La primera viñeta narra como la participante se siente incómoda con las manchas por el flujo menstrual, preguntándose si a través de la interacción con otras personas, en su forma

⁷ La cual es también regida por el patriarcado.

de moverse, de hablar, en las manchas que llegaron a escaparse sin que nadie le comenta, una nula escucha debida al silencio que no le permitió percatarse de su alrededor y de su propio cuerpo.

Para no mancharme, ahora me pregunto y digo “¿la gente no se daba cuenta?” y si sí pues qué te decían.

La siguiente viñeta se encuentra marcada directamente por la experiencia y la escucha. La participante le habla a su hija de la menstruación, intentando crear un lazo de confianza por medio del habla para que cuando a la niña le llegara, pudiera hablar, expresarse, ser escuchada para conocer su cuerpo, el suceso y ser orientada.

Cuando era chiquilla y empezaba a menstruar te digo que no se hablaba, era como si trajeras un secreto” “yo no quería que mi hija pasara lo mismo que yo, por qué tendría que vivir vergüenza, no, es un proceso natural, normal, cuando Mich cumplió 9 años yo le hablé, le dije “hija, te va a pasar esto y esto y esto, ahí están las toallas y cuando te pase me avisas”, y sí, me avisó.

Personalmente, es este uno de mis relatos favoritos, en el cual se lee como la menstruación cambia del silencio a ser comentada, a ser hablada y escuchada, dando un pequeño paso a la visibilización, a que se adentre en nuestro lenguaje.

Hemos recorrido la menstruación a lo largo de los sentidos, la hemos conocido por medio del cuerpo, sensaciones y experiencias de las participantes de esta investigación y hemos aprendido acerca de sus percepciones corporales, pero ¿cómo ellas perciben este cuerpo?

Mapas corporales

En el cuerpo nos identificamos, en los dibujos podemos reflejarnos, explorar y mostrar nuestras percepciones corporales. El mapa corporal es un recurso visual en el cual se narran las experiencias de cada persona, un recurso en el cual nos fue posible visibilizar la menstruación a través de un dibujo.

Algunas de las entrevistadas dibujaron su sentir de la menstruación en la actualidad tanto como en un momento significativo de sus vidas.

Mapa 1:

Comenzando con el mapa corporal de L, quien muestra dos dibujos, primero, el de la izquierda como un “antes”, reconociendo las sensaciones, en su vientre bajo, la cual representa como una pequeña mancha roja, además de tenerlos en su cabeza; esta última parte no llega a explicarla, sin embargo, a lo largo de la entrevista son mencionados los dolores de cabeza, pudiendo referir a estos la parte señalada.

El segundo dibujo, el cual se encuentra a la derecha de la hoja señala a su cuerpo en la actualidad, representando igualmente en su vientre bajo, sin embargo, en la explicación del dibujo, es referido que este dolor no solo lo siente en su menstruación, sino que es confundido con otros factores que el encierro por la pandemia de COVID-19, como es el estrés, el cansancio y el hambre. L toca un punto importante que desgraciadamente no fue mayormente analizado, el cambio de los síntomas menstruales y en las sensaciones debido a la reciente enfermedad.

Podemos ver que en los mapas corporales que el dolor en el vientre bajo, aunque confundido, ha prevalecido en la participante a lo largo de su vida, continuando con esta sensación corporal. La interocepción es el sentido utilizado en el caso de L, identificando su dolor dentro de su cuerpo. Las emociones no son mencionadas en el dibujo ni en el mapa.



Me medio dibuje, pues como que no soy una gran dibujante.

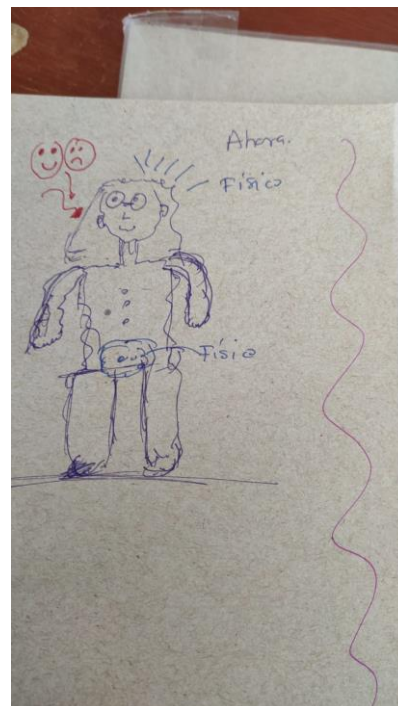
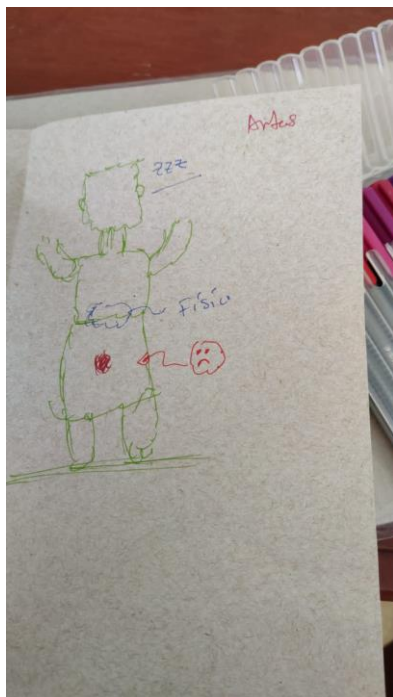
Me dibuje antes, entonces... antes me dolía el estómago, por mi vientre bajo, y ahora pues, ahora no sé si me duele de estrés, el cansancio, de comida, de estar encerrado, por eso a ver tú dime, porque, así como que cuando ya no estamos encerrados... ¿verdad? pero antes sí era un poco más.

Mapa 2:

En el siguiente dibujo, MJ realiza dos mapas corporales, el primero se encuentra en el antes, sin especificar un momento en concreto, pero hablando de los “accidentes” en los que su ropa se manchaba por su sangre menstrual, causando pena, tristeza e incomodidad, especialmente porque las demás personas se enteraban y son quienes se la decían. Esto está representado con la mancha roja en la falda y con la cara triste señalándola, representando la situación junto a la emoción. Este suceso es marcado nuevamente con la incomodidad, relacionado al secreto obligado de la sangre menstrual. Continuando con su relato, cuenta que también marcó las sensaciones corporales que llegaba a identificar, aunque le era mucho más difícil pensar en su cuerpo que en la actualidad, refleja el dolor en el vientre y sueño al lado de la cabeza. Cabe señalar que en este mapa únicamente miramos una silueta sin rostro ni cabello, en comparación con el dibujo del ahora, en el que dibuja su

rostro y su cabello. Esto quizá porque en su presente tiene definido su cuerpo en comparación con el pasado, en recuerdos difusos.

En el siguiente dibujo donde concentra la actualidad obtenemos que tiene un mejor registro de su sentir corporal, identificando que sus sensaciones son concentradas en el vientre, señalando en el dibujo el dolor, pero en el relato cuenta que también le es posible identificar la inflamación. Igualmente es señalado el dolor de cabeza. El registro de dolor en el vientre ha quedado marcado desde la adolescencia, sin embargo, el del sueño ahora es cambiado por el dolor de cabeza. También se muestran mejor identificadas las emociones, relatando los cambios de humor, mencionando tanto en la viñeta donde explica su dibujo como a lo largo de la entrevista, mencionando que a veces se encuentra muy triste o feliz o enojada, nombrando como voluble.



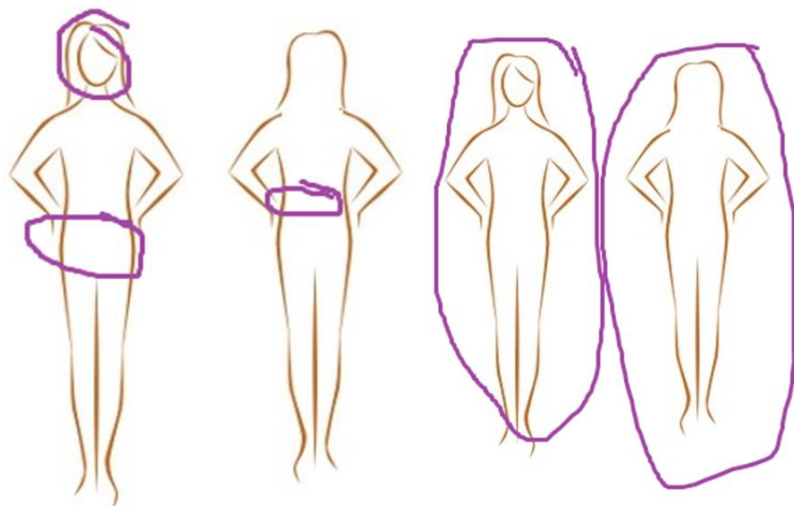
El ahora, en la parte física, lo puse en dos colores, azul y rojo, en la parte física es en el dolor del vientre, de repente es a veces dolor de cabeza, eso es lo que de repente me hace sentir mi periodo, no puse como inflamaciones en mi pancita, pero bueno, todo ocurre en el vientre, o sea, dolor e inflamación y dolor de cabeza, esos son los cambios, los temas físicos. Aquí puse como lo emocional, porque sí detectó cambios de humor, o sea, de que a veces puedo pasar también como que dos días antes o durante, yo puedo andar muy triste o contenta, y muy voluble. Esto me pasa ahora.

Antes, la parte, fíjate que ahora que lo pienso, no identificaba en algo, no recuerdo lo emocional cuando era adolescente, recuerdo mucho la parte física que también siempre era dolor en el vientre, y aquí marque algo que tuvo que ver con la emoción de... me dijiste que recordara algún momento, sí recuerdo los accidentes, creo que igual te dije eso de los accidentes, se me manchaba la falda o me manchaba el short y si recuerdo que era triste porque siempre me enteraba por alguien que me lo decían, o alguna compañera, o inclusive compañeros de la escuela, u otros niños, otras niñas y era una sensación de pena o decide pena, de abrumarte por eso. “

Mapa 3:

El siguiente mapa se muestra una silueta pre-hecha, pero es igualmente señalada la parte del dolor físico y emocional de un antes, sin especificar la edad en que la participante realiza este mapa, hablando de una percepción emocional, señala el enojo que le causaba menstruar, lo cual le provocaba sentirlo en su cabeza, quizá causando dolor. Son también señalados los cólicos en el vientre y el dolor de espalda.

En la siguiente silueta es señalado todo el cuerpo, esto es explicado debido a que en el presente tiene una mejor conexión con su menstruación, pensando que la menstruación es una señal de que el cuerpo continúa con su ciclo en un buen funcionamiento, además de que menciona el SOP y que este es el que la ha motivado para hacer ejercicio y mejorar su alimentación, lo cual igualmente repercute en su cuerpo.



Dónde sentía antes la menstruación: Señaló la cabeza porque me enojaba mucho menstruar por lo comentado anteriormente, mi piel terminaba muy lastimada y, por si fuera poco, también tenía que lidiar con el malestar de los cólicos y del dolor de espalda.

Dónde siento ahora mi menstruación: Señaló todo el cuerpo no porque ahora haya empeorado mi percepción sino todo lo contrario: debido al SOP que padezco, he aprendido a ver a la menstruación como una señal de que el cuerpo funciona bien, esto porque ahora estoy con anticonceptivos, pero la ginecóloga me indicó que una vez que me deshaga del sobrepeso que tenía cuando me diagnosticaron voy a poder suspender las pastillas para ver si mi ciclo ya se regula naturalmente. Y tengo mucha esperanza de que la correcta alimentación y el ejercicio me ayuden a que mi cuerpo vuelva a funcionar correctamente al menos en el ciclo menstrual.

Mapa 4:

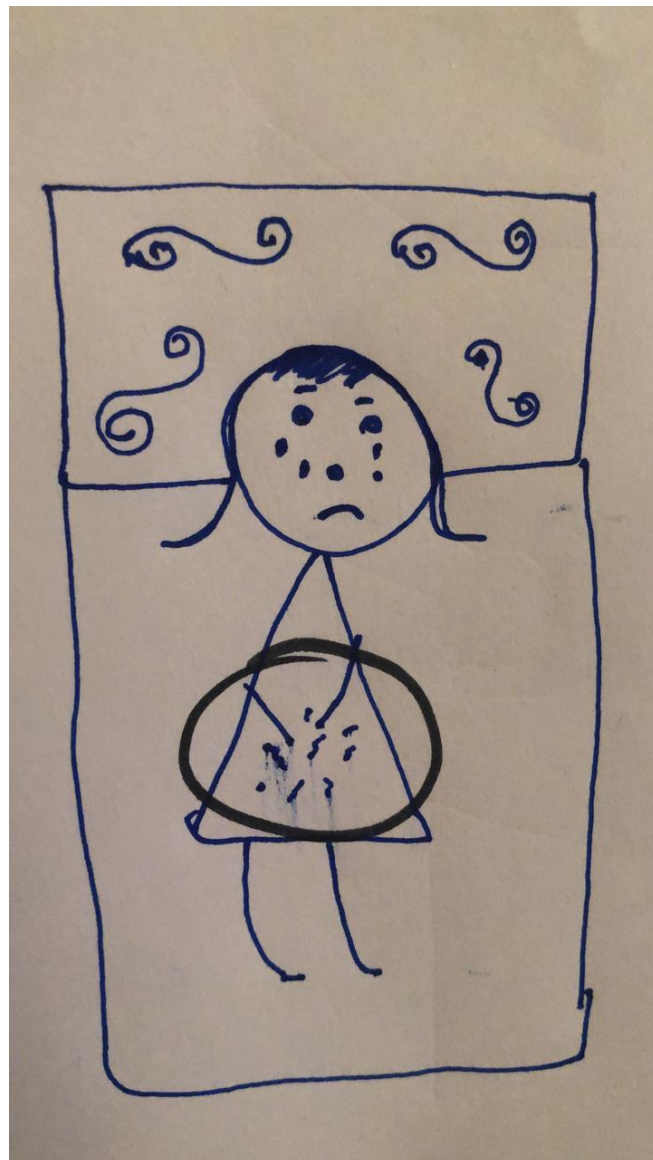
El siguiente mapa es dibujado bajo una representación de la situación que la participante decidió ilustrar.

El primer dibujo se refiere a la menarquía en el que ella se muestra en la situación como sucedió, en un lugar donde ella cortaba mazorcas, incluso su mamá aparece en este dibujo explicando la menstruación⁸. Hace igualmente referencia al manchado de su ropa con la sangre y señalando la cabeza quizá por la nueva información que le relata su mamá. En la viñeta explicativa obtenemos las palabras que en ese momento le fueron mencionadas, nuevamente existe el guiño hacia la maternidad y a la sexualidad, esto es más notable cuando su mamá le dice que nadie debe enterarse de este suceso y que debería actuar de manera diferente, existiendo la constante de la madurez corporal, del suceso cultural de crecimiento.

En el segundo dibujo nuevamente encontramos una representación de su actualidad, donde debido a las sensaciones corporales dolorosas se mantiene en la cama intentando descansar para calmarlas. Las encontramos señaladas en su estómago, sin embargo, en la viñeta explicativa relata que también se encuentran en la parte baja de la espalda, más o menos a

⁸Este suceso es relatado en su entrevista y le hago mención en el capítulo dedicado a la experiencia de la menarquía.

la altura señalada en donde igualmente se encuentran los cólicos, mencionado que estos últimos no son recurrentes, únicamente la sensación de dolor en la espalda y la cadera.



Mi primer dibujo fue que la vez que mi madre descubrió que yo tenía una mancha en el short yo no me había dado cuenta, mi mamá me explicó que es lo que pasaba, yo me quedé así como de qué pues no sabía ni que por que fue algo muy muy nuevo para mí el que me dijera mi madre que la manchita que estaba era parte de la vida era que a partir de ese momento podía tener bebés, tenía que cuidarme, tenía que hacer las cosas de manera diferente, los demás no se tenían que dar cuenta, nadie se tenía que dar cuenta más que yo, y en este caso mi mamá porque mi mamá me dijo que daba mucha pen ir a comprar toallas, entonces yo creo que como hasta los 20 años me estuvo comprando las toallas ellas porque supuestamente que iban a decir la gente que me vieran yendo a comprar toallas, iban a saber que estaba yo reglando.

En el segundo dibujo, me dibujo acostada en la cama porque por lo regular cuando yo tengo la menstruación, no son cólicos, son mucho fluido, sangro mucho, entonces sangro mucho y es muy incómodo. A veces sí me han dado cólicos y me han dado muy fuerte, pero casi no me dan, a mí el problema es que sangro muchísimo, entonces a veces, por lo mismo de que sangro me duele mucho la espalda, me duele mucho la cadera, entonces el dolor más que en el vientre es en la parte de atrás de la cadera, entonces pues me duele mucho y mejor prefiero estar acostada y siento que es como se me calma el dolor de la espalda y la cadera.

Mapa 5:

En los siguientes dibujos la entrevistada representa sus siluetas a partir de cuerpos elegidos. Comienza relatando su actualidad, en la que su principal experiencia corporal se concentra en las caderas, debido al reciente parto, describiendo molestias palpitantes en su cuerpo. Señala también parte de su cabeza, en la que describe que ahí concentra ideas acerca de la menstruación.

En el segundo mapa corporal, se dibuja la silueta de una niña, describiendo que esta es referida a su primera menstruación, argumentando que es en esta etapa cuando la menarquía aparece y se abre un mundo nuevo ante ella, llega a mencionar los cólicos y las relaciones con objetos con los que interactuamos comúnmente, como son los productos menstruales y los analgésicos. Sin embargo, menciona ampliamente a la cultura, en la que

ella se fue desarrollando poco a poco a medida que crecía, encontrando aceptación para su cuerpo y su sentir.

Es agradable leer el por ambas siluetas son un universo, relatando la unicidad de cada cuerpo y de cada momento de su experiencia de vida.



En el primer dibujo marcó físicamente como siento la menstruación a nivel de cadera, Ya que después de del parto siento muy presente en mis caderas y el útero lo siento palpitante y eso es el físico, a nivel emocional espiritual siento la menstruación a nivel de pecho y a nivel de entrecejo y coronilla porque, el entrecejo representa el conocimiento y siento que en este punto de mi vida estoy deconstruyendo muchas ideas que tenía de sobre la menstruación y estoy construyendo mi propia versión de la menstruación, desde un punto de vista sano que espiritual y orgánico también las fases de la luna también cíclica y las asumo las asumo cada esas fases en mí y pues es así como yo percibo a nivel espiritual y emocional la menstruación.

Decidí tomar mi experiencia con la menstruación de la infancia cuando fue mi primera menstruación porque siento que fue es un antes y un después ya que también se abrió con esa primera experiencia, se abrió mundo distinto y no solamente el mundo de las toallas de los analgésicos para los cólicos etcétera. Sino también una hermandad, una fraternidad entre hembras menstruantes entre personas menstruales, cariño ahí.

Decidí tomar como experiencia de mi primera menstruación ya que para mí sería un mundo totalmente diferente un mundo nuevo de personas más grandes que antes de menstruar yo no conocí hay una mayor empatía, hay una gran empatía de personas que menstrúan y qué es una red silenciosa porque está ahí, pero nadie sabe que está hasta que estás ahí y para mí fue una es un antes y un después, también porque mi cuerpo empezó a reaccionar de manera totalmente diferente y no solamente desde el punto ya procrear sino también el cuerpo se vuelve más creativo la mente todo empieza a decir lo haces consciente empiezas a notar que tu cuerpo o sea esa energía de la se empieza a transmutar hacia la energía hacia esa fuerza creadora que no tiene que ver necesariamente ni con procrear este general pero sí con algo más espiritual y yo creo que es su experiencia para mí ha sido una experiencia preciosa en un antes y un después y ha sido una experiencia para suspender un antes y un después y que ha sido sumamente fue es un expresó que recuerdo con mucho agrado.

En ambos casos decidí colocar universos porque siento que cada ser viviente sintiente es un universo, en sí es un mundo único irreplicable y eso nos hace especiales innecesarios en esta tierra y cuando somos conscientes de hecho también somos conscientes de que como menstruación también es el resultado de las memorias de mis ancestros de sus vivencias también de una cuestión evolutiva sí por eso, también pues el universo y recuerdo muchísimo a un escritor que se llama José Ruiz Mercado que le pidieron que escribiera en su propia versión de Pedro Páramo y él pues dice que no podría, porque cuando puso una pluma grande pero menciona en su propia versión de su cosmovisión de Pedro Páramo y en esa obra menciona que las mujeres somos misteriosas tenemos un mundo dentro y no sólo por el útero que sí, pero no sólo es por eso, sino porque estemos más adentro, somos infinitas, menciona mucho la palabra sempiterna, que dentro de nosotros si no con la vida, se inicia ese mundo pero aun cuando nos vayamos lo que queda de nosotros aquí en la tierra seguirá con nuestra serie seguirá con ese misterio y básicamente son esos mis el porqué de los tributos.”

Realizamos un recorrido a través de diferentes experiencias menstruales de diferentes mujeres, cada una experimentando dolores similares en ciertas regiones del cuerpo coincidiendo entre ellas, por ejemplo, en los cólicos, los cuales la mayoría de las participantes han experimentado al menos una vez, Otra coincidencia ese dolor de cabeza y el cambio constante de emociones durante la menstruación, esto lo pudimos notar gráficamente a través de los mapas corporales que los participantes ilustraron.

De la misma manera conocimos como la sangre menstrual vista a través de los sentidos, Y aun pareciendo no es imposible que podamos experimentar a través del oído del gusto hemos conocido que con desconectados la podemos vivir.

La menstruación es construida con nuestras percepciones, con la interacción de nuestro mundo y con lo que sentimos en nuestro cuerpo. Incorporamos a nuestro sangrado menstrual la sensorialidad y la significamos con el cuerpo. Crecemos, menstruamos y sentimos, y a medida que esté desarrollo continúa entramos en una nueva etapa en la cual se retira nuestro período, experimentamos nuestro cuerpo y nuestra interacción con el mundo cambiante. Aprendemos nuevamente.

Capítulo 5: La menopausia: El cierre de un ciclo con alegría

“Es una nueva tienda hoja
construida por mujeres y para sí mismas,
para soñar, reírse, llorar,
para sentarse y estar,
para honrar todo lo que significa ser mujer”

-Nikki Tajiri

El objetivo de este capítulo se concentra en conocer acerca de los saberes y sentires relacionados con la menopausia, enfocándonos en las experiencias personales de cada participante. Las viñetas que se presentan son fragmentos extraídos tanto de las entrevistas como de las encuestas de *Google forms*, por tanto, esta visión de la menopausia es complementada tanto por mujeres que se encuentran en dicha etapa como las que se acercan y quienes la ven en un futuro lejano.

Según el diccionario del Instituto Nacional del Cáncer (NCI) la menopausia es definida como la época en la vida de una mujer cuando los ovarios dejan de producir hormonas y se detienen los períodos menstruales. Se considera que una mujer está en la menopausia cuando su menstruación no se presenta durante 12 meses, y por lo general ocurre a los 50 años. Entre los síntomas se encuentran los cambios de estado de ánimo, sudoración nocturna, sofocos, sequedad vaginal, dificultad para concentrarse y esterilidad.

La menopausia no se concentra únicamente en los factores biológicos, sino que, al continuar con el ciclo natural de nuestras vidas, mientras nuestro cuerpo va creciendo y avejentando, entramos en diferentes etapas y en cada una nos integramos en la sociedad de manera distinta de acuerdo con las normas de convivencia y a los estándares sociales.

En este transitar de la menstruación que llega mes con mes a perderla poco a poco hasta que ya no ocurre, hasta adentrarse en una nueva experiencia como es la menopausia, adentrándose en nuevas sensaciones y nuevos sentimientos, además de otros aprendizajes y percepciones corporales. Una nueva etapa de nuestra vida como mujeres.

¿Cómo ha sido el acercamiento hacia esta etapa de nuestra vida? ¿Cómo la pensamos o imaginamos?

Primer acercamiento a la menopausia: la figura femenina presente

¿Cuándo oímos hablar de la menopausia? Quizá en los medios de comunicación y entretenimiento o era comentado en nuestras relaciones familiares y, de poco en poco, en palabras pequeñas y en algunas frases, en el conocimiento de otras experiencias, aprendemos que existe el fin de la menstruación, que sigue otra etapa: la menopausia.

El primer acercamiento que algunas de las participantes tuvieron con la menopausia fue, nuevamente, por parte de su mamá, así como en la menarquía, pero, esta vez, se unen al tema de la información las y los doctores, a los cuales las participantes han acudido tanto para revisiones como para obtener información. Sin embargo, ninguna menciona una investigación más amplia, pero, comparándolo con la menarquía, ante este nuevo suceso llegará con más información, debido a que han podido acudir con un profesional el cual les informe acerca del tema.

La información que describen se enfoca en el retiro de la menstruación y nuevamente se enfocan en el retiro de la capacidad de tener hijos, dando paso a que la maternidad ya no puede ser concebida físicamente. Esto nuevamente nos menciona que la menstruación es vista principalmente con el enfoque de la maternidad, el cual es el principal atributo social de ser mujer, sin embargo, aunque es mencionado por una de las participantes, no se detiene más a pensar en esto.

Igualmente cabe resaltar que en una de las viñetas es mencionada la menopausia como un alivio, debido a que el sangrado se retira, tratándose de no sufrir más.

Pues no tengo mucha información, ni tampoco he ahondado en ella, entonces, pues sé, que iba a llegar el tiempo en que se empieza a retirar poco a poco, sé que va a

haber otra vez, [Incomprensible] y que después, todo... o sea, todo queda en que ya no menstruas ¿no? y ya no puedes tener hijos, y cosas de esas, pero en realidad no he investigado mucho.

Vi a mi mamá atravesar la menopausia y siempre lo entendí como algo que va a pasar y es parte de crecer. (...) Mi ginecóloga me dice no me preocupará, que tampoco me traumatizará, supuestamente decía que en los 50 y 55 pero pienso que llegará antes.

Me da alivio, pero también tenemos que sufrir otras cosas, las que los doctores nos dicen, si no es una cosa es otra.

Mi mamá alguna vez, pero ya cuando nosotros empezamos a preguntarle algo, ya luego me apoyaba y me ayudaba, si no me los dijo, iba a haber una... me lo pasé a dejar en la regla y que, bueno, iba a dejar tener la regla, ya no poder tener hijos, pero pues bueno, pues sí, algo así muy simple, no ve lo demás, y tú llegas a investigar algo en algún momento, o no.

La información obtenida en el camino de la menopausia es mayor que la obtenida en la menarquía, nuevamente la encontramos marcada por la presencia femenina, otorgando una pequeña guía y conocimiento a las entrevistadas y, pese a que lo que oyeron de parte de su familia era igualmente un secreto, encontraron mayor libertad para acudir con un profesional de la salud por información.

La siguiente viñeta es parte de la entrevista de una de las participantes que ya se encuentra en la menopausia. Narra su experiencia en la que ella generalizó el dato de que la menstruación se retira a la edad de cincuenta años y que la menopausia ocurre tal como la menarquía silenciosa y en ocasiones desinformada, ya que en nuestra cultura no siempre se habla de este suceso, ocurriendo situaciones como en las de caso de la entrevistada.

En nuestra cultura pocas veces es tratado el tema de la menstruación, la menopausia es igualmente invisibilizada, dando lugar a confusiones acerca de cuándo comenzará o cómo funcionará.

Pues bueno, fue muy chistoso. porque yo ya quería que me llegara la menopausia, pero la verdad no había investigado nada y es que la verdad luego se me va muy rápido el tiempo en casa, en el trabajo se me va muy lento, pero aquí en casa se me va muy rápido y entonces los días que estoy aquí en casa me decía que “siempre iba

a investigar”, voy a hacer y deshacer y la verdad es que no hago nada. Entonces sí me dio mucha risa porque cuando yo cumplí los 50 años pues yo había escuchado que a partir de los 50 años pues se te retira el periodo menstrual y yo creí que era muy fácil, muy rápido y todo.

Entonces me da risa, yo como estaba por cumplir los 50 años dije “ah no, ya no voy a comprar toallas femeninas porque ya no, ya cumplí los 50 años y ya se acabó el asunto”. Entonces fue algo muy chistoso porque ni siquiera pregunté ni nada, solo dejé de comprar las toallas porque este mes se me va mi menstruación, cumpliendo los 50 años. Yo cumplo años en enero y creí que se había acabado el asunto. Dejé algunas toallas y pasaba el tiempo y vi que seguía y seguía y seguía hasta que tuve ir corriendo por toallas femeninas porque yo todavía seguía con mi periodo normal.

En este transcurrir de etapa, en el continuo crecimiento de nuestro cuerpo, percibimos emociones que significan nuestra experiencia actual y lo que esperamos en el futuro, encontramos un significante en cada situación.

Continuamos creciendo, ¿qué significa la menopausia?

La llegada de la menopausia es un acontecimiento natural que representa cambios en el ciclo vital de las mujeres, aunque sus significados atribuidos y socialmente construidos han sido asociados con una decadencia de la feminidad, asimismo las lecturas culturales sobre la menopausia están estrechamente vinculadas con la consideración social del cuerpo de las mujeres (Duran, 2002).

La menopausia implica el fin de la menstruación, es decir, el fin de una era de maternidad, para lo cual, según el estereotipo de género, estamos hechas las mujeres, influyendo en el condicionante de que, si ya no es posible tener hijos tampoco se acaba nuestro propósito en la vida, teniendo como consecuencia en que ya no seremos consumo para el sujeto de poder patriarcal, es decir, ya no accederemos a una sexualidad como cuando de jóvenes cuando aún se presenta nuestra menstruación, es decir, seremos excluidas de la cultura, negando nuestras experiencias emocionales y corporales, es por esto la menstruación únicamente es hablada desde la biología, sin recurrir a la experiencia de las mujeres que pasan o se acercan a esta etapa.

La medicina, en torno a la menopausia, se ha dedicado únicamente a aliviar síntomas, sin una investigación profunda en un “¿por qué?”, dejando incluso a lado las experiencias sensoriales y emocionales. Valls-Llobert (2009), ha evidenciado que la salud física y mental de las mujeres no es ni ha sido abordada de forma adecuada por la medicina ni el desarrollo biomédico, en donde procesos completamente naturales como la menstruación y la menopausia han sido tratados como trastornos que se vuelven excesivamente medicalizados. Santis (2001) y Valls-Llobert, (2009) exponen que a pesar de no haber sido demostrada aún la existencia del síndrome menopáusicos, ya que en la menopausia se pueden ausentar casi por completo los síntomas además de que estos son muy variables, sí existe la intención de medicalizar y homogeneizar las vidas y cuerpos de las mujeres, dejando a un lado las huellas sensoriales, es decir, las experiencias individuales que cada uno experimenta en función del contexto en el que se han desarrollado, de tal forma que se ignore sus necesidades individuales, medicalizando en función de estándares.

A partir de este planteamiento a las participantes encuestadas y entrevistadas se les preguntó acerca de la menopausia y que significa para ellas la llegada o el transitar de esta etapa.

Las siguientes viñetas comienzan con las respuestas de las encuestadas hacia la pregunta, “¿qué le dirías a tú yo del futuro?”

Palabras como comprensión, disfrute, agradecimiento, información, cuidado y alegría se muestran en las siguientes viñetas. En los pensamientos de las participantes hacia su futuro se observa que la mirada hacia la menstruación y la menopausia se desea tener con alegría y cuidados, pensando en que desean tener un acercamiento con su cuerpo y esta nueva etapa de su vida. En algunas viñetas se lee que quieren buscar información con un especialista, un ginecólogo o un doctor, de esta manera conocer más acerca de la menopausia, para prevenir acerca del “¿qué sucederá?” durante este suceso.

En la mirada del futuro se lee paz y el autocuidado presente, la aceptación de la nueva etapa que se espera, dando pequeños pasos para conseguirla, con la idea hacia el acompañamiento psicológico que ayude a aceptar la menstruación y cada etapa, así como la despedida simbólica que es otorgada en estas palabras.

A mi yo del futuro [también] que vaya con un buen ginecólogo maybe (?) para no sufrir temas de menopausia.

A mí yo del futuro le pido que siga entendiendo su cuerpo y siga buscando formas de ser amable consigo misma en estos días tan complicados emocionalmente (a veces).

Mi yo del futuro. Abrazaré mi menopausia y extrañaré mi menstruación. Por eso voy a disfrutar y a cuidarme cada ciclo.

A mí yo del futuro que siga investigando más sobre el tema y en relación con qué existen ya varios temas sobre la menstruación y también los varios tabús que aún existen y enseñarle a mi hijo sobre el tema y que no debe de existir ningún tabú.

Se que estará bien con este tema así que solo me sentaría a su lado a menstruar juntas.

Yupi, ya mero nos libramos de la regla.

En las viñetas anteriores es posible resaltar una, en la que habla de educación a su hijo, es decir, hacía la siguiente generación, acerca de la menstruación y la menopausia, refiriéndose a que espera que el tabú ya no exista en la sociedad, esperando a que se hable libremente de nuestra sangre menstrual.

Continuaremos analizando las viñetas que se obtuvieron de las entrevistas.

Relatan en la primera viñeta cómo se llegó a oír lejanamente la menopausia cuando sucedía en otras mujeres, sin embargo, no se le dio más información que algunos comentarios que ella llegó a escuchar en otro momento.

En la segunda viñeta son relatados los sentimientos de preocupación por parte de MJ, la cual mira su futuro corporal como algo incierto, pensando en que de manera biológica no quiere que afecte a su ritmo de vida o le provoque malestares internos o externos, como son los problemas en piel, ser propensa a diabetes o alguna otra enfermedad, además de encontrar miedo o preocupación hacía sus emociones tal como caer en depresión, padecer insomnio o experimentar bochornos.

En las siguientes viñetas son relatados los sentimientos de alegría por parte de las mujeres participantes, siendo una razón el fin de una afección física, en este caso, los miomas, los cuales dejarían de existir al momento de dejar de ovular, esto debido a que ya no tendrían sangre de la cual alimentarse, esto evitaría una operación o el tratamiento médico que la participante no desea. Otra de las razones la encontramos en la parte económica, ya que no se gastaría en los productos menstruales.

Recuerdo que escuchaba, pero muy lejano, que, si mi mamá la vivió, mi abuela, mis tías, pero nunca de saber bien qué es lo que te iba a pasar o cuáles eran los síntomas, a qué edad, qué tienes qué hacer, con quién ir, nada de eso te dicen, bueno y uno tampoco pregunta ¿verdad? Pero no, solo había escuchado cosas lejanas, pero nada de primera mano.

Vi a mi mamá atravesar la menopausia y siempre lo entendí como algo que va a pasar y es parte de crecer y me afecta en la preocupación hormonal y física y que me puede pasar, no quiero un desbalance hormonal, no sobrellevar la menopausia sino vivirla con salud (...) preocupaciones durante esta etapa: “Me preocupa la depresión, el insomnio, el calor, las sudoraciones, la piel que pierde elasticidad y cómo ves yo padezco rosácea y yo no puedo dejar de arañármela porque si empiezo a notar que empiezan a salir granitos me rasco, igual me costará sobrellevarlo... Me preocupa subir de peso, por el tema de obesidad, más que nada por las enfermedades, por la diabetes, las enfermedades que puedan pegarse. En la parte de los sentimientos me da miedo lo que pueda oler distinto en mí, en mi cuerpo y el miedo o el insomnio y nada más.

Alegría. Como dije en la otra entrevista, el hecho de que yo tenga la menopausia quiere decir que los miomas desaparecen, o por lo menos se hacen lo más pequeñito posible y no me darían lata, eso sí, a veces siento curiosidad y a veces hasta podríamos decir que un poquito de temor, el hecho de que los síntomas de la menopausia vayan a ser muy fuertes y vayan a ser este tan insoportables como a veces oía decir a mi mamá a mi tía, pero la mera verdad, sí de un calor a que me quiten la matriz, yo creo que prefiero aguantar esos bochornos, y ahorita con los

medicamentos que ya hay pues yo creo que va me va a ir mucho mejor, pues para mí es una alegría.

En realidad, es mera alegría porque ya no voy a menstruar, qué voy a hacer feliz y contenta (risas) pero todavía no, Qué emoción sentiría yo de ya no y de ya no gastar dinero en eso.

De acuerdo con Margaret Locke (2017) la menopausia se ha dado en un complejo entramado entre la biología y la cultura, que la autora nombra “Biologías locales”. Esto es referido a que debería investigarse desde una mirada que contemple la cultura, para así poder romper con una universalidad de métodos. Así, aspectos como la moral e instituciones se toman en cuenta, para un enfoque que abarque más el fenómeno a estudiar (González, 1993).

Es posible observarse cómo la cultura define a las mujeres en su etapa de menopausia como si ya no fueran útiles, sin embargo, el significado que ellas retoman en sus relatos no conlleva esta asociación cultural, sin que definen el próximo suceso como alegre, incluso en medio de la confusión del “¿cuándo y cómo ocurre?” se transforman en recuerdos agradables y graciosos.

La menopausia es también experimentada en términos sensoriales, en y con el cuerpo y, aunque no se cuentan con muchos relatos debido a que la mayoría de las entrevistadas aún no se encuentran en esta etapa, sin embargo, hay dos relatos que describen estas sensaciones.

Experimentando la menopausia a través de la sensorialidad

La información de la menopausia respecto a la sensorialidad es difícil de recolectar, es como si fuera otro secreto que aún acabada la menstruación tenemos que guardar. Cómo estas experiencias se vuelven invisibles, pocas veces son tratadas o se busca algún método para aliviar molestias.

En otro aspecto, la menopausia, generalmente, es considerada como un aspecto íntimo y de la vida privada de las mujeres. Existe más información en términos sensoriales en comparación con la menstruación, sin embargo, queda en terminología médica estas

experiencias, invisibilizando, nuevamente, las huellas sensoriales individuales, así como las emociones que ocurren dentro de esta etapa. Por ello es importante explorar todas estas sensaciones y experiencias que ocurren en la vida de las mujeres.

En la siguiente viñeta se encuentra relatada la experiencia de una de las participantes, relatando la experiencia sensorial que ha tenido con su menopausia, comenzando, nuevamente con la percepción de los cólicos y esta vez describiendo molestias tipo punzadas en los pezones, similares a cuando los pechos se encuentran en crecimiento.

Son también mencionados los famosos bochornos, el calor intenso que ella describe, el cual le causa incomodidad, debido a que ahora no la deja realizar acciones que le agradaban, como es el dormir con pijamas, ya que con la menopausia le provoca calores, ahora los tiene todo el tiempo, incluso en la noche. Menciona que no fue algo agradable y pese a que intentaba calmarlos no le funcionaba y, en cambio, contrajo gripe al ponerse en contacto con el frío.

Son también, los cólicos horribles que te dan ... las punzadas en los pezones también, que son muy molestas, no siempre me daban, pero sí, y este ... ahora pues este... pues la verdad desde que se ... me ausentó, estoy muy feliz, pero pues sí ha habido también cambios, porque igual, ahora que ya tengo la menopausia, tengo problemas también de dolor en los pezones, así como si fuera, como si me fueran a salir las bubis, igual.

Lo que también se batalla mucho es el calor, te da mucho calor. Yo ... entonces a mí me gustaba casi siempre el solecito y todo, pero ahorita, pues ya de, de, del año pasado, sí, hace casi dos años, que ya no, ya ... o sea me daban calores así ... hay es horrible, que luego ahorita, desde diciembre, pues yo siempre me cobijaba así bien rico, con mis pijamas y todo, ahora no, luego estoy sudando a media noche, y hasta pongo el ventilador y así, aunque ahorita también esa etapa ya está pasando, pero al principio fue muy, muy, muy horrible, pero ayyy sobre todo este tiempo de, este año de, la primavera pasada ... no, sí la sufrí mucho porque nada me, nada me quitaba el calor, se me subía el calor muy rápido, y yo todo el tiempo quería tomar hielos, agua fría, luego me enfermaba de la gripa pero ... ese calor tan, tan intenso.

Menciona como la sangre menstrual fue disminuyendo poco a poco, con el pasar de los meses, siendo primero un flujo grande hasta que al final se retira el sangrado.

O sea, han sido etapas, y también de repente mucho flujo, luego poquito, luego dos, tres veces, al mes ... sí, sí se batalla, luego.

Pienso que esta experiencia de menstruar fue difícil de atravesar, tal como la primera menstruación, encontrando situaciones que antes de vivirlas no nos son habladas de ninguna manera, no conocemos experiencias del que puede llegar a sucedernos, como es acostumbrado en la cultura patriarcal, las mujeres viven con su vida privada la cual de ninguna manera tiene que salir a flote, sino que también se mantiene en silencio. Aunque nuevamente pasamos por un proceso de adaptación hasta lograr acostumbrarnos a estas nuevas sensaciones, a esta nueva manera de experimentar nuestro cuerpo.

Porque te digo que la última vez fue en junio, entonces ya casi son seis meses, siete meses desde que se ausentó, y que ya estoy más tranquila, ya estoy más tranquila, porque es tiempo de fríos, y no siento tanto calor.

Otra de las entrevistadas relata su experiencia con respecto a la menopausia. Contando que comenzó teniendo sensaciones de enojo que antes no tenía o que le eran posibles de controlar. Preguntó en su cercanía, compartiendo su malestar con una de sus amigas pensando en que sucedía otra cosa entorno psicológico debido a estos cambios de humor. Cuando llegó a una consulta médica igualmente contó que también experimentaba calores y sofocos.

Estos sentires se experimentaron de manera diferente en ambas participantes, en el caso de una los esperaba, y aunque no los tuvo en el momento que ella los esperaba, sabía que iban a suceder, en comparación con esta participante, la cual no percibió que la menopausia llegaba y pensó que sus síntomas serían distintos del suceso que ocurría.

Sensaciones que antes no tenía, hace poco empecé a sentirme extraña (risas), yo siempre he sido muy tranquila con la gente, es muy difícil que me saquen de mis casillas, pero de repente me daban unos enojos con mi esposo o con mis nietos, y yo decía “ay Dios, qué me está pasando, yo no soy así” y platiqué con una amiga que trabaja por acá atrás, cerquita de aquí, y le dije “ Oye crees que tenga que ir al

psicólogo” porque ya me enojaba de cualquier cosa y me dijo “No, yo creo que ya es la menopausia” y le dije “Ay cómo crees” y me dijo “Sí, así empecé yo” entonces fui al doctor y le conté porque también me sofocaba mucho y me daba mucho calor aunque estuviera aquí sentada entonces fui, le conté al doctor y me dio unas pastillas para... Me dijo que se me estaban yendo unas hormonas y que con las pastillas que me dio era como reemplazarlas, para que... Lo que mi cuerpo ya no produce, para eso, entonces ahorita estoy con ese tratamiento y tengo cita para ver cómo sigo.

Nuevamente habla de la información que hubiera querido obtener en años anteriores, relata que ya es necesario descansar de la menstruación, transcurriendo con tranquilidad hacía este nuevo ciclo. Recalca que la menstruación no es mencionada a lo largo de la vida, no es enseñada y llegamos a su momento sin información alguna, incluso menciona que los doctores no llegan a dar una explicación que sea suficiente para informarnos acerca del suceso.

Ay, yo creo que es un cierre de ciclo, después de haber vivido con el periodo por mucho tiempo ya es momento de que me toque descansar (risas), y ahorrar, es feo cuando tienes síntomas y ni siquiera sabes que es por eso, te digo que nadie te lo dice, con la menstruación por lo menos te lo dicen en la escuela, te va a pasar esto, pero de la menopausia no, sólo había escuchado que era feo, que te daban cambios de humor y ni tú te soportas, creo que nos falta mucha información porque a veces ni los doctores te explican bien qué te está pasando o qué esperar.

En su escrito, *Cuerpos Tutelados*, Gisela Durán (2020) expone una retórica de interpretación sobre el cuerpo de la mujer, la cual menciona como retórica del reduccionismo científico, el cual normaliza el cuerpo basándolo en términos de salud “describiendo la menopausia en términos de disfunción que requiere la intervención médica (...) interpretación, que parece solaparse no solo bajo el discurso médico, sino, principalmente, bajo las narrativas de la publicidad” (Gisela Durán, 2002)

Continuando con el relato de la participante obtenemos que al igual que Gisela Durán (2002) lo menciona, la participante ha identificado que la menopausia es reproducida de

una manera distinta en los medios de comunicación, a lo cual, de acuerdo con sus sentimientos y experiencias, no es igual a la vida real, mencionando que es mejor informarse de otra manera, por ejemplo, con un médico.

Es complicado, que muchas veces no vas a saber cómo sentirte y ni siquiera entiendes qué está pasando en tu cuerpo y en tu mente, porque también la mente se ve afectada, aunque no creas, pero que lo cuenten, que lo comuniquen, que no se queden con eso, porque muchas veces ni siquiera sabes que estás empezando con la menopausia y uno cree que se está volviendo loca (risas), pero que lo cuenten, si pueden que vayan con un doctor y las cheque, la gente te dice muchas cosas, ves en la tele que al llegar a esta etapa te deprimas, vives muchas cosas feas pero no es cierto, sí cambia, claro que cambia, pero no como te lo pintan en la televisión, no hay que hacerle caso a todo lo que vemos, por eso digo no hay nada como un médico.

Las experiencias con la menopausia en estas dos entrevistadas que la han atravesado es parecida en términos sensoriales, sin embargo, tal como en el caso de la menarquía, se llega desinformada a esta etapa de la vida, aunque se tienen más nociones de lo que sucederá en comparación con la primera menstruación. ¿Al igual que con la menarquía el cuerpo se acostumbró a nuevas maneras de moverse, comportarse u obtuvo una alimentación distinta o nuestras relaciones cambian?

¿Qué nos ayuda en la menopausia?

Al igual que en la menarquía, la menopausia se experimenta en relación con lo extrínseco, con el mundo latente que se encuentra a nuestro alrededor, con las personas con las que tenemos un lazo afectivo y con los completos desconocidos con los que intercambiamos algunas palabras en la calle.

Las participantes relatan de qué manera han socializado o desearían socializar su menopausia o que actividades, objetos u analgésicos les han ayudado para convivir con esta nueva etapa.

Las participantes relatan que la menopausia ha podido guardarse en secreto o ser compartida con sus amigas, al igual que con la familia que formaron, es decir, sus esposos e

hijos o hijas, comentando sobre sus síntomas o hablando acerca de los síntomas de sus amigas. AR menciona en su viñeta que estas sensaciones que se producen en la menstruación influyen en su entorno, modificando la dinámica familiar y cree que probablemente afecten en su entorno laboral, esto porque piensa que no le será posible “rendir” de la misma manera que en su actualidad, siendo afectada por los bochornos o los cambios de humor.

En algunas viñetas mencionan los medicamentos que fueron o son utilizados para tratar los síntomas sensoriales de la menopausia. Son recurridas las medicinas naturistas o los tés, esto quizá se deba a que la terminología médica y la manera en que los doctores tienden a tratar a sus pacientes puede invalidar el sentir de las mujeres en etapa menopáusica, sus relatos argumentan que la utilización de estos productos les ha funcionado en la reducción de los malestares.

MJ habla de experiencias cercanas con sus amigas, quienes relatan sus experiencias en el uso de tratamientos médicos, utilizando hormonas para ayudar a controlar algunas afecciones físicas que ocurrieron en sus cuerpos.

En la penúltima viñeta es mencionada también la manera la pérdida de energía, la cual implica una manera diferente de la relación con el mundo, ya que las actividades que rutinariamente se realizaban o los sueños o metas no se experimentarían igual como la menopausia que con menstruación, ya que la afección de la menopausia afecta de forma distinta que los cólicos, los cuales aunque son fuertes son aguantables por que la sociedad lo requiere, el movimiento de una mujer con menopausia es igualmente requerido en lo social, sin embargo el calor afecta de manera distinta que el dolor.

Algunas amigas platicaban...No, no, no, que yo recuerde.

Platico siempre con mi esposo, yo le comenté y le dije que, estaba teniendo esos síntomas, que yo creía que era una menopausia.

Con amigas solo lo tratan en tono de broma, pero nos cuenta que hace poco una de sus amigas tuvo un teratoma y tomó hormonas para destruirlo, por lo cual tuvo cambios de cuerpo por medicamentos, ella no quisiera pasar por esto. Otra de sus

amigas cuenta que su mamá pasó por quistes, una partera le dio té de hierbas, a los 6 meses desaparecieron. Sabiendo esto, a ella le gustaría buscar alternativas naturales antes que medicamentos, “quiero vivir la vida y vivirla bien.

Yo creo que la menopausia si va a afectar mi núcleo familiar, a lo mejor hasta parte de mi trabajo, porque, por lo que he leído, porque todavía estoy entre que entró y que no entró, por lo que he leído, pues los factores, el... ¿cómo te diré? los síntomas que dan en la menopausia, se supone que son cambios de humor, cambios en tu estado anímico, cambios en tu estado físico, entonces yo creo que sí. (...) En el trabajo igual, si tú te sientes mal, por más que quieras dar el cien por ciento en el trabajo, pues a veces no es posible, por lo mismo de que emocional o físicamente no lo estás, aunque tú quieras dar todo, no lo vas a estar, entonces yo creo que sí afecta el núcleo familiar al igual que en tu núcleo laboral.

Sí, creo que lo esperaba, creo que no era algo que me vaya a cambiar totalmente la línea, pero sí, sí lo veo ahorita digo, no sé. Sí, me cambió totalmente la vida. De muchísimas cosas, de perder. Esa fuerza, esa juventud, es: ‘yo puedo todo, de repente ya no’.

Son naturistas, son ... ¿isofobomas? Algo así se llaman.

Me habría gustado indagar en la comparación de cada participante en el sentir de la menopausia con la menarquía, sin embargo, las experiencias relatadas no llevan ninguna de estas comparaciones. Desde mi punto de vista se experimenta de manera parecida, en ambas se llega desinformada o con poca información, viviendo síntomas corporales desconocidos con los que aprender a convivir con el pasar del tiempo, sin embargo, esta vez no se encuentra la constante femenina en la orientación, sino que las que deciden buscar información acuden con un médico.

La menopausia es un secreto a voces susurrantes, la padecemos en secreto tal como hemos experimentado el ciclo menstrual en nuestras vidas, la sentimos en nuestro cuerpo y nos relacionamos con ella, al igual que la socializamos, esta vez con más libertad, con personas de confianza y que están dispuestas a hablar y compartir acerca del tema.

La menopausia, aunque secreta, se deconstruye en la constante de la alegría de las mujeres por tenerla, en la espera para que la sangre se retire, debido a que la cultura nos obliga aún más a ocultar nuestra sangre, en forma simbólica celebramos al momento de que no va a volver más por decisión propia del cuerpo, sin embargo, en términos de simbología de la menopausia en la sociedad, tampoco es descrita como algo deseable, sin embargo, al esperarla, al comentarle, al continuar dándole visibilidad en los escritos y en nuestras voces, aprenderemos aún más y derrocaremos las ideas patriarcales que se forman en el entorno de estas experiencia y este tema.

La menopausia es y fue significada en los relatos de vida que estás participantes brindaron para la realización de esta investigación, conociendo un poco más acerca del tema, acercándonos al fin de una etapa.

“El cuerpo es mucho más que las hormonas.
menopáusica o no,
una mujer sigue siendo una mujer;
mucho más que una fábrica de humores
o de óvulos.
Perder la regla no es perder la medida,
ni las facultades;
no es meterse cual caracol
en una concha
y echarse a morir.
Si hay depresión,
no será nada nuevo;
cada sangre menstrual ha traído lágrimas
y su dosis irracional de rabia.
No hay pues ninguna razón

para sentirse devaluada.

Tira los tampones,

las toallas sanitarias.

Haz una hoguera con ellas en el patio de tu casa.

Desnúdate.

Baila la danza ritual de la madurez.

Y sobreviví

como sobreviviremos todas.”

-Gioconda Belli

Reflexiones finales

Creemos constantemente, nuestro cuerpo se desarrolla, ocurren cambios a nivel hormonal, emocional y social, aprendemos a través de cambios, de interacciones, de momentos en nuestra propia historia y de nuestra experiencia corporal. Menstruar es parte de nuestro relato de vida, del sentir del cuerpo de cada mujer, del reflejo interno, biológico, en el cuerpo también no es posible ver el reflejo de nuestra cultura.

A través de esta investigación me ha sido posible contemplar la menstruación desde la perspectiva de otras mujeres, personalmente me ha permitido simpatizar más con mi sangre y a pensarla de una manera distinta, animándome a percibirla con mis sentidos, analizando de qué manera ha repercutido la cultura en mi idea sobre mi sangre y de qué manera la he significado.

La investigación comienza relatándose a través de la cultura patriarcal y la historia de la menstruación, en dónde es posible reflejar cómo es la visión de la sociedad hacia este suceso constante que ocurre en el cuerpo de las mujeres, en los estereotipos y mitos que existían alrededor de la mujer, argumentando que la mujer es tóxica en el momento en que se encuentra en su menstruación, invalidando continuamente su experiencia pues no merecía la pena, ya que era considerado un “castigo” por el simple hecho de ser mujer. En la sociedad podemos pensar que el tema es mucho más libre, sin embargo, en nuestro discurso continúa prevaleciendo las creencias que son mencionadas en la historia de la menstruación y dictadas por la estructura social patriarcal. A través del tiempo nos han silenciado y mostrado ante la sociedad únicamente con el fin patriarcal de objetivarnos, de volvernos un producto de consumo, encerrado nuestro pensar y nuestro sentir en la privacidad, en el secreto, en el silencio, y si nuestro cuerpo es normalmente censurado, lo que ocurre en el que no sea aceptado por la norma, también será un secreto, como lo es la menstruación.

La menarquia es mucho más que un suceso biológico e individual, sino que es una experiencia social en la cual se hace participante la cultura, en el proceso de guía y acompañamiento, en la mayoría de los casos encontramos a la figura femenina, las cuales pueden ser mamás, hermanas o tías, ellas son las primeras en ser avisadas acerca del

suceso. En este tránsito, la información obtenida viene de estas acompañantes o de la escucha a través de palabras sueltas en la cultura. Fue posible conocer la experiencia enfocada en sentimientos que cada participante vivió, como fue la pena y la vergüenza y llanto. Igualmente, dentro de esta nueva experiencia de la menarquia existen las nuevas costumbres hacia los productos menstruales, los cuales entran repentinamente a nuestra vida y nos vemos en la necesidad de usarlos, de aprender de ellos, su colocación y el cómo mover nuestro cuerpo con ellos rozando entre nuestras piernas. En el capítulo de la menarquía fue tocado el tema de su representación, la cual implica la ideología social de pasar de ser niña a una señorita, del inicio de la sexualidad y la posibilidad de maternar. Todas estas ideas se encuentran insertas en nuestras mentes al momento de nuestra primera menstruación. Aprendiendo de las experiencias de las participantes, se concluye que la menarquía si es informada podría ser menos dolorosa, tranquila y natural, deconstruyendo los estigmas que se tienen, comenzando desde el contexto en el que las niñas se encuentren, hablando con toda la información a la mano y naturalizándola.

En la medida que crecemos conocemos la incomodidad por las manchas en nuestra ropa de sangre menstrual, conocemos el secreto que nadie más debía de enterarse, aprendemos de dolores y de las interacciones y regulaciones sociales que se enfocan en la menstruación. En los relatos de nuestras entrevistadas y en el análisis que fue presentado se concluye que la menstruación aún es presentada como un secreto en la sociedad, algo de lo que las mujeres continúan avergonzándose es escondiendo, quienes aprenden a moverse de una manera determinada para que la sangre menstrual no se refleje en su ropa. Esto, desde mi punto de vista y leyendo acerca de las experiencias y sentimientos antes relatados, causa que la vida de las mujeres sea totalmente disfrutable, ya que siempre hay que cuidarnos para que los demás sientan “cómodo” de mirar nuestro cuerpo, siendo muy difícil de cambiar ya que viene desde las raíces del patriarcado, una base del mito en el que ejercen el poder hacia nuestros cuerpos, los cuales escriben el significado de esta sangre, la sexualidad y la maternidad. Encuentro difícil que estos pensamientos sean cambiados de un día a otro, sin embargo, si comenzamos a visibilizar la menstruación y poco a poco hablamos sobre ella, se visibiliza en los medios y la reconocen en la sociedad, este significante puede cambiar.

En cuanto a las percepciones sensoriales que los cuerpos sienten, en esta investigación ilustra a manera de relato y de dibujo donde las participantes han experimentado la menstruación con los diferentes sentidos, sintiendo dolor, escuchando y significando a

través de la simbología de las palabras, conectando el gusto con el olfato, percibiendo olores que luego saboreamos y asociamos con un sabor conocido, y experimentando antojos a lo largo de nuestro ciclo menstrual, con la vista y con el tacto nos es posible sentir nuestra sangre, ver su consistencia, color y saber cómo se siente entre nuestros dedos o al recorrer en nuestras piernas. Las participantes identifican estas sensaciones en sus relatos y en los dibujos de sus siluetas que realizaron. Conociendo que la menstruación la encontramos no solo al salir sangre de nuestro canal vaginal, sino que todo el cuerpo la experimenta. Es igualmente esto invisibilizado, ya que las explicaciones que se nos dan no conllevan estos sentires, necesitando hablar más libremente para el conocimiento de nuestro cuerpo.

Continuando con el desarrollo de nuestros sentidos, las participantes relatan acerca de la menopausia, en la cual, al igual que la menarquía, se pasa a una etapa completamente nueva de la que también se silencia la información, obteniendo que las mujeres no conozcan el paso hacia esta etapa, llegando repentinamente y con poco cuidado en primera instancia, debido a que no se sabe que se encuentran transitando en esta etapa.

Conocemos la menopausia en el significativo del secreto, pero también de la alegría, de la espera en la que la menstruación cíclica al fin se retirara, retirándose también la incomodidad de la sangre.

Pensar en crecer y menstruar nos lleva a reflexionar acerca de cómo las mujeres experimentamos la menstruación a lo largo de nuestras vidas, viviéndolas desde dentro, reconociendo los dolores hasta lo externo en las sensaciones y las interacciones. Nos lleva a reflexionar acerca del significado de nuestras experiencias que conllevan ser mujeres que sienten y menstrúan, pensamos en la manera de hablar sobre la sangre desde la menarquía hasta la menopausia, deteniéndose en las diferentes situaciones que cada mujer experimenta.

Hablar sobre la menstruación y el crecimiento es importante, educar acerca de estos temas, mirarnos a través y reflejadas de otros ojos, empatizando con sus vivencias es muy importante, ya que podemos hacernos conscientes del silencio y el secreto menstrual menopaúsico, pensarlo, aprendiendo sobre el tema para luego salir y gritar que somos personas que sangran, que somos mujeres menstruantes libres y completas.

Lista de referencias

Becker, H. (2016). *Cómo fumar marihuana y tener un buen viaje: Una mirada sociológica*, Editorial Siglo XXI.

Bleichmar, H. (1997). *Introducción al estudio de las perversiones. La teoría del Edipo en Freud y Lacan*, Buenos Aires, Argentina Ediciones Nueva Visión. Edición N 12.

Calvo, S. (2011), *Sobre el tabú, el tabú lingüístico, y su estado de la cuestión*, Costa Rica, Rev. Artes y Letras, Univ. Costa Rica XXXV (2): 121-145

La Menstruación en el pasado/La menstruación en la edad media (s.f.)
<https://www.copasmenstruales.com/blog/la-menstruacion-en-el-pasado-menstruacion-en-la-edad->

[media/#:~:text=En%20%C3%A9pocas%20antiguas%2C%20la%20menstruaci%C3%B3n,en%20contacto%20con%20mujeres%20menstruantes.](https://www.copasmenstruales.com/blog/la-menstruacion-en-el-pasado-menstruacion-en-la-edad-media/#:~:text=En%20%C3%A9pocas%20antiguas%2C%20la%20menstruaci%C3%B3n,en%20contacto%20con%20mujeres%20menstruantes.)

Corbin, J. y Strauss, A. (2002) *Bases de la teoría cualitativa. Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada*. Universidad de Antioquia. [Archivo PDF].
<https://diversidadlocal.files.wordpress.com/2012/09/bases-investigacion-cualitativa.pdf>

De La Rosa, Y. (2022) *Presentan reforma para que mujeres y personas menstruantes falten al trabajo por cólicos*. Forbes, México [Archivo PDF]. <https://www.forbes.com.mx/presentan-reforma-para-que-mujeres-puedan-faltar-al-trabajo-por-colicos->

[menstruales/#:~:text=%E2%80%9CLas%20trabajadoras%20y%20personas%20menstruantes,derecho%20laboral%20adquirido%E2%80%9D%2C%20indica%20la](https://www.forbes.com.mx/presentan-reforma-para-que-mujeres-puedan-faltar-al-trabajo-por-colicos-menstruales/#:~:text=%E2%80%9CLas%20trabajadoras%20y%20personas%20menstruantes,derecho%20laboral%20adquirido%E2%80%9D%2C%20indica%20la)

Ramos, C. (comp.) *El género en perspectiva. De la dominación universal a la representación múltiple*. México. UAM-Iztapalapa.

Domínguez, A.L. y Zirión, A. (eds.). *En La dimensión sensorial de la cultura. Diez contribuciones al estudio de los sentidos en México*, Ciudad de México: Ediciones del Lirio. UAM-I.

Domínguez, A.L. (2015) *El Poder Vinculante del Sonido: La construcción de identidad y la diferencia en el espacio sonoro*. Iztapalapa, Distrito Federal, México, Universidad autónoma metropolitana

Durán, G. (2020) *Cuerpos tutelados: una Etnografía sobre las lecturas culturales de la menopausia*. España, UDEN [Archivo PDF].
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8059824>

Excelsior (12 de septiembre del 2013) *Excelsior en la ciencia: ¿Tenemos un sexto sentido, o hasta 32 sentidos?* <https://www.excelsior.com.mx/nacional/2013/09/12/918295>

Ferreruelo, R. (2007) *La visión y el ojo Apuntes Educación Física y Deportes*. Barcelona, España. Instituto Nacional de Educación Física de Catalunya, 8-14.

Foucault, M. (2000). *Un diálogo sobre el poder y otras conversaciones*, Madrid, Alianza

Robinow P. y Dreyfus (eds.), *Michel Foucault. Más allá del estructuralismo y la hermenéutica*, UNAM, México, pp. 227 a 244.

Fries, L., Facio, A. (2005) *Feminismo, género y patriarcado*. Revista Enseñanza del derecho, 3(6), 259-294.
http://www.derecho.uba.ar/publicaciones/rev_academia/revistas/06/feminismo-genero-y-patriarcado.pdf

Fundación Juan Vives Suriá. (2010). *Lentes de género: Lecturas para desarmar el patriarcado*. [Archivo PDF]
http://biblioteca.clacso.edu.ar/Venezuela/fundavives/20170104031339/pdf_138.pdf

García, M. (2006) *El espacio de la subjetividad*. México. UAM-Xochimilco, México. 91-116.
Génesis 17, 11-14

Heikki, S. *El Cuerpo humano: Órganos sensoriales. Enciclopedia de salud y trabajo*

Héritier, F. (1991) *La sangre de los guerreros y la sangre de las mujeres*. Alteridades, vol. 1, núm. 2, pp. 92-102 Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Iztapalapa Distrito Federal, México.

Hughes, V. (2013). *Were the first mostly women?* National Geographic.
<https://www.nationalgeographic.com/adventure/article/131008-women-handprints-oldest-neolithic-cave-art>

Hobgin, I. (1970) *The island of menstruating men: religion in Wogeo*, Nueva Guinea, Waveland Press

Iglesias, J (2009). *La menstruación: un asunto sobre la luna, venenos y flores*. Revista Medicina Universitaria. Vol. 11. N. 45.

Frazer, J (2005). *La rama dorada: magia y religión*. Madrid, España. Editorial Fondo de Cultura Económica.

Kaur, R (05 de octubre del 2016). *Si la foto del mes régles vous a mis mal á l'aise, demandezvous pourquoi*. https://www.huffingtonpost.fr/rupi-kaur/si-la-photo-de-mes-regles_b_6975468.html

Kotler, J. (2018). *Una breve historia de los productos menstruales modernos*.
<https://helloclue.com/es/articulos/cultura/una-breve-historia-de-los-productos-menstruales-modernos>

Rekalde, I. Vizcarra, M y Macazaga, A. (2014). *La Observación Como Estrategia De Investigación Para Construir Contextos De Aprendizaje Y Fomentar Procesos Participativos*. [Archivo PDF]. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=70629509009>

Lamer, G. (1985). *La Creación del Patriarcado*. Wisconsin. Primera edición. Editorial critica

Llanos, H (2017). *Los productos de la menstruación*.
https://elpais.com/elpais/2017/11/13/album/1510574962_091035.html#foto_gal_3

Manuel, C. (2019). Intercepción: El octavo sentido sensorial. Autismo diario.
<https://autismodiario.com/2019/10/22/interocepcion-el-octavo-sentido-sensorial/>

Michel, G, (2009). *¿Qué es una relación social? Un conjunto de mediaciones diádicas*.
http://revista-redes.rediris.es/html-vol16/vol16_2e.htm#:~:text=Una%20relaci%C3%B3n%20interpersonal%20es%20en,o%20la%20transmisi%C3%B3n%20de%20recursos.

Molina, C. (2015) *La construcción del cuerpo femenino como victimizable y su necesaria reconstrucción frente a la violencia machista*. Revista Cuerpo, filosofía y feminismos. Vol. 6 Madrid, España.

Sabido Ramos, O. (coord.) *Los sentidos del cuerpo: un giro sensorial en la investigación social y los estudios de género*. México: CIEG, UNAM.

Planned Parenthood (2019) *Cuales son los síntomas de la menopausia*.
<https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/salud-y-bienestar/menopausia/cuales-son-los-sintomas-de-la-menopausia>

Quirós, Grzib y Conde (2000). *Bases fisiológicas de la interocepción*. Universidad Nacional de educación a distancia. Revista de psicología general y aplicación.
file:///C:/Users/Ivanka/Downloads/Dialnet-BasesNeurofisiologicasDeLaInterocepcion-2356838%20(1).pdf

Redacción & El financiero (27 de octubre del 2021). *#MenstruaciónDigna: México elimina IVA a toallas sanitarias y tampones*.
<https://www.elfinanciero.com.mx/nacional/2021/10/27/menstruaciondigna-mexico-elimina-iva-a-toallas-sanitarias-y-tampones/>

Rodríguez, J. (2019). *¿Cuántos ciclos menstruales tiene una mujer y cuánto dinero gasta en toda su vida?* <https://www.uniminutoradio.com.co/cuantos-ciclos-menstruales-tiene-una-mujer-y-cuanto-dinero-gasta-en-toda-su-vida/>

Rue, M. (2015). *La regla: ¿qué productos han usado las mujeres a lo largo de la historia?* <https://www.codigounuevo.com/entretenimiento/regla-productos-usado-mujeres-historia>

Sabido, O. (2021). "El giro sensorial y sus múltiples registros. Niveles analíticos y estrategias metodológicas." En: *Etnografías*, pp. 243-271

Sánchez, M. (2016) *Construcción social de la maternidad: el papel de las mujeres en la sociedad*. Maracaibo, Venezuela. *Opción*, vol. 32, núm. 13, 2016, pp. 921-953. Universidad del Zulia.

Sánchez, A. (2017) *Poema Menopausia de Gioconda Belli*. <https://www.uniminutoradio.com.co/menopausia-giocondabelli-elcolibri/>

Sánchez, D. (2019). Entre cuerpos, normas y placer: modulación sensorial en una comunidad BDSM. En Olga Sabido (coord.). *Los sentidos del cuerpo: un giro sensorial en la investigación social y los estudios de género*. Ciudad de México: CIEG-UNAM, pp. 203-226

Segovia, M. (2018) *El tampón, ese invento moderno que viene del antiguo Egipto*. <https://www.mujeresaseguir.com/tendencias/noticia/1114958048815/tampon-ese-invento-moderno-viene-del-antiguo-egipto.1.html>

Stobart, H. (2018). Sacrificios sensoriales. Deleitando los sentidos en los Andes bolivianos. *Antropológica*, XXXVI, 40, 197-223.

Universidad de Cantabria (2017) "Tema 3. Sentidos Especiales: visión, gusto, olfato, audición y equilibrio"

Vacca y Coppolechia (2012). *Una crítica feminista al derecho a partir de la noción de biopoder de Foucault*. *Páginas de filosofía*, Año XIII, No 16

Varios autores (2010). *Lentes de género: lecturas para desarmar el patriarcado*. Fundación editorial. El perro y la rana. Caracas, pp 55 – 71.

Varios Autores (2018). *Biología de los sentidos sensoriales: El Tacto*. (primera edición) México, Universidad Autónoma Metropolitana

Varios autores. *Cavidad oral, faringe esófago*. Capítulo 69. García Hospital Virgen de la Salud. Toledo

Vera, L. *La investigación cualitativa.* [Archivo PDF]
http://www.trabajosocial.unlp.edu.ar/uploads/docs/velez_vera__investigacion_cualitativa_pdf.pdf

Viscaya, C. (2019). *Sentir la ciudad: el habitus de la ceguera y la debilidad visual en la construcción no visual del espacio urbano de la Ciudad de México*, en Sabido Ramos, O. (coord.) *Los sentidos del cuerpo: un giro sensorial en la investigación social y los estudios de género*. México: CIEG, UNAM.

Zanin, L. Páez, A. Correa, C. De Bortoli, M. *Ciclo menstrual: sintomatología y regularidad del estilo de vida diario*. *Fundamentos en Humanidades*, vol. XII, núm. 24, 2011, pp. 103-123
Universidad Nacional de San Luis San Luis, Argentina.
<https://www.redalyc.org/pdf/184/18426920004.pdf>

Anexos

Anexo 1. Invitación a participar en el cuestionario y envío de material en redes sociales



Anexo 2: Entrevista semi estructurada

Percepción de la menstruación en la singularidad

- ¿Cómo fue la primera vez que escuchaste o viste algo de la menstruación?
- Cuéntanos cuáles y cómo fueron las fuentes de información que recibiste acerca de la menstruación.
- ¿Recuerdas tu primera menstruación? ¿Nos puedes contar ese episodio? Cómo lo sentiste, pensaste, cómo lo viviste.
- ¿Cómo has sentido tu cuerpo a lo largo de tu vida durante la menstruación?
- ¿Qué significa para ti la sangre menstrual? A qué huele, cómo se siente, ¿la has tocado?
- ¿Tus percepciones y sensaciones acerca de la menstruación han ido cambiando a lo largo del tiempo?
- Actualmente, ¿cómo describirías la manera en la que te relacionas con tu cuerpo y vives tu menstruación?
- ¿Has vivido alguna alteración en tu periodo menstrual?
- ¿Cómo has elegido tus productos menstruales? ¿Tus elecciones han cambiado con el tiempo? ¿Cómo te has sentido usándolos?

Percepción de la menstruación de la singularidad a la sociedad

- ¿Cómo experimentas la menstruación en tu vida diaria? (Con tu familia, amigos, escuela, trabajo, pareja, etc.)
- ¿Con quién o quiénes has compartido tu ciclo menstrual? ¿Qué pasaba cuando tenías pareja?
- ¿Realizas algún ritual u ocupas tu sangre menstrual en alguna actividad? (Ejemplo, usar la sangre como pintura o abono para plantas)
- ¿Recuerdas alguna experiencia importante que sucediera mientras estabas en tu periodo menstrual?
- ¿Desearías aprender o experimentar tu menstruación de manera diferente?
- ¿Cómo influyó el entorno y alrededor (ciudad, donde vivías, familia, pareja, maternidad en caso de aplicar etc.) en cada etapa de tu vida cuando menstruabas?
- ¿Estas percepciones continúan influyendo en tu presente? ¿O cómo han cambiado?

Percepción de la menstruación y menopausia

- ¿En algún momento te hablaron de la menopausia? ¿Qué información tuviste o tienes? ¿Qué opinas sobre este tema?
- ¿Consideras qué te encuentras en esta etapa o te acercas a ella? ¿Qué sientes?
- ¿Has compartido con alguien esta etapa de tu vida? ¿Lo platicas con tus amistades, familia o pareja?
- ¿La manera de sentir tu cuerpo y emociones ha cambiado durante esta etapa?
- ¿Cómo imaginas las percepciones y emociones que experimentarás cuando tu menstruación ya no llegue de forma periódica?

Anexo 3: Cuestionario realizado en la plataforma de Google

- ¿Cómo has experimentado la transición de la infancia hasta la etapa actual de tu vida?
- ¿Cómo experimentas ser mujer?
- ¿Cómo relacionas la menstruación con tu feminidad?
- ¿Recuerdas tu primera menstruación? ¿Podrías contarnos esa experiencia?
- ¿Cambiaste de actividades luego de que llegó tu primera menstruación? ¿Dejaste de realizar alguna actividad, te trataron diferente o todo siguió igual?
- ¿Cómo fue cambiando la relación con tu menstruación en las diferentes etapas de tu vida?
- ¿Recuerdas algún evento significativo en relación con tu menstruación y en qué etapas lo viviste? (Ejemplo; embarazo, algún problema hormonal con la menstruación, uso de anticonceptivos, etc.)
- Si pudieras hablar con tu "yo" del pasado y futuro, qué le dirías a cada uno en relación con la menstruación.
- Realizaremos actividades de dibujo y video para un proyecto audiovisual, en caso de que desees ser parte de esta actividad déjanos algún medio para contactarte, estaremos felices de que seas parte de este proyecto, gracias.

Anexo 4: Dive con material enviado por las participantes

<https://drive.google.com/drive/folders/1f1EGMa85FbGbHAPbXXmUOq8tBd3qOHs7?usp=sharing>

Anexo 5: Cadáver exquisito y enlace de publicación

<https://www.instagram.com/p/Cd7A4LeOHnj/?igshid=YmMyMTA2M2Y=>

