



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA

UNIDAD XOCHIMILCO

DIVISIÓN DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES

**LA MENSTRUACIÓN COMO PROCESO DE SUBJETIVACIÓN:
IMPLICACIONES, CUERPO Y VÍNCULO EN LAS
EXPERIENCIAS DE LAS MUJERES MENSTRUANTES.**

TRABAJO TERMINAL

QUE PARA OBTENER EL GRADO DE:

LICENCIADOS EN PSICOLOGÍA

PRESENTAN:

HERNÁNDEZ SÁNCHEZ PALOMA

HERRERA CASADOS VIAANI

LUEVANO MEZA FERNANDA CINAI

PERALTA DORADO PAMELA LITZY

PONTIGO GONZÁLEZ BRENDA

SALGADO PORTILLO AMSY ADRIANA

ASESOR:

MARIANA ROBLES RENDON

COASESOR:

MANUEL OUTON LEMUS

A nuestras abuelas, madres, hermanas y amigas.

A nuestros padres por siempre estar.

A las mujeres que participaron en el proyecto.

A las compañeras que luchan, lucharon y lucharán.

A Manuel Outon por su apoyo.

A Mariana Robles por su colaboración.

Contenido

1. Introducción	5
2. Justificación	6
2.1 Justificación social	6
2.2 Justificación teórica	7
3. Planteamiento del problema	11
3.1 Problematización	11
3.2 Pregunta de investigación	13
¿Cuáles son las experiencias menstruales de las mujeres en México desde sus procesos de subjetivación y cómo posibilitar una resignificación a través de la colectividad?	13
3.3 Objetivos	13
4. Marco de referencia	14
4.1 La menstruación	14
4.2 Sujeto-cuerpo de mujeres menstruantes.	15
4.3 Antecedentes y contexto histórico	16
5. Aspectos metodológicos	21
5.1 Nivel epistémico-filosófico.	21
5.2 El método cualitativo y la etnografía.	22
5.3 El dispositivo de investigación grupal.	23
5.4 La importancia del proceso y la dinámica grupal en la investigación.	24
5.5 El diseño de la herramienta de investigación.	26
5.6 Experiencia de investigación y relato del trabajo de campo.	27
5.7 Implicaciones	31
5.7.1 Implicaciones en el grupo de investigación	31
5.7.2 Implicaciones en el campo	33
5.7.3 Implicaciones personales	34
6. Reformulación del proyecto de investigación a la luz del trabajo de campo	39
6.1 Replanteamiento de los sujetos de investigación: de personas menstruantes a mujeres.	39
6.2 Replanteamiento de los sujetos de investigación: de sujeto-cuerpo-mujer	40
6.3 Eliminación del IVA en productos de higiene menstrual y cómo permeó la mirada de nuestra investigación.	40
7. Introducción al análisis	41
7.1 Sujeto mujer, cuerpo y subjetividad.	42
7.2 Transmisión generacional: dominación histórica sobre el cuerpo de la mujer y su sexualidad.	45
7.3 Sobre significado y significante.	49

8. Ejes de análisis	51
8.1 “La menstruación como si fuera casi, casi un pecado”: Mito, tabúes y significado de la menstruación.	51
8.2 “He sido criada para esconderlo”: Secreto y culpa.	60
8.3 “¿O quieres estar sana o te quieres morir?”: Saber y práctica médica.	66
8.4 “Ya es una señorita”: Representación: ¿Cómo el sujeto menstruante representa su menstruación?	74
8.5 “Más que alternativa fue como una moda”: Mercantilización de la menstruación.	79
8.5.1 La publicidad menstrual.	82
8.6 “Nos tenemos solo a nosotras”: mujeres en grupalidad.	88
9. Reflexiones	94
10. Bibliografía	98

1. Introducción

El presente escrito manifiesta una mirada psicosocial con perspectiva de género acerca de la menstruación en las mujeres que permite reflexionar otras formas de subjetividad, para comprender la diversidad de experiencias, vínculos y prácticas que confluyen en la vivencia de los procesos menstruales.

A lo largo de la historia, las mujeres y sus cuerpos se han construido desde la mirada sociocultural, atravesadas e instituidas por significaciones imaginarias sociales¹ en las cuales han recaído discursos homogeneizadores, violencias, mandatos de silenciamiento, entre otros.

Lo mismo ha sucedido con la menstruación, se socializa como una situación de “secrecía”, se percibe como un proceso que debe ser escondido y que causa vergüenza. Existen discursos atravesados por instituciones como la iglesia y la familia que reproducen estas formas de concebir la menstruación, en las que se le atribuyen significados de impureza, suciedad, mal olor, falta de higiene, entre otros. Por lo que nos cuestionamos ¿Cómo percibe la sociedad el tema de la menstruación?, ¿Hasta qué punto es un tema exclusivo de las mujeres?, ¿Cómo y en qué espacios se habla sobre menstruación?

Las experiencias que se exponen, permiten comprender las posibilidades que se abren para revelar otros modos de ser sujeto menstruante en la sociedad contemporánea. Éste estudio social es pertinente dado que contribuye al conocimiento del contexto actual en México de las menstruaciones y las mujeres menstruantes.

Lo que pretendemos es reflexionar sobre ¿Por qué significamos a la menstruación como lo hacemos?, ¿Cuál ha sido su historicidad²?, ¿Cuáles son las problemáticas actuales en torno al tema?, ¿Qué es lo que se devela en la cultura cuando se ignora e invisibiliza a los cuerpos de las personas menstruantes, sus ciclos y por ende, las problemáticas que conllevan? pero sobre todo ¿Cuáles son estas problemáticas? que durante mucho tiempo es posible que no hayan sido

¹**Significaciones imaginarias sociales:** término explicado a detalle en los siguientes apartados.

²**Historicidad:** el diccionario de Oxford la define como la existencia de un acontecimiento en el pasado que se pretende sea histórico y lo relaciona con la importancia y trascendencia de un hecho que le permite formar parte de la historia. Dar cuenta de la historicidad es dar cuenta de la dimensión que permite comprender el entramado de relaciones sociales, culturales, y políticas insertadas en un contexto en el cual cobra sentido y significado. Nos permite conocer el contexto de su origen.

nombradas y en tal caso ¿por qué han permanecido ocultas?; desde nuestra labor en la psicología social ¿cuáles son sus repercusiones en los procesos de subjetivación?

La complejidad que caracteriza a la *menstruación*³, conlleva a destacar el alcance de su estudio desde las *experiencias*⁴ de menstruar y de los problemas que generan en cuanto a la vida cotidiana de las mujeres, y cómo las *instituciones*⁵ y los medios de comunicación, abordan el tema desde la psicología social.

2. Justificación

2.1 Justificación social

Nos dirigimos hacia el análisis de las experiencias menstruales de las mujeres a través de las *significaciones imaginarias sociales*⁶ y las posibilidades de resignificación o transformación en los *procesos de subjetivación*⁷.

Los hallazgos en la investigación permitirán el acercamiento al contexto histórico sociocultural en el cual se inscriben los procesos menstruales de la mujer y por lo tanto, un acercamiento a las formas en las cuales las mujeres viven su menstruación atravesadas por los discursos institucionalizados y sus posibilidades de resignificación. Su finalidad es contribuir a la visibilización de las mujeres menstruantes desde un enfoque con perspectiva de género.

³**Menstruación:** abordada a detalle en el marco de referencia, el cual engloba un planteamiento complejo, no solo a partir de la definición biológica sino que abarca lo referente a la carga de significación desde el sujeto-cuerpo-mujer y sus diferentes concepciones a lo largo de la historia.

⁴**Experiencias** como término se desarrolla en la justificación teórica, da cuenta de aquellas existencias expresadas en variedades y multiplicidades (Scott J., 2015).

⁵**Instituciones:** entiéndase no a un lugar físico sino al término utilizado desde una construcción sociohistórica para referirse a la sociedad misma y también al lenguaje, la religión, la familia, el poder, los conjuntos educativos y terapéuticos, etc. Las cuales desempeñan un papel esencial en la regulación social global (Enriquez, E., 1991).

⁶**Significaciones imaginarias sociales:** son el entretrejado de sentidos o significaciones que están en la sociedad, que la dirigen y la orientan. Además son dadas por medio de un discurso institucional (Castoriadis, C., 2013).

⁷**Procesos de subjetivación:** dan cuenta de un proceso de constitución del “yo”, una reflexión subjetiva sobre sí mismo frente al rol que desempeña en la sociedad (Fernandez, A., 2007).

Estas problemáticas revelaran lo instituido⁸ y lo instituyente⁹ en la sociedad mexicana que propician el ocultamiento y la represión de la menstruación y del cuerpo de las mujeres, reproducidos por los discursos institucionales expresados a través de las narrativas de los mitos, tabúes y creencias sociales.

La relevancia de éste estudio radica en las menstruaciones desde un enfoque psicosocial, sin buscar un enfoque único del saber médico; su eje se alinea en el sujeto cuerpo-mujer. Es necesario mencionar que las personas menstruantes se encuentran en una lucha constante por los espacios sociales que históricamente han sido ocupados principalmente por el hombre.

Tradicionalmente se define el espacio público como espacio de masculinidad (Preciado, B., 2006) donde se relega a las personas menstruantes a la vida privada. Las mujeres que menstrúan han buscado conquistar los espacios públicos (e incluso los privados) los cuales están repletos de oposiciones y discriminaciones, para buscar formas diversas de vivir la menstruación de manera libre como un proceso digno en la vida privada y pública.

Resulta importante hablar sobre el papel de los espacios que permitan dialogar y debatir sobre el proceso de la menstruación. En esos espacios se podría contribuir a la ruptura del pacto de silencio y la violencia simbólica¹⁰, así como reflexionar sobre las implicaciones y efectos que este proceso tiene en las personas. A su vez, la creación de espacios para hablar de la menstruación puede constituir una forma de resistencia social para las personas menstruantes, puesto que politiza, dignifica y visibiliza los problemas que envuelven a la menstruación. Con ello, se busca rescatar las experiencias subjetivas que intervienen en el proceso de la menstruación.

2.2 Justificación teórica

El propósito e impacto del presente documento en relación con el tópico menstruación radica en situar a la menstruación como una experiencia atravesada por elementos significativos en los

⁸**Lo instituido** habla de los modelos que implementan los discursos institucionales creando normas y reglas estableciendo lo que un individuo es en una sociedad dada. Permea una forma de pensar y de actuar del sujeto (Castoriadis, C., 2013).

⁹**Lo instituyente** es un momento donde el imaginario puede desmentirse surgiendo una fisura o ruptura como posibilidad de transformación ante un discurso instituido (Castoriadis, C., 2013).

¹⁰**Violencia simbólica** aquella que invisibiliza lo diferente o diverso, lo que no entre dentro del sistema hegemónico establecido (Giberti, E., y Fernández, A., 1988).

procesos de subjetivación. Esto resulta relevante para la psicología social porque da cuenta de la mujer como sujeto social: cuerpo-mujer. Da cuenta de un sujeto cuerpo, una imagen corporal, de la singularidad, de las significaciones imaginarias sociales, de los discursos instituidos e instituyentes y la representación en el plano de la vida simbólica. En ese mismo cauce se coloca el nombramiento del *sujeto cuerpo mujer* a lo largo de la investigación, dando cuenta de la carga que existe sobre el cuerpo mujer.

En primera instancia y de forma muy general podría decirse que el género es una construcción social que establece pautas en la forma de relacionarse con los demás y el ejercicio de poder diferenciado (Scott, J., 2002). En este marco, mientras el sexo refiere al dato biológico, el género se vincula a lo que se define socialmente como lo masculino y lo femenino respectivamente y a cómo desarrolla cada sujeto su propia masculinidad y femineidad. Es sobre el cuerpo biológico donde se ponen estas inscripciones de género que son socialmente construidas según un determinado contexto y determinadas normativas sociales, lo que hacen que el género sea performativo y esté a su vez ligado al cuerpo biológico.

En éste sentido el comportamiento biológico y la forma física de nuestros cuerpos son moldeados por la cultura. Los grupos sociales construyen sus cuerpos a través de la cultura y de cómo la experiencia corporal individual se entiende y asume de maneras diferentes según las concepciones y los valores del grupo social.

En este estudio teorizamos *la experiencia* desde la mirada de Joan W. Scott (2015), que retoma a Samuel Delany, donde se enriquece la totalidad de la experiencia desde distintas aristas. No se habla de un hallazgo, sino de la sensación de ser partícipe de un movimiento. Así se aleja de la romantización de una vivencia o momento, para “romper un silenciamiento público sancionado absolutamente” (Delany S., citado en Scott J., 2015).

La autora Scott, J., (2015) describe que mirar con esos ojos la experiencia, da cuenta de aquellas existencias expresadas en variedades y multiplicidades. Así se convierte en “histórico lo que hasta entonces había sido ocultado de la historia”, de aquellos olvidados o ignorados en la historia del pasado.

Una historia que se escribe desde distintas perspectivas, ya sea que las vivencias coincidan o sean experiencias completamente diferentes. Cuando hablamos de experiencia buscamos dar voz a las diferentes dimensiones de la vida. A través de la experiencia nos reconocemos y constituimos, dándole diversos significados que se proyectan por medio de nuestro lenguaje en forma negativa o positiva según las condiciones sociales y psicológicas de cada persona. La experiencia permite dar cuenta no solo de múltiples formas de vivir sino de múltiples sujetos. Hablamos de sujetos porque consideramos “dar historicidad a las identidades que produce” (Scott J., 2015). Para los psicólogos sociales, ésta es una tarea importante a desarrollar, ya que a través de las experiencias podemos dar cuenta del sistema normativo que ejerce represión sobre los sujetos, específicamente sobre el **sujeto cuerpo mujer** menstruante.

También abordamos a las instituciones, Enriquez, E., (1991) retoma el concepto de *instituciones* como aquellas que se centran en las relaciones humanas y en la trama simbólica en donde se desarrollan. Son las instituciones quienes mediante los sistemas culturales, simbólicos e imaginarios crean normas, organizan la vida física, mental y social de los individuos. Atribuyen expectativas de roles, status, conductas estereotipadas, mitos, ritos, entre otros; buscando atrapar a los sujetos a partir de la afirmación narcisista (identidad social).

Otro elemento teórico fundamental, se relaciona con la carga cultural (social y familiar) que permea a la menstruación. Castoriadis, C., (2013) lo nombra como *significaciones imaginarias sociales*. Este autor sostiene que el acceso a la realidad adquiere sentido a través de tales significaciones las cuales funcionan como la cohesión interna de un entretelado de sentidos o de significaciones que penetran toda la vida de la sociedad, la dirigen y la orientan. Somos creadores de nuestra propia realidad a través de constructos sociales e históricos, es decir, el *ser* se crea y se instituye en una sociedad determinada en su espacio y en su tiempo por la intervención de significaciones sociales que surgen como instrumento de preservación de la sociedad, pues el universo de significaciones imaginarias opera como organizador de sentido.

Lo anterior da cuenta de lo *instituido* en la sociedad que a través de sus praxis sostienen a la institución, sin embargo existe un momento momento en el cual el imaginario ya no funciona o puede desmentirse. Es donde ocurre una posibilidad de transformación y de un discurso *instituyente*. Este proceso puede llevarse desde el ejercicio del *pensamiento crítico* orientado a

cuestionar lo que se encuentra permanentemente instituido para pensar en la posibilidad de una revolución. Lo que lleva a la **creación radical** la cual requiere abandonar los principios esencialistas trascendentalistas que configuran un pensamiento heredado (Castoriadis, C., 2006).

Entendemos que la institución *instituye* a los individuos, que a través de sus praxis sostienen a la institución, y a su vez, crean nuevas instituciones, por lo que censurar el habla social constituye una expresión de la alienación y un regreso a lo reprimido social, pues la institución produce un discurso en torno a ella misma (Lapassade, G., 1980).

Abordamos la **violencia simbólica**, que invisibiliza lo diverso, dentro del sistema hegemónico establecido (Giberti, E., y Fernández, A., 1988) en la cual el poder se ejerce invisibilizando, disfraza la relación de dominación-sumisión, en relaciones afectivas y denota una situación en la que el sujeto dominado acepta su condición de ser dominado. El poder simbólico como su nombre lo dice opera con sistemas simbólicos como medios para comunicar y dominar a través de establecer un orden social. Uno de estos sistemas simbólicos es el lenguaje (Bourdieu, P., (2001) citado en Alonso, E., 2004).

La violencia simbólica se esconde a través de los “*camino simbólicos de la comunicación y el conocimiento*”. Así el mundo que nos rodea muestra un sin número de signos que sitúan a la mujer en un nivel de inferioridad, y de acciones imperceptibles por su carácter simbólico.

Respecto a esto Fernández, A., (2012) enfatiza la **violencia lingüística y simbólica**, como una agresión lingüística que devela modelos de discriminación y denigración. Esta violencia se expresa en el hablar cotidiano que reproduce modelos posicionados desde el “deber ser”, estereotipos, roles, prácticas sociales y desde un discurso hegemónico cultural atravesado por violencia simbólica. Censurar el habla social constituye una expresión de la alienación y un regreso a lo reprimido social, pues la institución produce un discurso en torno a ella misma (Lapassade, G., 1980).

El ejercicio del poder y control social mediante el uso del lenguaje y discursos visibiliza también las significaciones sociales imaginarias instituidas, “*Un intento de domesticación de las mujeres por medio de la violencia simbólica, de espantarlas, ridiculizarlas, minusvalorarlas y coaccionarlas con la sanción; de ajustar la sociedad y sus miembros al imaginario social.*”

(Fernández, A., 2012 p. 239). El uso de violencia lingüística como medio para mantener el poder se ancla como herencia histórica y cultural de México, en él se busca justificar y legitimar las prácticas de abuso y discriminación hacia grupos que no han sido lo suficientemente domesticados o controlados.

El discurso funge como un sistema de control de los psique que constituye una forma de sujeción y dominación del **sujeto cuerpo mujer**, así como también inscribe en los cuerpos los estándares y las normativas alineando y moldeando la subjetividad de las mujeres menstruantes, es por eso, que nuestra investigación se enfoca en analizar los discursos entendiendo la importancia y el poder del lenguaje como un mecanismo psíquico de poder y como un elemento regulador de la sociedad. Los discursos que giran en torno a la menstruación y a las mujeres menstruantes bordean la subjetividad, y con esto las experiencias y la forma de vivir un proceso que mes con mes se hace presente durante muchos años de la vida de una mujer.

3. Planteamiento del problema

3.1 Problematización

En México la menstruación puede abordarse como analizador social¹¹, es decir como indicador o revelador social de relaciones de poder, situaciones de desigualdad, violencia, segregación, etc., el cual también permite abordar los significados que se producen en una sociedad. El efecto del analizador es lo opuesto de ocultamiento pues permite rescatar en el análisis social una posibilidad de enunciación y de poner en manifiesto una condición, es decir la visibilización de las problemáticas en el acto de menstruar (Reygadas, R., 1998). La experiencia de menstruar despliega no solo problemáticas del estigma, el ocultamiento y la invisibilidad del tema, sino que también sitúa a las mujeres en un lugar determinado en la sociedad, por ejemplo: como un ser débil, vulnerable, irracional. marcando los límites de la subjetividad del sujeto mujer.

Abordamos las experiencias de las personas menstruantes más allá del cuerpo biológico, como un problema cultural, debido a que los aspectos psíquicos no figuran dentro de determinados parámetros de la lógica médica, en donde todo fenómeno corporal es visto desde un modelo médico

¹¹**Analizador:** concepto el cual permite abordar la complejidad de las relaciones, dinámicas y atravesamientos en los que están implicados los diferentes actores sociales (Reygadas, R., 1998).

hegemónico¹². Dolto, F., (1986) posiciona a los cuerpos que menstrúan en lugares vistos como “*enfermos*” o “*irracionales*”, pues se crea un prototipo de cuerpo sano desde la institución de la salud donde el discurso positivista¹³ es posicionado desde la generalidad y enajenación de los procesos intra-psíquicos, sin tener en cuenta los procesos subjetivos determinados por un contexto social y político.

En la dinámica médico-paciente, se ha establecido una relación de poder basado en el conocimiento en donde el sujeto menstruante es posicionado como “*enfermo*”, “*síndrome*”, “*paciente*” (pasivo), volviéndolo ajeno a su propio cuerpo. Se asume como un cuerpo dispuesto a cualquier tipo de procedimiento y consecuencia.

Otra problemática importante se relaciona con la situación de desigualdad en la que vive la mayoría de las personas menstruantes: que implica la falta de acceso a productos e infraestructura para llevar a cabo la menstruación, por ejemplo: acceso al agua, al saneamiento, a un lugar higiénico para cambiar artículos de gestión menstrual durante el periodo, pero no solo esto, sino que también implica la falta de acceso a la educación menstrual. Además, la industria farmacéutica se posiciona desde una discriminación de género que se ve reflejado en el incremento de los costos a diversos productos femeninos, incluyendo el impuesto rosa¹⁴ en los productos de higiene femenina, los cuales son indispensables.

Estas situaciones incrementan la brecha de desigualdad que han llegado a desencadenar problemas de salud, ausentismo escolar/laboral, deserción, despidos. La UNICEF registra que: “*el 43% de niñas y adolescentes en México prefieren quedarse en casa que ir a la escuela durante su periodo menstrual (...)*” pues en las instituciones educativas y laborales algunas veces no se tienen los recursos o existen restricciones. También dentro de la estructura social y familiar existen mitos y estigmas, donde se observa que “*el 5% de los padres hablan con sus hijas de menstruación;... Y*

¹²El **modelo médico hegemónico** se caracteriza por ser biologicista, ahistórico, a-social, individualista, de eficacia pragmática. Donde el concepto de salud/enfermedad está asociado al de mercancía (Del Pino, S., Ermili, S., Fernandez, R., y Rodriguez, D., 2008).

¹³**Discurso positivista:** modelo basado en el método científico que ha operado en la mayoría de países del mundo. Debido a la globalización, se ha posicionado como “la única forma correcta de diagnosticar, explicar, atender y solucionar los problemas de enfermedad” (Martínez, A., 2015).

¹⁴De acuerdo con La Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (CONDUSEF, 2021) el **impuesto rosa** es el aumento en el precio de productos dirigidos al sector femenino, a diferencia de los enfocados al sector masculino.

sólo 16% de las niñas y mujeres adolescentes cuenta con conocimientos y significados precisos sobre la menstruación, en hombres adolescentes este porcentaje cae al 5%.” (Kelly, L., 2019).

A partir de abordar y conocer las implicaciones de vivir la menstruación en los procesos sociales y subjetivos que intervienen en los cuerpos de los sujetos menstruantes; nos preguntamos lo siguiente:

3.2 Pregunta de investigación

¿Cuáles son las experiencias menstruales de las mujeres en México desde sus procesos de subjetivación y cómo posibilitar una resignificación a través de la colectividad?

3.3 Objetivos

General:

- Evidenciar las experiencias menstruales de las mujeres¹⁵ y sus posibilidades de resignificación en los procesos de subjetivación a través de la colectividad.

Específicos:

- Analizar las significaciones imaginarias sociales en torno a la menstruación, desde los diferentes actores y discursos sociales.
- Identificar la posibilidad de resignificación o transformación en los procesos de subjetivación a través de la colectividad.
- Contribuir a la reivindicación del conversatorio con mujeres como espacio para compartir la experiencia de la menstruación.

¹⁵Éste conocimiento se dio desde la aproximación de las mujeres que formaron parte del conversatorio mediante la plataforma Zoom convocado por el equipo de investigación “Las experiencias de la menstruación” explicado con mayor detalle en el apartado Aspectos metodológicos.

4. Marco de referencia

4.1 La menstruación

La palabra menstruación se define como la descarga periódica de sangre y tejido del útero, ésta comienza en la pubertad y desaparece en la menopausia. Su origen etimológico está compuesto de los elementos latinos *menstruus* (menstruo) del origen *mensis* (mes, ciclo lunar, lunación) el cual es una de las razones por las que se denomina “periodo” (Gómez, P., Pardo, Y., Hernández, H., Jiménez, S., y Pardo, C., 2012).

En lo biológico refiere a la descamación del revestimiento interno del útero (endometrio) que se acompaña de sangrado, durante los años fértiles de la vida de la persona menstruante. El período fértil empieza con la menarca¹⁶ y termina con la menopausia¹⁷. La sangre y el tejido menstrual fluyen del útero a través de la pequeña abertura del cuello uterino y salen del cuerpo a través de la vagina (Gómez, P., Pardo, Y., Hernández, H., Jiménez, S., y Pardo, C., 2012).

Dentro de la medicina, es definido como el proceso hormonal por el que pasa el cuerpo de una mujer todos los meses ante un posible embarazo. Si se produce la ovulación pero no se fertiliza el óvulo, el tejido que recubre el útero se expulsa a través de la vagina, en forma de sangrado. A esta parte del ciclo se le llama período menstrual.

Los ciclos pueden cambiar a medida que el cuerpo envejece. Usualmente, los períodos menstruales son más intensos durante la adolescencia y por lo general son más leves entre los 20 y los 30 años. Durante algunos años después del primer período menstrual, son comunes los ciclos menstruales mayores a 38 días. En general, las chicas tienen ciclos más regulares tres años después de comenzar sus períodos menstruales.

En espacios destinados a la medicina se señala que los períodos menstruales denominados “regulares” durante los años entre la pubertad y la menopausia suelen ser una señal de que el cuerpo está funcionando normalmente. Por otro lado, si los períodos resultan ser irregulares, abundantes

¹⁶La **menarca** refiere a la primera menstruación de acuerdo con el Dicciomed consultado a través del portal de la Universidad de Salamanca (2022).

¹⁷La **menopausia** es el periodo en el cual una persona deja de tener menstruaciones de acuerdo al Diccionario de Lengua Española (Real Academia Española 2022).

o dolorosos pueden ser indicadores de algunas otras complicaciones. El dolor o sangrado severos que no permiten realizar actividades regulares en el trabajo y en la escuela no son normales y se pueden tratar.

4.2 Sujeto-cuerpo de mujeres menstruantes.

Este apartado comienza a desarrollar un pilar fundamental de la investigación, que se retomará a profundidad en las categorías de análisis pues el enfoque no solo se centra en la menstruación sino en aquello no nombrado, el sujeto mujer y su cuerpo menstruante. Nos preguntamos ¿qué sucede con los sujetos cuerpos menstruantes en su contexto biológico, social y cultural desde la experiencia que permite la expresión en sí de lo que acontece en torno a la menstruación?

En la sociedad actual, la menstruación es representada desde la esencia de la feminidad, (Bravo, C., Meza, D., 2017 retoman de Beauvoir) se relaciona con elementos como el pudor, la vergüenza y la debilidad. Si bien los sentimientos de vergüenza y rechazo a la menstruación están relacionados con su historicidad, partiendo de los mitos y creencias que han perpetuado a lo largo del tiempo, también cabe la posibilidad de que estos se relacionen con la desigualdad en los roles de género. Lozano, L., (2010) plantea que:

“la menstruación es implícitamente el prducto entre los arreglos sexo-genero y explícitamente algo sucio sobre lo que debe retenerse un silencio vergonzoso, entonces es la diferencia sexual (el sexo como diferencia) sobre lo que no debe hablarse. Por tanto donde ocurran cambios, la menstruación sera el sitio de un conflicto basado en el sexo” (p.32).

Sobre esto, De Beauvoir, S. (1987) menciona que para contestar la pregunta: “¿Qué es ser mujer?” es necesario remitirse a lo biológico, es decir, mujer es “un ovario” o “una matriz”.

En torno a esto Fernandez, A., (2005) menciona que referir a lo histórico ha sido una estrategia para esencializar la cuestión de la subjetividad, es decir, que hay cuestiones pensadas desde lo femenino como algo “ya dado”, las cuales podrían considerarse socio-históricas. Además develan los modos de subjetivación de un periodo histórico o un grupo social particular. Es así que con base en las condiciones biológicas se justifican actos sociales como la desigualdad y la violencia de género.

El hablar de menstruación implica conocer lo que significa la palabra, no solo para remitir a un proceso biológico, sino también a un proceso de subjetivación con implicaciones, retomando el enfoque central en el **sujeto cuerpo mujer** y las experiencias que giran en torno a ello. *“El rechazo de la menstruación funciona simbólicamente como un rechazo a las mujeres por parte de la sociedad que participa en la construcción de identidad y esto es causa de gran sufrimiento psíquico”* (Lamas 2002 citado en Mota, M., 2019 p. 15).

Resulta interesante cuestionarse si el rechazo que se ejerce hacia la menstruación es por la feminidad o viceversa, si el rechazo a lo femenino comienza con la designación de útero (por lo tanto, por la menstruación). No sólo el rechazo sino la violencia que se ejerce desde diferentes mecanismos de poder para colocar a las mujeres en una posición de inferioridad, convocando a la menstruación como un obstáculo físico y emocional.

4.3 Antecedentes y contexto histórico

A lo largo de la historia, en diversas sociedades han existido miradas ambivalentes en torno al cuerpo de la mujer menstruante, la sangre menstrual, la menarca y la menstruación como proceso biológico. Es importante adentrarnos al contexto histórico y la forma en la que se construyen y establecen diversas significaciones en torno a ellas, el recorrido a lo largo del tiempo se centra en los cuatro ejes antes mencionados muy marcados por una diferencia en los discursos.

En muchas culturas la mujer con flujo menstrual era excluida de las actividades cotidianas, no podía plantar, cosechar ni acercarse a su marido (Marván, M., y Trujillo P., 2009). Alarcón-Nivia, M., 2005, describe que en algunas tribus existía una puerta a la casa específicamente para la mujer que estuviera en su menstruación. En algunos casos se le designaba un lugar específico (vivienda) en la cual podía desarrollar prácticas de purificación y saneamiento (Delaney, J., Lupton, M., Toth, E., 1988).

En el judaísmo, existían prohibiciones cuando una mujer se encontraba menstruando, por ejemplo, no se les permitía asistir a servicios religiosos, ni manejar objetos sagrados. Inclusive en la relación de matrimonio, el esposo no podía entregar ningún objeto en mano de la esposa porque se consideraba contaminado (Alarcón, N., (2005) y Schiebinger, (1993) citado en Rodríguez-Shadow, M., y Campos, L., 2014).

En la cultura hindú, también se observan creencias ligadas a lo anterior, por ejemplo un hombre podría perder su virilidad, “su fuerza física, su energía de vivir, su sabiduría y su cordura” si éste llevaba a cabo relaciones sexuales con una mujer durante su sangrado vaginal (Alarcón-Nivia, M., 2005).

Por otro lado, Gómez, P., et al. (2012) y Delaney, J., et al. (1988) describen que durante la edad media una mujer que se encontrara menstruando se percibía como la causante de impedir la germinación en cultivos, agriar los vinos e incluso ennegrecer el bronce, el acero y el marfil. De igual manera si una mujer con sangrado menstrual se aproximaba, podía hacer que los alimentos se echaran a perder, los utensilios de cocina se deterioraran, las colmenas de abejas murieran inclusive se creía que si la condición de un enfermo empeoraba, se debía a que una mujer cercana estaba menstruando. No solo esto, sino que el olor que desprendía de la menstruación se creía era capaz de enloquecer a los perros y contagiar a través de sus mordidas un veneno.

En el siglo XIX, la concepción de un peligro causado por proximidad de una mujer menstruante se reflejaba en diversos aspectos de la vida cotidiana, desde la esfera pública hasta la privada incluyendo el campo laboral. Las mujeres tenían prohibido trabajar en la industria del opio, pues se creía que si una mujer con sangrado menstrual estaba cerca, el opio podía amargarse; otro ejemplo consistió en la creencia de muchos músicos quienes atribuían las cuerdas rotas de sus instrumentos como podrían ser el violín y el arpa a la proximidad de sus esposas con flujo menstrual (Delaney, J., et al. 1988).

En la actualidad algunos discursos permanecen, por ejemplo, en algunas tribus africanas se piensa que si una mujer con flujo menstrual comparte la cama y el alimento con un hombre, le provoca la pérdida de su virilidad (Gómez, P., et al. 2012). Otros ejemplos de la permanencia arraigada de éstos discursos en diferentes regiones del mundo son: en una ciudad de Indonesia llamada Galela donde no se les permite trabajar en cultivos de tabaco, en la isla de Sumatra donde tampoco pueden estar en sembradíos de arroz, en algunos lugares de Francia donde se considera que puede echar a perder productos en fábricas de azúcar, entre otros (Alarcón-Nivia, M., 2005).

Respecto a la sangre menstrual, Gómez, P., et al. (2012) y Rodríguez-Shadow, M., & Campos, L., (2014) detallan que durante el medievo en Europa se esparcían creencias que se le conferían propiedades poderosas, mágicas, sagradas y curativas. En muchas ocasiones la sangre menstrual se utilizó para curar dolores, úlceras, fiebre e inclusive se creía que curaba la epilepsia, la gota y

podía ser “anti hechizo” del mal de ojo, que podría controlar fuertes lluvias e impedir la peste. De igual forma Delaney, J., et al. (1988), describen que era conocida por curar dolores de cabeza, hemorroides, lombrices, bocio, lepra, entre otras, inclusive como amuleto de amor, para ahuyentar espíritus malignos y en ocasiones era utilizada para las ofrendas a dioses.

Sin embargo en la mayoría de las ocasiones se percibía con tintes negativos, era considerada contaminada, peligrosa, con sustancias que causan daños y como aquella capaz de aniquilar y envenenar (Lozano, L., 2010). En suma, Rodríguez-Shadow, M., y Campos, L., mencionan que durante edad media se establecen valores culturales a la sangre de gran peso: “...mientras la sangre de los hombres es apreciada positivamente cuando se esparce en los campos de batalla, la de las mujeres se halla excluida de la esfera pública y es considerada un elemento aberrante.” (2014 p. 165).

En relación a la menarca, en un inicio, culturas indígenas del continente americano, incluyendo México, relacionaban el origen de la menstruación con aspectos naturales como la mordedura de algún animal salvaje en los genitales, la serpiente era la más utilizada (Alarcón-Nivia, M., 2005). En la mayoría de las ocasiones también era atribuida por efectos mágicos y connotaciones malignas. El autor antes mencionado, describe algunas tribus de sudamérica donde se llevaban a cabo maltratos físicos hacia las adolescentes con sangrado menstrual para poder extraer los demonios que ocasionaban tal condición.

En contraste, existen otras culturas en África y Asia en las cuales se celebra éste acontecimiento, de igual forma hay tribus que llevan a cabo rituales por la llegada de la menstruación. Sin embargo es importante conocer el carácter ambivalente en cuanto a la forma en que se ha significado a la menarquía a lo largo del tiempo y cómo se han ido transformando ciertos elementos que deslindan en un acto de celebración en el espacio público, pero que a su vez desembocan en estigmatizaciones fundadas en un deber ser mujer dentro de una cultura establecida.

Uskul (2004) citado en Marván, M., y Trujillo P., (2009), describe que a la llegada de la menarca se le atribuye un status a la niña o adolescente, se celebra en muchas ocasiones a través de una fiesta familiar y se le regalan obsequios. Éste resulta ser un elemento contrastante con lo expuesto anteriormente desde un pensamiento diferente se le coloca en una posición de “relevamiento”. Resulta interesante conocer qué es aquello que se releva con la llegada de la primera menstruación. Es importante agregar que en muchas ocasiones ésta posición relacionada con el deber ser mujer,

deslinda otras condiciones restrictivas en cuanto a cómo llevar a cabo la menstruación, normalmente dirigida a un ocultamiento en el espacio público, a dejar de realizar ciertas acciones que se relacionan el comportamiento infantil.

Tal parece que lo que se releva y festeja es la condición biológica que da inicio y posibilita la fertilidad, reproducción sexual y el paso de convertirse de niña a mujer (si es que esto realmente sucede así). Al respecto Grageda, M., (2016) detalla que lo complicado emerge cuando la mujer a su temprana edad no solo se enfrenta ante los cambios físicos y psíquicos, sino que también se enfrenta a una transformación corporal desde la mirada del Otro, pues su cuerpo ha sido cargado de una investidura de mujer a través de la menarquía.

Una vez más se puede observar cómo se ha significado a la mujer y su menstruación desde distintas miradas en las que pareciera resultar en una especie de desprendimiento y fragmentación del **sujeto cuerpo mujer** menstruante. La menarca se celebra para propósitos de fertilidad, en tanto que la menstruación se siga viviendo como oculto, que no se socialice y al cuerpo de la mujer se le continúa aplicando una restricción en la forma comportarse y vivir su menstruación por el resto de su vida.

Lo anterior nos lleva a posicionar un último elemento dentro de éste breve recorrido por la historia de las significaciones en torno a éste tema. Éste elemento se encuentra posicionado desde la relación que existe entre la menstruación y la posibilidad de fertilidad y reproducción sexual.

Para adentrarse a la mirada histórica de la menstruación como proceso biológico estudiado por médicos, Lozano, L., (2010) menciona que en la antigua Grecia datan escritos que describen desde el saber médico la fisiología del cuerpo femenino y específicamente un apartado de ginecología denominado “Gynaikieoon” traducido como “El libro de las enfermedades femeninas”, el cual formó parte de las bases teóricas para las prácticas médicas a lo largo de Europa.

El saber médico abordaba a la menstruación como parte de la reproducción sexual y la maternidad que podemos observar hasta nuestros días, es a través de éstas mezclas como se ha mantenido el control sobre los cuerpos de las mujeres dentro del sistema capitalista, pues se establece desde la lógica mujer= máquina de reproducción. Al respecto Mota, M., (2019) atribuye a la presencia marcada de la medicina para beneficio directo del capitalismo, el cual a través de la práctica médica se logra preservar la fuerza de trabajo.

Desde el siglo XIX, como lo mencionan Lozano, L., (2010) y Valdes, G., (2017) se logra percibir un fuerte control sobre la menstruación y los cuerpos de las mujeres que inferioriza al cuerpo femenino cargándose de un significado particular: el cuerpo femenino como fuente de contaminación para el propio cuerpo. Lo fundamental recae en que dentro de la práctica y saber médico se toma la menstruación como indicador de la salud y bienestar. Al respecto Lozano, L., establece que:

“La menstruación no es en sí misma lo que le preocupa a los médicos sino la retención o ausencia de ésta. De ahí surge la necesidad de que las mujeres recurran a píldoras o tratamientos que garanticen el apropiado funcionamiento de sus cuerpos, a diferencia de los hombres que no dependen de nada más que de su autocontrol.” (2010, p.22).

Valdes, G., (2017) describe la relación concebida de la menstruación con la salud física y mental de las mujeres, desde los modelos médicos. La vida de la mujer en sociedad se comienza a marcar por la tan famosa Histeria relacionada directamente con la feminidad con un eje focal y causal del útero. Por lo tanto comienza la “regulación de la economía uterina femenina” (Shuttleworth citado en Lozano, L., 2010) como medio para controlar los cuerpos menstruantes, pues se partía del fundamento en el cual las mujeres a diferencia de los hombres no podían controlar su cuerpo.

“Los discursos que rodean el cuerpo femenino y el ciclo reproductivo se han usado para confinar a las mujeres como seres “peligrosos” y “desviados”. Algunas autoras sugieren que somos herederas de éstas ideas de la histeria las cuales se han convertido en lo que hoy se conoce como el SPM, que sigue enviando el mismo mensaje: las mujeres están a merced de su cuerpo y su ciclo menstrual está en capacidad de afectar su salud mental” (Ussher, 1991 citado en Lozano, L., 2010).

En consecuencia se comienza a gestar la publicidad de tratamientos y píldoras para el manejo de la menstruación, “que garanticen el "apropiado" funcionamiento de sus cuerpos” (Shuttleworth, 1990 citado en Lozano, L., 2010). En la modernidad la búsqueda del control ejercido sobre el cuerpo de las mujeres continúa, pero no solo esto sino que la menstruación se ha colocado en el capitalismo como generador de ganancias exorbitantes anudado a lógicas consumistas en los denominados productos de higiene menstrual (Mota, M., 2019). De igual forma se ha continuado el discurso médico que patologiza la menstruación y de acuerdo a Valdes, G., (2017), también ha buscado suprimirla a partir del uso de una inmensa gama de métodos y técnicas.

A modo de cierre de éste recorrido estamos de acuerdo con los autores Rodríguez-Shadow, M., y Campos, L., (2014) retoma de Hufnagel, L., (2012) en que los pilares de la construcción cultural de la menstruación y la menarquía se han establecido desde diversos lugares como por ejemplo: en la antigüedad desde la religión, durante la época moderna en el discurso médico y en la actualidad a través de los anuncios en medios de comunicación los cuales continúan reproduciendo significaciones de otras épocas que han dejado huella en la actualidad.

Así damos por concluido este apartado en el cual posicionamos una mirada que permita la comprensión e importancia de contextualizar al sujeto de nuestra investigación como un todo: **sujeto cuerpo mujer** menstruante el cual ha sido atravesado, ramificado, desmembrado desde diferentes lógicas a lo largo de los tiempos y las culturas.

5. Aspectos metodológicos

5.1 Nivel epistémico-filosófico.

Para la metodología de investigación nos posicionamos en un primer nivel epistémico y filosófico, la epistemología nos ayuda a estudiar las formas en las que conocemos el mundo, en este sentido la forma en la cual pensamos la realidad para poder conocerla y estudiarla como un estado de constante complejidad (Morin, E., 2003). Siguiendo el pensamiento complejo podemos pensar a las sociedades como sistemas heterogéneos que presentan condiciones singulares, es decir, elementos más particulares.

El enfoque de Osorio, J., (2001) presenta el término de “realidad social” con un carácter de profundidades, de espesores y dimensiones complejas, la define como una “sedimentación de capas” desde las más visibles hasta las que resultan asentarse en lo oculto. Es por ésta razón que puede ser analizada, si no hubiera aquello oculto no habría motivo de investigación. “la tarea del conocimiento es integrar lo visible y lo oculto...” (p. 40). Además el autor explica la capa de la “superficie” como aquella que puede ser presentada tanto caótica y diversa, como ordenada. En ambos casos esa capa superficial de lo que aparentemente vemos puede ser analizada y cuestionada desde el conocimiento de la capa que se encuentra profunda y oculta.

Morin, E., (2003) desarrolla la idea de permanecer en una competencia permitiendo la articulación con otras competencias para encadenar “el bucle del conocimiento del conocimiento”. En este

sentido la competencia que presenta el estudio es la psicología social dirigida a la intervención psicosocial institucional, grupal y comunitaria, que no puede desdibujar sus articulaciones y convergencias con otras interdisciplinas como la etnografía, la sociología, la historia, la filosofía, entre otras que forman parte de las ciencias sociales las cuales se elaboran en la mayoría de las ocasiones desde la mirada cualitativa.

5.2 El método cualitativo y la etnografía.

En un segundo nivel introducimos el método cualitativo, enfocado en las cualidades resulta pertinente para nuestro estudio ya que está centrado en el sujeto y la subjetividad, a partir de las construcciones simbólicas y discursivas; por ello es indispensable y pertinente la aproximación desde las experiencias, es decir, cómo el sujeto entiende, nombra y resignifica. La investigación cualitativa produce elementos (lo que otros denominan “datos”) descriptivos, las palabras propias de las personas escritas o habladas y la conducta observable.

Además Taylor, S., y Bogdan R., (1987) señalan que el método cualitativo presenta rasgos o características con las cuales abordamos los fenómenos sociales: es inductivo, lo que significa que posee un diseño flexible en la cual se pueden desarrollar conceptos y comprensiones partiendo de lo que se observa en el campo. De igual manera el escenario y las personas son vistas desde una perspectiva holística, refiere a que no son reducidos a variables sino considerados como un todo y los elementos que aparecen en el campo se presentan como si hubieran ocurrido por primera vez, es decir, nada se da por sobreentendido.

Se plantean cualidades en el investigador como: ser sensibles a los efectos que causan sobre las personas y que se identifican con lo que sucede en el acontecer de la investigación, no buscar la moralidad sino una comprensión detallada de las perspectivas de otras personas y reconocer que la visión que uno posee de la realidad solo es una entre muchas posibles perspectivas del mundo. Para el investigador cualitativo, el enfoque central está en el aspecto humano de la vida social, todos los escenarios y las personas son dignos de estudio.

La aproximación al campo desde la mirada cualitativa permite el acceso a un espacio determinado en el cual se permite una inmersión entablando en muchos casos la conversación que puede ser causal o estructurada.

El enfoque teórico de una investigación cualitativa se encamina con el interaccionismo simbólico y la etnometodología. En primer lugar el interaccionismo simbólico da importancia principal a los significados sociales que las personas asignan al mundo que los rodea.

Nos encaminamos hacia una comprensión de una realidad interpretada y construida por la subjetividad, todo esto tiene su fundamento en la corriente sociológica que en la década de los 60 's produjo un campo metodológico en los estudios de las ciencias sociales y que hasta la fecha consideramos útil. Así como la sociología ha sido esencial en el campo de las ciencias sociales, también lo ha sido la etnografía como parte de la antropología situada en este segundo nivel.

La etimología de la palabra *etnografía* viene a partir del griego *ethnos* (pueblo) y *grafos* (descripción). Se define como el método utilizado por la antropología social y ciencias afines como es el caso de la psicología social la cual permite describir y analizar las prácticas, costumbres, creencias, lugares, espacios y formas de vida de las sociedades (Murillo, J., y Martínez, C., 2010).

Rescatamos de la etnografía sus prácticas de investigación para comprender los fenómenos sociales desde la perspectiva del “otro”, los actores sociales implicados. Estas investigaciones se realizan a través de la observación participante, distintas modalidades de diálogo como entrevistas e historias de vida para la comprensión y valoración del “otro” acerca de prácticas cotidianas, el modo en que los propios agentes sociales, piensan, sienten y resignifican los eventos que los involucran.

5.3 El dispositivo de investigación grupal.

En un tercer nivel situamos el dispositivo de investigación, el cual ha sido diseñado de manera estratégica para nuestro propósito inicial de conocer y analizar la situación que viven las mujeres menstruantes, pero aún más importante como diseño estratégico de aquello que responde al campo de investigación. Cuando se pensó en el diseño del dispositivo de investigación no solo lo hizo desde el nivel técnico sino también epistémico.

Partimos del uso del dispositivo como “máquina de visibilidad” más que como “máquina de control” para acercarnos a los procesos sociales (Salazar. citado en Reygadas, R., y Robles, M., 2006). La diferencia de ambos radica en posicionar el dispositivo no solo para responder las preguntas y objetivos de la investigación, sino que pueda responder “a la realidad del terrero en el cual se interviene” privilegiando aquellas condiciones en las que se gesta (Reygadas, R., y Robles,

M., 2006). Es decir, no buscar encuadrar una herramienta al campo, sino a través del campo moldear aquello que pueda ser útil y pertinente, que no deslinde en métodos mutilantes únicamente.

Por lo tanto, desde la mirada que ofrece Reygadas, R., y Robles, M., (2006) retomamos al dispositivo como:

“la noción instrumental flexible, que por su plasticidad permite imaginar formas de intervención en el campo social que respondan tanto a las preguntas y objetivos de investigación como a la realidad del terreno en el cual se interviene” (p. 59).

Es así que nuestro dispositivo grupal de investigación funge como una forma de intervención en donde los sujetos son los que demandan la invención o elección de un modo determinado, a esto nos referimos cuando decimos que nuestra metodología es estratégica. La pertinencia del dispositivo de la presente investigación recae en investigar las experiencias, el diálogo, dar luz a aquellas “miradas múltiples, diversas y cambiantes” del acontecer en el campo de lo social específicamente en lo colectivo..

La investigación se propone estudiar: la menstruación como proceso social-histórico-cultural, al **sujeto cuerpo mujer** menstruante atravesado de significaciones, sistemas simbólicos, procesos de subjetivación, también las experiencias menstruales y el diálogo en lo colectivo así como su particularidad en los procesos de subjetivación.

No buscamos intervenir desde un posicionamiento teórico en particular, predeterminado a los sujetos, ni desde una posición colonialista en la que pretendamos “ayudar” o “salvar”, sino que nos involucramos en el entorno que se desea investigar lo cual modifica el campo e involucra una transformación donde resultamos implicadas lo que nos lleva a conocer, aprender y construir juntas.

5.4 La importancia del proceso y la dinámica grupal en la investigación.

Como cuarto nivel hablamos del proceso y dinámica grupal. La psicología social debe abocarse a estudiar y explicar las mediaciones que se producen entre la totalidad de lo social y el individuo. Las formas en que el todo social se transcribe en la forma individual para conformar gran parte de

la subjetividad. Vilar, E., (1990) rescata que un grupo se concibe como proceso dinámico y activo que da cabida a las representaciones sociales, la historia, la ideología y la cultura.

Un grupo es más que la suma de los individuos que lo componen, pues produce formas imaginarias propias. No solo es la suma de lo individual porque produce procesos imaginarios, y se funda con la representación imaginaria común subyacente, es decir hay algo común que es convocante, lo que permite que se formen redes de identificaciones (Del Cueto, A., Fernandez, A., 2000). Podemos pensar a los grupos como espacios en donde se da la producción de efectos singulares e inéditos; los grupos, están atravesados por inscripciones deseantes, institucionales, históricas, sociales y políticas.

Una característica elemental dentro de los grupos, son los procesos identificatorios, en donde se construye de manera autónoma la subjetividad grupal a partir de las identificaciones y llenando de sentidos a los grupos. Es así como la transversalidad designa la estructura y funcionamiento propio de los grupos sujetos, se opone a la verticalidad, a la estructura piramidal y a la horizontalidad en la que el individuo vive en un imaginario indiferenciado, en la que los papeles son negados y rechazadas las contradicciones internas posibilitando de esta manera que las identificaciones en el grupo se encuentren, se realicen.

El grupo se comporta, entonces, como un juego de espejos o de identificaciones en donde las diferentes imágenes permiten que el sujeto se reconozca a sí mismo a semejanza de los otros y reconozca al otro como semejante a sí. Por lo tanto el grupo se encontrará atravesado por discursos diversos, que hará posible un desenvolvimiento de la subjetividad colectiva.

En este sentido pensamos a los grupos desde su multiplicidad, y la herramienta desde la transversalidad para, en la medida de lo posible, buscar abarcar la complejidad que les caracteriza e intervenimos a los grupos más allá de solo verlos como un *objeto teórico*, creemos que constituyen un campo de problemáticas donde se producen múltiples atravesamientos, por lo que se aborda desde la transversalidad y desde *nudos teóricos* donde múltiples hilos de diferentes colores o intensidades van formando un nudo, pero son sus anudamientos los que constituyen su realidad (Del Cueto, A., Fernandez, A., 2000).

Los procesos grupales encierran una complejidad, ya que no sólo develan las representaciones y construcciones sociales, sino que también despliegan las dimensiones encontradas, es decir, las relaciones formadas y formalizadas en los estratos del saber, las relaciones de fuerza a nivel de diagrama (en el poder) y la relación con el afuera, que también es *no relación* (pensamiento).

Lo pensado no está en el exterior, sino en el centro del pensamiento, el adentro funge como operación del afuera, unas veces es el pliegue del infinito, otras son los repliegues de la finitud los que dan una curvatura al afuera y constituyen el adentro (Deleuze, G., 1987).

En este sentido buscamos encontrar los pliegues para desdoblar la realidad que se oculta en torno a los procesos menstruales y descubrir las problemáticas que se develan en la producción de la subjetividad como sujeto mujer menstruante. Desde un anhelo ambicioso, nuestra investigación busca posicionarse hacia un desdoblamiento de la realidad para expandir el campo del conocimiento en torno a lo que se sabe sobre la menstruación en los procesos psicosociales creando también un espacio divergente y de resistencia, pero sobre todo de agenciamiento.

5.5 El diseño de la herramienta de investigación.

Nuestra herramienta de investigación, debido a la complejidad que caracteriza a los grupos, se diseñó desde las dimensiones sociales y subjetivas, en las que se desdibujan las fronteras del “adentro” y del “afuera”, de los roles de interventor e intervenido para abrir un espacio donde se construya el diálogo con libre intercambio de ideas, visiones, argumentos y opiniones compartidas, contradictorias, conflictivas, provocadoras o novedosas para discutir y deliberar poniendo en común inquietudes que pueden ser afirmadas o relativizadas en un ambiente constructivo por los participantes (Agudo, A., y Suárez, M., 2018).

A través de las narrativas se pretende conocer las trayectorias en que se han constituido como personas menstruales, al mismo tiempo, permitió de manera apropiada, recuperar lo que son y lo que han vivido a través de su experiencias. El interés de abrir un espacio como conversatorio radica en la escucha activa de los discursos que devienen de la cotidianidad de las mujeres, en donde el diálogo funge como un medio de conocimiento.

La menstruación es un proceso que vivimos todas las mujeres (o casi todas) y las significaciones que giran entorno a la misma tienen una estrecha relación con los discursos instituidos por la

sociedad, es así que sentimientos como vergüenza o sufrimiento son los que resaltan en muchos discursos, volviendolo un tema colectivo y que se vive en comunidad. Es por esto, que un conversatorio nos pareció la manera más adecuada para rescatar estas experiencias que podrían parecer parte de la vida íntima, pero que estando en colectivo se comparten y relacionan, dejando ver que no hay líneas dibujadas entre lo uno y lo múltiple, abriendo paso a la multiplicidad de experiencias y afecciones que nos atraviesan según el mundo en el que vivimos.

Denominamos a nuestra herramienta de investigación “conversatorio”, el cual se conforma del tiempo, espacio, número de personas y objetivo que se tiene del grupo. En el dispositivo se consideran elementos manifiestos y latentes en el acontecer grupal, cualquier elemento del dispositivo puede disparar afectos y no es algo fijo.

En esencia, el conversatorio es el medio por el cual se establece un lugar para decir y atender lo dicho por otros, el discurso surge como un medio de conocimiento de suma importancia, permitiendo que se forme un grupo como espacio seguro en el que las mujeres pueden expresarse y reconocerse en las experiencias de otras. Es decir, ser parte de un espacio donde “conversación ordinaria” (Devillard, M., Mundanó, A., y Pazos, Á., 2012) surge de un intercambio entre el grupo y las investigadoras, en el cual el diálogo es minucioso, continuado y reflexivo permitiendo retomar conceptos y marcos culturales.

En las conversaciones antropológicas las manifestaciones discursivas se ven constituidas por eventos entrelazados de distinto carácter, como puede ser simbólico, corporal, material, social, cognitivo y cultural. Pero también desde lo diverso del tiempo y profundidad histórica como el pasado, el presente, lo situacional, procesual y cíclico. Todo esto a su vez involucra múltiples agentes sociales: individuales, grupales e institucionales que se ven expresados en las prácticas discursivas. La labor del investigador en todo esto consiste en estar (asistir a los actos además de estar con los agentes sociales) y conversar con ellos.

5.6 Experiencia de investigación y relato del trabajo de campo.

La metodología empleada, compartió el propósito de una mirada alejada del androcentrismo sustituida con la búsqueda de una escucha activa. Por lo que el trabajo de intervención y de

investigación se llevó a cabo a través de un acercamiento alejado de la idea de “investigador-investigado”.

Para poder reflexionar sobre un primer acercamiento al campo¹⁸, asistimos a un webinar sobre “Menstruación digna” con la Dra. Alejandra Collado (CIEG-UNAM), la Mtra. Sally Santiago (MEM-UAM-X) y la Mtra. Lorena Vázquez (Instituto Belisario Domínguez), en este espacio dirigido por y para mujeres reflexionamos sobre la situación actual que viven las personas menstruantes. Se hizo énfasis en la discriminación y violencia que sufren las mujeres por el hecho de menstruar o hablar de menstruación.

A partir de este encuentro pudimos direccionar la conversación hacia las experiencias e implicaciones de las integrantes del equipo de investigación, reflexionamos sobre la politización del ciclo menstrual y de los cuerpos reconociendo la necesidad de un abordaje que involucre las diversas experiencias de aquellos sujetos menstruantes.

El primer acercamiento a las participantes se dio a través de una encuesta que se realizó vía Instagram donde se preguntó lo siguiente:

1. *¿Crees que la menstruación aún es un tema tabú?*
2. *¿Consideras que existe suficiente información sobre la menstruación?*
3. *¿Te avergonzaba/avergüenza “estar en tus días”?*
4. *¿Consideras que existen diferentes formas de vivir la menstruación?*
5. *¿Consideras que tuviste una educación menstrual adecuada?*
6. *¿La menstruación puede vivirse desde lo colectivo?*
7. *Pregunta abierta: ¿Qué significa para ti la menstruación?*

Al obtener respuesta de muchas mujeres interesadas en el tema, se propuso convocar a un grupo de personas menstruantes y comenzó entonces la discusión y propuesta de elegir una herramienta que permitiera un primer acercamiento al campo con el objetivo de identificar de forma más específica el tema de estudio y el rumbo de la investigación.

¹⁸El primer acercamiento al campo implica todas aquellas acciones que realizamos como investigadoras desde la investigación documental y bibliográfica acerca del tema de estudio a nivel nacional pero también internacional, la asistencia al webinar sobre “Menstruación digna”, el diálogo interno que se produjo dentro de las integrantes del equipo de investigación, el primer contacto a través de la encuesta elaborada en Instagram para conocer lo que muchas mujeres pensaban y el planteamiento inicial de la herramienta conversatorio como un sondeo del trabajo de campo.

En la búsqueda de la herramienta ideal para un primer encuentro e inmersión en el trabajo de campo, se contemplaron herramientas del método cualitativo que pudieran direccionar justamente hacia la creación de un espacio que diera apertura al diálogo, específicamente la conversación casual, la escucha activa pero que ambos elementos resonaran en lo colectivo y con la mínima intervención. Ante ésta necesidad se plantea el “conversatorio”¹⁹ para dar lugar a una conversación en un espacio colectivo y de conversación casual entre iguales, en el que cualquier persona menstruante pudiera expresar sus opiniones, experiencias e ideas.

El conversatorio surge como un parteaguas para plantearnos cuál sería la herramienta principal de nuestro dispositivo de investigación, pues el conversatorio en ese momento solo era un primer acercamiento al campo pero no se había establecido como único instrumento de aproximación. Sin embargo, resultó en un diálogo y reflexión de las mujeres que lo integraron en el cual daban cuenta de sus procesos menstruales. En este espacio se estableció una mínima intervención de las investigadoras, las mujeres que participaron sostenían los discursos entre ellas mismas con palabras habladas, palabras escritas en el chat y gestos y miradas frente a las cámaras.

Es así como ésta primera experiencia del conversatorio, dio forma y planteó la herramienta de aproximación e intervención en el campo. El diseño de nuestra herramienta “conversatorio” es un claro ejemplo de cómo resulta esencial para las investigaciones sociales no sólo plantear la elaboración de un instrumento sólo como medio para acceder a las preguntas y objetivos de una investigación, sino que visibiliza cómo a través del campo se puede moldear aquello que sea pertinente para la realidad que se presenta.

Cabe aclarar que debido a la situación actual de pandemia en la que nos encontramos desarrollando la investigación se fomentó el uso de plataformas digitales en las cuales se gestaron los grupos de reunión y diálogo.

Las plataformas utilizadas fueron Instagram, en la cual se realizó la encuesta antes mencionada, y la convocatoria o invitación para formar parte del conversatorio. Se utilizó además la aplicación de Whatsapp para elaborar un grupo en el cual se pudiera mantener un contacto con las mujeres participantes y en el cual se compartió la fecha y link de reunión para elaborar los conversatorios a través de Zoom. En el grupo de Whatsapp se compartió una encuesta para conocer qué horario y

¹⁹ Algunos autores lo denominan como “mesas redondas”, “círculos de conversación”, etc.

día les convenía a las participantes para elaborar los siguientes conversatorios, conocer su edad y su identidad de género y orientación sexual²⁰.

El conversatorio como una de las herramientas del dispositivo grupal de investigación, nos permite involucrarnos en un espacio para el intercambio de ideas, en el marco de la relación entre diferentes partes. En él se buscó dinamizar ideas relacionadas a la comunicación, enfocadas en las experiencias menstruantes de las participantes y abrir medios para una retroalimentación de la menstruación en lo colectivo.

La primera tuvo un alcance de 25 mujeres. Durante la reunión, la conversación se dio de forma fluida, incluso algunas participantes se habían tomado el tiempo de anotar lo que querían compartir, al escuchar las experiencias de otras se presentaban recuerdos o identificaciones entre lo vivido, mostraron interés en múltiples temas como: la primera menstruación (la menarca), los productos de higiene menstrual, la falta de espacios, los tabúes, las experiencias en el ginecólogo, entre otras. Lo anterior sirvió para darle forma a la herramienta creando un espacio de confianza, interés común, libre de prejuicios y estigmas.

Gracias a que el espacio en el que se constituyó el conversatorio fue bastante enriquecedor y apreciado por las participantes, se tomó la decisión por parte del equipo de conservar la herramienta, llevando a cabo un total de cuatro conversatorios.

Se realizó una convocatoria vía *Instagram* por parte de cada integrante del equipo investigador. Posteriormente, se creó un grupo de whatsapp en donde se compartió información relacionada a los conversatorios, integrado en un inicio por 38 interesadas que respondieron a la convocatoria de las cuales asistieron 25 al primer conversatorio. Se realizaron 4 conversatorios en un lapso de 3 meses via zoom, en donde variaba el número de asistentes.

Si bien hubo días en los que se redujo el grupo, las participaciones no faltaron, se creó un ambiente el cual permitía la apropiación del espacio mediante sus aportaciones y la retroalimentación entre integrantes. La conversación casual dio paso a la crítica, la reflexión, el cuestionamiento y el

²⁰En este apartado se observa otro elemento que moldeó la dirección de los objetivos, el cual se describe en el apartado de “Reformulación de la investigación”. Da cuenta de una encuesta realizada a las personas menstruantes que formaron parte del conversatorio, el cual respondieron a identificarse como mujeres, cuando en un primer momento se había planteado la visión de trabajar el término persona menstruante como elemento inclusivo de la investigación. Sin embargo a raíz del acercamiento al campo el matiz se direccionó hacia la mujer menstruante.

aprendizaje entre las participantes, propiciando la autonomía del grupo sin prescindir de nuestra participación directa.

5.7 Implicaciones

Como parte de la metodología de la investigación es necesario posicionar el enfoque de intervención psicosocial institucional, grupal y comunitario. Ponemos a discusión la forma en la que una investigación de intervención se coloca, el hecho de intervenir implica una transformación y modificación de aquella realidad a la cual nos aproximamos. No podemos hablar de una intervención neutral pues siempre se produce y se devuelve un efecto; dar cuenta de esa intervención es hablar de afectaciones mutuas, de interacciones que desdibujan los roles de interventor e intervenido, como se mencionaba anteriormente, es reconocer que aquello que intervenimos nos interviene.

Hablamos entonces de una intervención participante en dos sentidos, el primero radica en ser partícipes de aquellas experiencias, ser atravesados e implicados. Pero en un segundo sentido hablamos de sujetos con los cuales trabajamos quienes participan de la investigación en sí. Es decir, no nos posicionamos desde un conocimiento alzado o magnificado por saberes teóricos, históricos y sociales, sino desde la concepción de que todos los sujetos involucrados en la investigación somos sujetos del saber de la realidad que nos acontece y juntos somos autores de nuestra investigación.

5.7.1 Implicaciones en el grupo de investigación

Comenzamos las reuniones del grupo de investigación para buscar en acuerdo colectivo la temática de la tesis. Desde ese primer momento los temas propuestos giraban en torno a feminismo, feminismo indígena, feminismo género y clasismo, reinserción social de mujeres, entre otros. En muchas ocasiones mencionamos la importancia de una investigación con perspectiva de género.

Un evento fundamental fue la asistencia al webinar titulado “menstruación digna” propuesto por el Maestro Rafael Reygadas, el cual nos intervino con una carga intensa en lo que respecta a nuestros cuerpos como mujeres y la forma en la que vivimos el proceso de la menstruación como jóvenes en México. Nos atravesaron un sinnúmero de problemáticas relacionadas con el tema de la menstruación: el concepto y el movimiento de “menstruación digna” el cual permitió adentrarnos

en profundidad a la problemática que se desenvolvía pues involucraba conocer acerca del impuesto rosa, la pobreza menstrual, educación menstrual, ausentismo y deserción escolar, pero de igual forma laboral.

Por otro lado, nos interesó abordar el espacio público pensado en hombres que no contemplaba la realidad de las mujeres menstruando, en cierta forma nos interesaba porque nosotras mismas habíamos experimentado el menstruar en lo público, el peso que significa no tener derecho a mostrar la sangre. Pero no sólo esto, sino nos vimos impactadas por acontecimientos relacionados con la situación global de pandemia, muchas de nosotras nos encontrábamos próximas a vacunarnos, y al informarnos en artículos científicos nos enteramos de los efectos de la vacuna en el ciclo menstrual los cuales habían resultado de una falta de investigación en los cuerpos de las mujeres.

Cuestionamos diversos elementos: acaso el asistencialismo ha fallado al bienestar de las mujeres, qué sucedía con la atención médica (ginecología) al tratar asuntos relacionados a la menstruación, con temáticas deseables a analizar como: la menstruación como proceso fisiológico, cultural, social, la publicidad de productos menstruales, la reivindicación de los derechos de mujeres menstruantes, el papel de los medios en la forma de comunicar el proceso menstrual, entre muchos más.

También comenzamos a construir y problematizar desde la mirada de la psicología social, preguntándonos acerca de: la menstruación desde lo institucional, qué ocurre con las significaciones imaginarias sociales que adoptamos en torno a la menstruación, qué significan en lo colectivo, social y subjetivo, cuál es la relación de la sangre con el símbolo y la menstruación como sistema simbólico, etc.

En las pláticas que desarrollamos en el grupo de investigación relatamos experiencias que problematizaban pero no solo eso, sino que desembocaban en su mayoría en la crítica a una educación menstrual específicamente en la primaria y secundaria (lo cual resulta interesante pues a lo largo de los conversatorios las experiencias menstruales en estas etapas del desarrollo y lugares físicos dentro de estas instalaciones abundan en supremacía).

Al hablar acerca de la forma en la que cada una vivía su ciclo menstrual, nos dimos cuenta que

ninguna era igual, en muchos casos compartíamos elementos en común, pero al mismo tiempo vivíamos un ciclo completamente único y diferente. Entre nosotras utilizábamos diferentes productos de gestión menstrual, algunas practicando un sangrado libre, otras a favor o en contra de la copa menstrual, en fin, ese fue el primer momento en el cual a través del diálogo que compartimos en el grupo de investigación nos dimos cuenta que vivir la menstruación era un proceso único, diverso, en el cual también podíamos sostenernos unas a otras en aquello que nos unía.

Coincidimos en que la información que recibimos sobre la menstruación fue en la escuela, en muchas ocasiones por una marca que promocionaba sus productos dentro de las instalaciones. Es así que la información empieza a darse debido a las causas biológicas de las niñas y adolescentes, con base en eso se empiezan a tocar estos temas en colectivo como pueden ser en la escuela, en la familia, o entre las mismas niñas y adolescentes. ¿Desde qué posición se tocan estos temas? ¿Qué información es la que se comunica y de qué manera se brinda?. Nosotras creemos pertinente brindar una información adecuada desde el principio, tanto a mujeres como a hombres, pues la menstruación no solo es un asunto de mujeres, así como exponer las problemáticas sociales relacionadas a la menstruación y su incidencia en la subjetividad de las adolescentes y niñas que menstrúan, y de igual forma, visibilizar las problemáticas sociales y colectivas que giran entorno a la menstruación.

5.7.2 Implicaciones en el campo

En la experiencia grupal de los conversatorios surgieron algunas participaciones que expresaban situaciones y emociones “fuertes”, ante esto no estábamos preparadas para saber cómo reaccionar y cómo hacer una devolución, aunque en múltiples ocasiones la sororidad y el acuerpamiento²¹ dentro del grupo fungía como red de apoyo. En una asesoría con Mariana Robles nos cuestionamos cuál era la forma en la que debíamos intervenir en estas situaciones y concluimos que si bien no podemos entender por completo lo que pasan las personas, sí podemos realizar una escucha empática recordando que el centro es el otro y su sufrimiento. Parte del método y la técnica de

²¹**Acuerpamiento** o **acuerpar** a la acción personal y colectiva de nuestros cuerpos indignados ante las injusticias que viven otros cuerpos. Que se auto convocan para proveerse de energía política para resistir y actuar contra las múltiples opresiones patriarcales, colonialistas, racistas y capitalistas. El acuerpamiento genera energías afectivas y espirituales y rompe las fronteras y el tiempo impuesto. Nos provee cercanía, indignación colectiva pero también revitalización y nuevas fuerzas, para recuperar la alegría sin perder la indignación (Cabnal, L., citado en Hooker, F., 2017).

intervención en crisis, es escuchar cuando la persona quiere hablar pero si no hay discurso, acompañamos con nuestra presencia al estar todas reunidas.

Otro elemento a considerar es “la función del espejo” aunque no necesariamente hemos vivido lo que la otra persona, el decir “te entiendo” no significa que en realidad lo entendamos por completo, en la devolución se menciona cómo a través de su relato se hacen visibles los recursos que tiene esa persona a partir de su experiencia para re-significarlo.

A lo largo de los conversatorios, empezó a disminuir el número de participantes, esto se vio reflejado en el abandono del grupo de whatsapp por parte de algunas. Estos cambios generaron una perspectiva con tintes negativos e inseguridad entre el equipo de investigación debido a la falta de fluidez. A raíz de esto incluimos nuevas participantes en diferentes conversatorios, quienes al principio se mostraban cohibidas debido a que desconocían la dinámica y los temas hablados anteriormente. A pesar de esto es importante reconocer que las características del grupo permanecieron: la escucha activa, las participaciones detalladas, la retroalimentación entre ellas y la sororidad. Gracias a esto el objetivo y la dinámica positiva del grupo brindó confianza a las nuevas participantes, propiciando unidad entre todas.

Sondear el clima del grupo y proponer diversas ideas que contribuyeran a la dinámica grupal, permitió propiciar el intercambio de opiniones de manera libre en el cual el grupo se sintiera escuchado. Por ejemplo, si percibimos desconfianza podemos intervenir tratando de establecer confianza hablando acerca de nosotras a través de una participación breve que dé pie a la conversación grupal. La intención no es tomar un papel principal en la plática, sino demostrar que todas formamos parte de estas experiencias.

5.7.3 Implicaciones personales

Hernández Sánchez Paloma

El cuerpo de esta investigación es el cuerpo de cada una, atravesado por estereotipos, por tabúes, por lo que debes y no debes ser. Ser parte de los conversatorios me hizo darme cuenta que no solo era yo la temerosa y avergonzada por ver una mancha de sangre en mi falda del uniforme, que no solo era yo la que quería quedarse en casa por cólicos, en realidad fuimos la mayoría de nosotras.

Mi mamá desde pequeña me habló de los cambios que vendrían con el tiempo en mi cuerpo y cómo con ello llegaría la menstruación, como iba a ser roja y tal vez iba a doler, pero que eso era totalmente normal, también me habló de su experiencia, experiencia que en especial, fue la que me hizo pensar en mi posición privilegiada con respecto al acceso a productos de “higiene menstrual”, me hizo pensar en todas aquellas niñas y mujeres que por falta de recursos usan materiales alternativos no saludables para cubrir su periodo, solo porque para la sociedad “no está bien” o “no es limpio” andar por la calle con una mancha roja en la entrepierna; el tema y los conversatorios nacen de todas esas injusticias, de todo eso que debemos hablar en “bajito” y solo con otra mujer.

Ser parte de los conversatorios fue sumamente enriquecedor en todos los sentidos, el poder hablar con más mujeres del tema sin ser vistas despectivamente, el poder reír y acompañar a mujeres que desafortunadamente desde pequeñas fueron marcadas por comentarios desagradables, el poder escuchar cada una de sus experiencias y sentirnos identificadas con ellas, el poder sentir amor a distancia y que a pesar de no conocernos tanto, nos veíamos atravesadas por los mismos sentimientos. Ser mujer nunca me había hecho reflexionar tanto hasta ese momento.

Herrera Casados Viaani

Desde que empezamos a buscar información sobre otras investigaciones en torno a la menstruación, me di cuenta de la ignorancia que existe sobre el tema, resultado de un pacto social de silencio y ocultamiento. Recordé cómo me sentí la primera vez que viví esta experiencia, recordé comentarios de familiares y amigas que marcaron mi relación con mi menstruación y experiencias que fueron moldeando la manera en la que entiendo y veo a mi cuerpo y sus procesos, y me di cuenta de que son cosas que no se comparten comúnmente ni con personas cercanas.

Al ser todas mujeres menstruantes dentro del equipo de investigación, nos acercamos entre nosotras con las mismas experiencias, lo que nos presentó como opción el abrir un espacio de diálogo entre quienes experimentan la menstruación y desde la primera sesión logramos presenciar lo que había sucedido entre nosotras. Teniendo la oportunidad de compartir acerca de lo vivido cada quien dentro de su singularidad, aunque sea algo “de lo que no se habla”, todas tenemos algo que decir, haciéndonos parte de una vivencia colectiva. El hecho de identificarme con sus historias, aunque yo no fuera parte del diálogo, generó en mí un sentimiento de acompañamiento, surgieron

dudas nuevas sobre mi cuerpo, reflexioné sobre mi propia relación con la menstruación y amplió mi panorama respecto a la diversidad de experiencias al menstruar.

El conversatorio se volvió para mí un espacio de sororidad y reconocimiento de muchas situaciones que son necesarias enunciar, destruyendo tabúes que solo nos alejan de darle un espacio a la menstruación dentro de nuestras vidas como algo más que un ciclo biológico, liberándonos del rechazo hacia nuestros propios cuerpos. Puedo decir que al terminar esta investigación me sé única dentro de lo que he vivido y lo que representa para mí la menstruación, pero al mismo tiempo me sé acompañada dentro de mi miedo, desconocimiento y dolor, porque todas hemos sentido lo mismo.

Luevano Meza Fernanda Cinai

Cuando iniciamos la investigación yo estaba envuelta en la misma dinámica machista y patriarcal que nos hace invisibilizar la menstruación, pensaba que no íbamos a encontrar mucha información o que el campo para investigar no iba a ser muy amplio, ahora me doy cuenta de que nunca me había tomado el tiempo para ser crítica con mi propio proceso biológico y la forma en la que lo vivo, y como éste estaba articulado con las formas de control que construyen mi subjetividad como mujer. Me resulta interesante pensar que, a pesar de ser mujer, la idea de investigar este tema surgió como una forma de aprender sobre algo de lo que no conocía, y ahora que lo pienso me pregunto cómo es que no sabía casi nada al respecto del tema, y me doy cuenta que toda mi vida estuve ignorando mi ciclo menstrual y no solo eso, sino también toda la violencia que aguantaba por menstruar y que normalizaba, porque no daba lugar a la menstruación. Sin duda, estoy más que implicada en esto y no puedo negar que en cada conversatorio o en cada reunión en equipo algo de lo que se decía me tocaba, esta investigación no solo funge como un proceso de intervención social en el que nosotras como investigadoras alteramos el espacio, sino que también me ha cambiado a mi, a mi forma de pensar y de vivir la menstruación, y ahora entiendo que nuestro proceso biológico de menstruar también es político.

Peralta Dorado Pamela

Resulta doloroso y maravilloso compartir espacios con las mujeres, es verdad que te hacen sentir acompañadas, escuchadas, encuentras en las voces de otras lo que muchas veces con tus palabras

no sabes comunicar. Siempre me ha parecido que la red más bonita que se puede construir es con las mujeres, desde mi madre hasta mis hermanas, nuestras interacciones han ido creciendo a lo largo de los años porque todas crecimos, todas nos hemos encontrado en un mismo camino que la otra ya pasó. Es gracioso porque mi hermana estuvo en varios conversatorios, muchas de esas anécdotas ya las sabía y otras, no, la confianza se acrecentó y también la facilidad de hablar de nosotras como algo en conjunto: nosotras, nosotras las mujeres que sentimos, nosotras las mujeres que dolemos y que nos duelen, nosotras siempre.

A lo largo de los años he tenido cierto interés en cómo las mujeres se duelen a sí mismas, por no ser suficientes, por no sentir o hacer, la menstruación resultó ser uno de los lugares donde todas nos encontramos, nos miramos; entendemos que hay ciertos espacios que en escucha colectiva pueden ser menos dolorosos y más cariñosos. A pesar de que el sufrimiento puede ser físico es claro que escuchar a alguien describir las cosas que yo he sentido es cómo entender más a mi misma, es como ver claridad y sentirme menos pérdida ante las situaciones a las que me he enfrentado, ponerle voz a las anécdotas es otra forma de reconocerlas y reconocernos. (...)

Pontigo González Brenda.

Implicarme en esta investigación propuso un reto donde me enfrenté a un miedo, un dolor, una incomodidad, que yo sentía pero que no me permitía aceptar. La relación con mi menstruación fue muy tranquila hasta los 19 años, cuando comencé a tener desbalances hormonales y me enfrenté a las primeras veces: la primera vez con una ginecóloga, la primera vez que me enteraba de que iba mi ciclo menstrual, la primera vez que me conocía.

A partir de ahí, comprendí muchas cosas de mí misma, pero también la gran responsabilidad social que implicaba menstruar mes con mes. Mi madre nunca me habló de sexualidad, o de la menstruación, debido a que ella tampoco tuvo una educación en ello. Sin embargo, en mi primer menstruación tuve el acompañamiento de ella, recuerdo que me decía que *“el dolor era normal”* pero que *“había algunas opciones para calmarlo”*. Desde la concepción de menstruación que aprendí la ausencia de menstruación únicamente podía significar un embarazo (y no una patología) es así como, aún incluso sin haber iniciado mi vida sexual, me preocupaba por ser regular mes con mes, *“por qué no vaya a ser que salga con mi domingo 7”*.

Para mi, la red de apoyo de mujeres que he construído a lo largo de los años, es vital. Mi madre, mi prima Albania, todas mis amigas, mis compañeras de equipo, las mujeres que he conocido en la lucha feminista y deconstrucción. Por lo que, realizar este trabajo junto a mis compañeras me llena de esperanza, satisfacción y le da un apapacho a esos dolores y traumas por ser mujer que nos marcan pero que desde mi punto de vista, no nos representan porque siempre podemos elegir amarnos y representarnos lejos de esa mirada patriarcal penetrante y violenta.

El acercamiento al campo, tocó fibras en mí que representaron un gran sentimiento de acompañamiento y sororidad en mi equipo de trabajo, pero también, dentro del grupo del conversatorio. Fue para mí, muy grato no sentirme sola, ni la única en representar estas dolencias. Que más allá de ser únicamente físicas, quedan como marcas dentro de nuestro sentir. Me enorgullece pensar que estos espacios servirán para honrar y representar los dolores que nos hacen buscar estas redes de apoyo entre mujeres.

Salgado Portillo Amsy Adriana

En lo personal, la experiencia de ésta investigación me implicó de diversas maneras. En un primer momento me resultó denso y complicado. Al escuchar diversas experiencias me di cuenta que a pesar de ser mujer menstruante en realidad nunca me había detenido a pensar todo lo que involucra. Reconozco que he vivido la menstruación como un tabú y a través de la escucha de las experiencias durante los conversatorios sentí el peso de cada palabra, porque esa experiencia, ese dolor, ese sentir, esa declaración.... era la mía. Entonces puedo decir que al realizar ésta investigación también pude ser capaz de sanar.

Me adentre a un campo inmenso, diverso y complejo pero no me asustó, al contrario produjo en mí un deseo por conocer más de él. No tenía la menor idea de las formas tan diferentes en que las mujeres a mi alrededor vivían su menstruación. En mi experiencia con los conversatorios, debo admitir que en muchas ocasiones lloré, me enojé y experimenté un pesado sentimiento de impotencia ante las situaciones trágicas que habían experimentado aquellas chavas por el simple hecho de ser mujer y de menstruar. Fue a través de ellas que reconocí aquella frase “no todas empezamos desde el mismo suelo” y no sólo para referirse a un aspecto económico (que también es relevante) sino que da cuenta de las realidades en las que cada una vive.

A raíz de ésta experiencia puedo decir que he cambiado mi forma de ver la menstruación, puedo vivirla con libertad. Ya no me da pena portar toallas sanitarias en mi mochila o bolsa, puedo abrir una toalla en un sanitario sin que me sienta la persona más culpable del mundo. Por primera vez y entre lágrimas puedo relatar que no siento vergüenza si me llego a manchar, no es el fin del mundo. Me arrepiento de no conocer ésto cuando estaba en la primaria mientras experimentaba mi primera menstruación, me pregunto: ¿por qué antes no pude cuestionarme al respecto?

6. Reformulación del proyecto de investigación a la luz del trabajo de campo

Se presentan a continuación algunas modificaciones en los matices de la mirada de investigación retomando la noción instrumental flexible de acuerdo a la intervención en el trabajo de campo.

6.1 Replanteamiento de los sujetos de investigación: de personas menstruantes a mujeres.

En un principio nos planteamos reconocer a todas las personas menstruantes (mujeres, hombres trans, no binaries y género fluido) pues cada individuo tiene diferentes perspectivas, las cuales no parten de lo mismo debido a la multiplicidad de género, pero sí comparten características sobre la menstruación (gracias a la vivencia colectiva); creando así una experiencia con elementos homogéneos y heterogéneos.

Sin embargo, al adentrarnos en el trabajo de campo, decidimos realizar una encuesta para asegurarnos de representar correctamente al grupo dentro del trabajo, mismo que se vio compuesto únicamente por mujeres cisgenero²², lo que nos direccionó a centrar nuestro trabajo en ellas y en problemáticas relacionadas en violencia de género²³.

La investigación tomó un rumbo íntimamente relacionado con un estudio con perspectiva de género, es decir que permite comprender y vislumbrar formas de discriminación a la mujer y vías para poder transformar o contruibuir a la transformación de tal problemática. Resaltar las diferencias entre los géneros, no sólo por las experiencias biológicas que nos atraviesan, sino por

²²De acuerdo con el Diccionario de la lengua española la **mujer cisgenero** es la persona cuya identidad de género coincide con su fenotipo sexual (Real Academia Española).

²³La **violencia de género** ha sido y sigue siendo una de las manifestaciones más claras de la desigualdad, subordinación y de las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres. Este tipo de violencia se basa y se ejerce por la diferencia subjetiva entre los sexos. En pocas palabras, las mujeres sufren violencia por el mero hecho de ser mujeres, y las víctimas son mujeres de cualquier estrato social, nivel educativo, cultural o económico.

las construcciones de subjetividades que se nos han impuesto al ser hombre o mujer; devela diferentes problemáticas que constituyen al **sujeto-cuerpo-mujer** desde una sociedad patriarcal que jerarquiza las diferencias, y que a su vez están arraigadas a estructuras y relaciones de poder que son construidas a lo largo de cada momento histórico y espacio en el que se sitúan,

6.2 Replanteamiento de los sujetos de investigación: de sujeto-cuerpo-mujer

Esta situación se aborda en el apartado siguiente de “Introducción al análisis” sin embargo es esencial marcarlo dentro de la reformulación del proyecto de investigación, pues nos permitió un análisis más profundo relacionado a las experiencias físicas y emocionales en las participantes del conversatorio. En un primer momento nos adentramos a la mirada del sujeto, sin embargo había que especificar cuál era ese sujeto que al analizarlo permitiera una mayor riqueza de conocimiento por medio de la concepción: sujeto-mujer.

Esta mirada permitió posicionar dentro de la investigación una visión articulada que responda a la experiencia encontrada en el campo para ser analizada como un sujeto-cuerpo-mujer. En la relación de sujeto-cuerpo Boto, M., (2011) menciona que el sujeto no es independiente en su totalidad del medio porque éste lo transforma y es que la condición del sujeto-mujer vive en el mundo de representaciones, es decir aquello material y todo lo que es lo articula a través del lenguaje. El sujeto y el cuerpo están juntos, como agrega: “Todo es mezcla de cuerpos”, es decir se puede nombrar la experiencia biológica en el horizonte social y cultural sin dibujar límites entre ellos que puedan resultar mutilantes.

6.3 Eliminación del IVA en productos de higiene menstrual y cómo permeó la mirada de nuestra investigación.

Hablar del IVA incluido en los productos de higiene menstrual sigue siendo un reto, ya que actualmente se comienzan a implementar y aprobar reformas en materia de política pública. A lo largo de la investigación, las diferentes luchas sociales feministas han logrado la eliminación del IVA a productos de gestión menstrual, prevista en el Paquete Económico para 2022.²⁴

²⁴La Secretaría de Hacienda propuso en el Paquete Económico para 2022 la tasa 0% en toallas sanitarias, tampones y copas menstruales. Aprobado por el Congreso es la miscelánea fiscal, en la que se establece la eliminación del IVA en estos productos (Galván, M., 2021).

Asimismo, se aprobó en el pleno de la cámara de diputados el dictamen de “Menstruación digna” el cual propone la gratuidad de productos de gestión menstrual en México. El dictamen modificará el Artículo 114 de la ley educativa, con una reforma a la fracción XVI y la adición de la fracción XVII, en materia de salud y gestión menstrual. Este fue aprobado por 432 votos a favor, cero en contra y una abstención.

La anterior reforma mediante diversas acciones propone facilitar, en planteles educativos públicos de educación básica y media superior de México, el acceso gratuito a toallas sanitarias, tampones y copas menstruales.

Estas dos reformas en materia de política pública ha sido un cambio social fundamental para nuestra investigación pues nos posiciona en un contexto de transiciones y cambio en cuanto al tema, no solo creemos necesaria la eliminación del IVA a los productos menstruales, sino también la gratuidad de los mismos.

7. Introducción al análisis

El estudio de las experiencias del **sujeto-cuerpo-mujer** menstruante nos remite a distintos momentos y situaciones de nuestro sujeto en el desarrollo social dentro de la modernidad capitalista en las que se han perpetuado y normalizado formas de control y sometimiento en el cuerpo. Ante ello, al reconocer que la mujer menstruante como sujeto cuerpo se instala en una sociedad, dentro de una cultura, buscamos dar lugar a las problemáticas sociales que no siempre se visibilizan identificando los discursos que se plantean en la interacción social.

Estas mismas problemáticas se expresan en nuevas formas y particularidades a través del tiempo por lo que su estudio resulta enriquecedor pues posibilita una mirada para la comprensión de las dinámicas sociales actuales dentro del contexto nacional.

Otro elemento clave para iniciar el análisis es especificar la experiencia del sujeto-cuerpo-mujer como aquel que conlleva dar cuenta de los procesos de constitución de subjetividades. Nuestra labor radica en investigar más allá del sentido biológico y repensar las condiciones de la producción de subjetividad en torno a la menstruación, es decir, lo que atraviesa a las mujeres cuando menstrúan y cómo afecta su manera de vivirla en sociedad.

Damos comienzo a la teoría que nos permita abordar las experiencias en el análisis.

7.1 Sujeto mujer, cuerpo y subjetividad.

El individuo llega al mundo como un ser eyectado y desprovisto de sí y es por medio de los procesos de subjetivación que se constituye psíquicamente como sujeto. El concepto de subjetivación hace referencia al proceso en el que el sujeto con sus condiciones, acción, procesos complejos y dinámicos está en continuo devenir que daría cuenta de un proceso de constitución del “yo” de las personas menstruantes.

De Lauretis, T., (1992) define la subjetividad como el producto no de ideas, valores o causas materiales externas, sino del compromiso personal en prácticas, discursos, instituciones que dan relevancia a los hechos del mundo. Es decir, la subjetividad se construye a través de un proceso de conocimiento, en el que la propia historia es interpretada o reconstruida entre el horizonte de significados y conocimientos disponibles en el contexto cultural, un horizonte que incluye también modalidades de participación y lucha política.

Retomamos entonces el concepto de subjetividad el cual hace referencia a la relación del sujeto con sus condiciones, acción, procesos complejos y dinámicos en continuo devenir. Daría cuenta de un momento específico en el proceso de constitución del “yo” de las personas menstruantes que participan en la investigación.

Por otro lado, desde la psicología social el sujeto está constituido a partir de requerimientos emitidos por la estructura social y ejecutados por las instituciones y por los aparatos ideológicos del estado, por ejemplo: el modo capitalista de producción, la familia, la educación, la religión y los medios de difusión de masas (Braunstein, N., 1980).

Rescatando las diferencias de las significaciones de género, reconocemos la presencia del cuerpo femenino, nombrandolas como “sujeto-mujer”; en relación a lo anterior, entendemos que las palabras están atrapadas en todas las imágenes corporales que cautivan al sujeto, por lo que reconocemos la importancia de nombrarlas. La noción de cuerpo existe para el sujeto y como categoría teórica porque el lenguaje lo posibilita, por lo que distinguimos la importancia del cuerpo para pensar al sujeto.

No creemos que el sujeto esté determinado ni constituido en forma definitiva; si no en una condición esencial de búsqueda y de creación de sentido, en ese posicionamiento que es la relación del sujeto consigo mismo, con los otros y con el mundo. Es lo que llamamos el posicionamiento subjetivo, que puede leerse como un emergente en esa articulación de la subjetividad y los procesos sociales, como acontecimiento histórico que surge bajo ciertas condiciones pero que revela una cualidad nueva (Baz, M., 1993).

Aunado a lo anterior exponemos la relevancia de la siguiente articulación con el nombramiento del **sujeto-cuerpo-mujer** ya que la concepción del cuerpo también resulta relevante. Cada cuerpo se encuentra lleno de lo simbólico, de la representación y produce y reproduce en el complejo anillado de múltiples marcas: marcas deseantes, histórico-culturales, biológicas, políticas, pulsionales, los traumas y también de lenguaje. Los cuerpos han sostenido complejas cuestiones en medio de las cuales se han constituido alianzas enfrentamientos, treguas, pactos entre científicos, estrategias, gobernantes, religiosos y poblaciones.

Desde “Tres ensayos de teoría sexual” (Freud, S., 1905) se integra plenamente la diferencia entre cuerpo biológico y cuerpo psicoanalítico, más allá de las nociones de cuerpo fisiológico entendido como objeto de estudio de la medicina y ciencias naturales, hablamos del cuerpo vivido por el sujeto, “*cuerpo simbólico*” el cual a través de sus símbolos expresa sus significados, mismos que nos permiten comprender los procesos psíquicos y sus implicaciones en el funcionamiento somático del sujeto.

Retomamos, además, que “el orden simbólico de la cultura crea determinadas representaciones, imágenes o figuras atravesadas por relaciones de poder, de modo que el orden dominante es el resultado de la imposición de unos discursos y prácticas sobre otros.” Tubert, S., 1996 (p. 9). No obstante el poder puede moldearse de acuerdo a los diversos contextos sociales para obtener más o menos privilegios según, en este caso, las condiciones femeninas o masculinas.

Por otro lado hay cuestiones que son pensadas desde lo femenino como condiciones de sí (biológica e inconsciente) que muchas de las cosas que pensamos de los sujetos como “universales” sin embargo, al desencializarlas terminan develando los modos de subjetivación de un periodo o un grupo social particular (Fernandez, A., 2006).

Fernandez, A., (2006) menciona que los cuerpos pueden escapar de las significaciones de sentidos,

que circulan como enigmas sin destino y están atravesados por las marcas de saberes y prácticas sociales que exceden la territorialización disciplinaria, crean y posibilitan las condiciones para pensar más allá de las capturas identitarias que las territorializaciones han producido. Referido a que los diferentes escenarios y vivencias pueden significarse de formas diversas y que incluso con las normas o contextos iguales se logran representar sociedades variadas que posibilitan nuevas formas de diálogo.

Desde la interrogante antropológica se ha conceptualizado al género como el conjunto de ideas, representaciones, prácticas y prescripciones sociales que una cultura desarrolla desde la diferencia anatómica entre mujeres y hombres, para simbolizar y construir socialmente lo que es “propio” de la masculino y femenino (Lamas, M. 2004).

Por lo anterior no nos centramos en las ideas patriarcales ni falocéntricas, creemos que la construcción de género es tanto social como patriarcal y que ser mujer deviene mujer a partir del devenir deleuzeano-guattariano (Deleuze, G., y Guattari, F., 2020), entendemos que el sujeto mujer no constituye el comienzo de una serie lineal, sino circular, afirmando su propia reduplicación y sostenido en su propio devenir-otro (es decir, la mujer solo puede devenir partiendo de sus desdoblamientos conceptivos, de sus líneas de fuga y sus transformaciones), la mujer emerge así como un modelo ontológico de su propia acción matriarcal. El devenir mujer como fuera de todo dualismo (hombre-mujer) y que eleva la diferencia sexual a diferencia ontológica radical, habilitante de una multiplicidad; que abre juego a lo plural y lo rizomático, es decir, nos posicionamos desde el nomadismo de las sexualidades, que lejos de eliminar la diferencia femenina, resignifica su consistencia y su alcance.

En este sentido, creemos que el sujeto-cuerpo-mujer menstruante se construye desde diferentes perspectivas en cada individuo y desde un principio hologramático²⁵ donde se comparten elementos tanto homogéneos como heterogéneos.

Dolto, F., en su libro “*La imagen inconsciente del cuerpo*” (1986) establece una diferenciación entre los elementos que denomina esquema corporal e imagen del cuerpo. Al respecto el autor plantea que el **esquema corporal** es una realidad objetiva. Si bien hay diferencias, pertenece más

²⁵ El **Principio hologramático** es donde el todo está en las partes y las partes en el todo (Morin, E. 2003).

o menos igual a todos los seres humanos de edad similar y viviendo bajo el mismo clima. Es el cuerpo de carne y hueso, con sus sistemas y funcionamientos físicos, el mediador entre el yo y el entorno, que “...es en parte inconsciente, pero también preconscious y consciente, mientras que la imagen del cuerpo es eminentemente inconsciente; puede tornarse en parte preconscious, y sólo cuando se asocia al lenguaje se vuelve consciente” (p.129-153).

La **imagen del cuerpo** puede entenderse como la representación inconsciente que las personas tienen de su esquema corporal, es decir cómo cada individuo percibe, ve y entiende su propio cuerpo, así como lo que los demás ven del mismo, más allá de que esta imagen coincida con la del esquema corporal o no. Puede haber discordancia entre ambas, puede que el esquema corporal se encuentre totalmente sano, es decir sin ninguna lesión temporal o permanente o malformación, pero la imagen del cuerpo se encuentre dañada o malsana y esto derive a un mal funcionamiento del esquema corporal.

Si la imagen corporal que construyen las mujeres enfatiza el defecto y la falta (en el caso del pene de la teoría freudiana), así como la rigidez entorno a la sexualidad y la percepción negativa de la menstruación, entonces han de existir repercusiones sobre el esquema corporal como el dolor o malestar generalizado durante el ciclo menstrual.

7.2 Transmisión generacional: dominación histórica sobre el cuerpo de la mujer y su sexualidad.

Los mitos, surgen de generación en generación, se transmiten a lo largo de la historia y funcionan como organizadores de sentido, además están atravesados por las significaciones imaginarias sociales. Por ello, los mitos sociales logran su eficacia a través de instituirse como un universo de significaciones de formas molares, totalizadoras, esencialistas que estipulan no sólo lo que debe ser, sino lo que es (Fernandez, A., 1993).

Eliade, M., (1978) propone que es valioso comenzar por el estudio del mito en las sociedades arcaicas y tradicionales, lo anterior, debido a que a pesar del transcurso del tiempo en que se estudie un fenómeno social, los mitos primitivos reflejan aún un estado primordial. Se trata de sociedades en las que los mitos están aún vivos, así pues, fundamentan y justifican todo el comportamiento y

la actividad del hombre. Lo anterior nos permite situar al mito en su contexto socio-religioso original.

Por ejemplo, Vernant, J., (2016) menciona que desde los tiempos de Aristoteles la menstruación ya tenía una connotación negativa, Aristoteles decía que los órganos de los sentidos perciben hasta las pequeñas diferencias y que la vista “Así como sufre también actúa” por lo que si en el periodo las mujeres se miraban en un espejo limpio, este producía en la superficie una nube sangrienta” por lo que se creía que el trastorno y la inflamación sanguínea no era “visible” pero existía, y al entrar en contacto con el aire, había un ensuciamiento y ablución²⁶, pues la mancha penetraba hasta la profundidad de los espejos que eran puros y limpios. El cuerpo femenino transmitía así lo que sufre al espejo que actúa como revelador de lo sufrido por ella.

De acuerdo a esta lógica, se crearon una serie de mitos en torno a la menstruación pues se creía que tenía un poder maléfico que se manifestaba en sus tres planos sensoriales (tacto, gusto y olfato) así como también la estrecha relación entre la menstruación y el ciclo de vida y la muerte, la fecundidad y la esterilidad.

Se creía que si una mujer menstruaban hacía que las yeguas y hasta las mismas mujeres abortaran: “los corpúsculos sangrientos navegan por el canal de los ojos y el temible poder que emana del vientre de las jóvenes termina por devastar el útero fecundado”. (Vernant, J., 2016. pp115.)

Otros usos y significaciones que se le dieron a la menstruación fue el de insecticida, que el derrame menstrual de una mujer cuando se acercaba abisagrada el mosto, los injertos morían, las plantas se quemaban, las colmenas de abejas se morían, los frutos de los árboles caían, el hierro se debilitaba, el bronce adquiere un olor espantoso, y por supuesto, el brillo de los espejos se empañan.

Y por otro lado también se veía a la menstruación como el momento más favorable para la concepción, pues se creía que la sangre más el semen darían la concepción del feto. “Es así que lo que el espejo hace visible bajo la marca de las miras ensangrentadas es el estado de la matriz femenina lista para recibir el sello del varón” (Vernant, J.,1999, pp. 114).

²⁶**Ablución:**purificación ritual por medio de agua que se hace antes de la oración en ciertas religiones (Real Academia Española).

De este otro lado del mudo la menstruación no tuvo una historia muy diferente a la que planteaba Aristóteles, ya que desde las culturas prehispánicas se rechazaba a las mujeres por menstruar. Para los nahuas prehispánicos la sangre es la imagen de la muerte, pero al mismo tiempo es la formadora de nueva vida, esta dicotomía vida-muerte estaba asociada con el adentro- afuera, la sangre dentro del cuerpo era vida, la sangre fuera del cuerpo era muerte.

La hemorragia periódica de la menstruación es la que más poderosa resonancia tiene sobre el psiquismo. Pues nada parecía explicarla y, sin embargo, se presenta una y otra vez a intervalos regulares, como una ley natural que además responde al ciclo lunar, se consideraba que tenía una influencia poderosa sobre el medio ambiente y la gente alrededor (Roux, G., 1990).

En consecuencia, el desperdicio de dicha sangre está asociado con la muerte, puesto que la menstruación representa la ausencia de feto, o sea la ausencia de vida. Además simbolizaba el peligro de la continuidad del grupo.

Se creía que el contacto de la sangre menstrual era peligroso por lo que las mujeres que menstruaban se veían como atemorizantes y que su mirada podía provocar enfermedades, así como alimentos que cocinaba la mujer que menstruaba provocaban daño; también tenían miedo de que las mujeres los envenenaran o hechizáran, se creía que era peligroso tener relaciones sexuales con ellas pues el varón enfermaría.

También se pensaba que para calmar a esposos violentos las mujeres debían poner su *menstruo* en la comida del varón o su ropa manchada de sangre menstrual en la cabecera de la cama pues el olor era útil para ese propósito; que cuando un hombre se sentía muy enamorado era porque una mujer le había dado de beber su menstruación pues las sustancias negativamente valoradas como la sangre menstrual pueden manipularse para fines convenientes por aquellos que posean una potencia suficiente para revertir dicha valencia y hacerla positiva (Sedeño, L., y Becerril, M., (1985) citado en López, M., y Echeverría, J., (2011), también se creía que afectaba el crecimiento de maduración y abundancia de los cultivos, pues consideraban que las mujeres durante el ciclo menstrual eran un símbolo de estado impuro y podrían "contaminar" o "cortar" el proceso de crecimiento en los campos de cultivo.

Sin embargo en algunos pueblos originarios de América, se relaciona a la mujer y el ciclo menstrual con la luna y sus distintas fases, siendo así un símbolo de fertilidad. Se cree que con la menstruación

se nutre a la “Pacha Mamma” para contribuir a las plantaciones y devolver algo de lo que la tierra provee. En un estudio realizado sobre las concepciones de la menstruación en el pueblo maya (Rodríguez-Shadow y López, 2011) se observa que *“la luna tiene un papel central en el rito debido a que está estrechamente vinculada con la menstruación y fertilidad de las mujeres, concepción que se desprende del hecho de que el periodo menstrual tiene una duración similar a la del astro. De esta manera, se considera que el cuerpo femenino es sensible a los ritmos del cosmos”* (p.234). Esto es una visión que toma el ciclo femenino como algo natural y en algunos casos incluso sagrado.

No obstante, ¿por qué es importante conocer acerca de los mitos y la historia de la menstruación? Por un lado, reconocemos su importancia a través de la transmisión generacional. Desde el psicoanálisis se dice *vererbung* remite a lo que se transmite por legado o por herencia, *erwerbung* es la adquisición resultada de esa transmisión, y por último *die ehrlichkeit* trata de lo heredado. Desde *Tótem y Tabú*, Freud, S., (2011) entiende la transmisión generacional como inevitable y necesaria, porque sin los procesos psíquicos de una generación a otra tendríamos que adquirir una nueva postura frente a la vida, no existiría en ese ámbito ningún desarrollo; sin embargo, la transmisión no debe considerarse un determinismo fatal (especialmente en los eventos traumáticos), sino una serie de procesos complejos de reinscripción y transformación de contenido.

Para llegar a manifestarse las disposiciones psíquicas heredadas de la transmisión generacional deben ser estimuladas por ciertos sucesos de la vida individual pero a su vez, la transmisión es herencia del acervo cultural, es por eso que el tabú funge como una serie de restricciones de las prohibiciones religiosas o morales con orígenes no identificables o quizá de génesis inconsciente, el tabú juega el papel de un *patrimonio psíquico heredado...* *“los tabúes serían prohibiciones muy antiguas acaso impuestas en otro tiempo desde fuera de generación en generación, transmitidas por autoridad paterna y social”* (Freud, 1980, y Kaës, 1996 citados en Lezama, I 2016 p.55)

Freud también trabaja un poco acerca de la transmisión filogenética de elementos culturales que sustentaban diversas formas de sociedad y de religión en la cultura occidental. Retoma en este sentido sobre la herencia arcaica:

“La herencia arcaica del ser humano no abarca sólo predisposiciones, sino también contenidos, huellas mnémicas de lo vivenciado por generaciones anteriores (...) Si suponemos la persistencia

de tales huellas mnémicas en la herencia arcaica, habremos tendido un puente sobre el abismo entre la psicología individual y de las masas (...)” (Freud, 1986 citado en Lezama I., 2016 p.96).

Más adelante en introducción al narcisismo plantea que el niño es el depositario de la transmisión generacional de los padres, es decir de la generación anterior el individuo es heredero de su conjunto intersubjetivo, a través de las investiduras y los discursos de anticipación es que se toma una posición en el proceso de transmisión.

Freud, 1986 recuperado en Lezama, I., (2016) piensa al sujeto como parte de un conjunto intersubjetivo por lo tanto el proceso de transmisión implica un otro, el sujeto es un eslabón de una cadena donde la transmisión generacional es una herencia de nuestros antepasados. Además de ser algo histórico también puede ser familiar, debido a las diversas experiencias que se viven a través de las mujeres los mismos síntomas o formas de significar la menstruación pueden variar y afectar la subjetividad de la sujeta así como lo no significado o comprendido con anterioridad, podrá expresarse en la nueva generación en forma de acto, violencia, inhibiciones del pensamiento o enfermedades recurrentes. De este modo, lo que se transmite es una huella, un signo o en el caso patológico, la ausencia de este último que escapó a la instancia represora (Lezama, I., 2016).

7.3 El lenguaje en la experiencia, sobre significado y significante.

El lenguaje moldea la realidad en la que vivimos, el hecho de que podamos nombrar algo, ya implica un reconocimiento del objeto, pero también un acuerdo social en el que todos lo nombramos de la misma forma dependiendo nuestro contexto y comunidad. El lenguaje, conforma nuestra relación con los otros y la constitución de nosotros mismos por medio del Otro (el Otro tomado desde Lacan como el discurso dominante) constituyendo así la subjetividad.

Para adentrarnos al estudio del lenguaje abordamos los conceptos de significado y significante de Saussure, F., (1991), quién propone al signo compuesto por un concepto (significado) y una imagen acústica (significante). El signo es una entidad psíquica representada por un concepto y una imagen acústica, pues no es el sonido material (la cosa puramente física) sino la psíquica de ese sonido (la huella mnémica²⁷), la representación que nos da testimonio de nuestros sentidos.

²⁷**Huella mnémica:** marca que genera un trauma. En la memoria se presentan las huellas mnémicas de aquello inscrito sobre el cuerpo, es decir la experiencia del trauma que está oculta.

Desde la lingüística de Saussure F., (1991) el signo es definido por dos características fundamentales:

1. El lazo que une al significante y al significado es arbitrario: es decir que no tienen relación o están ligados el uno con el otro, como ejemplo, la existencia de las diferentes lenguas y las diferencias entre las mismas. El principio arbitrario no es impugnado por nadie, es por esto que todo medio de expresión aceptado en una sociedad descansa en principio sobre una costumbre colectiva o sobre la convención. Por lo tanto puede decirse que los signos enteramente arbitrarios realizan un procedimiento semiológico.²⁸

2. El carácter lineal del significante: es decir los significantes acústicos disponen únicamente de la línea de tiempo, y todo mecanismo de la lengua depende de él sus elementos se presentan uno tras otro formando una cadena.

Saussure ubicaba el significado sobre el significante, separándolos por una barra llamada de significación. Lacan invirtió esta posición, colocando el significado debajo del significante, al que le atribuía una función primordial. Después, la noción de valor subraya que toda significación remite a otra significación, de lo cual deduce que el significante está aislado del significado como una letra, un rasgo o una palabra-símbolo desprovista de significación, pero determinante en tanto función para el discurso o el destino del sujeto. (Roudinesco, E. y Plon, M., 2005).

Con lo anterior entendemos que el significante no tiene sentido por sí mismo, sino que adquiere significaciones a través de operaciones producidas en la cadena significante. Evocamos a reflexionar la conciencia y significación del cuerpo menstruante en cuanto a la inclusión de los mismos en los espacios sociales y privados. En tal sentido las significaciones sociales producen y reproducen cuerpos menstruantes haciéndolos objetos de clasificaciones, prohibiciones, patologías, marcas²⁹, que representan un desafío para la articulación en la historia social de dichos cuerpos.

Judith Butler menciona que el proceso de subjetivación se realiza a través del cuerpo, sobre esto retoma a Foucault, M. 2002, donde en *Vigilar y castigar* el cuerpo aparece como signo de

²⁸La **semiología** es la ciencia que se encarga del estudio de los signos en la vida social (Merino, M., y Porto, J. 2008).

²⁹**Marca** en lo real del cuerpo. Como simbólico, a un tipo de identificación. Lacan asume una concepción más amplia, un significante que puede producir una marca en lo real cuyo soporte va a ser la letra. La marca no puede reducirse a la dimensión significante, constituye la estructura misma del sujeto, una estructura donde lo traumático encuentra así una modalidad de inscripción. (Schwartzman, M. 2014)

culpabilidad y transgresión, como encarnación de la prohibición y sanción en los rituales de normalización. El cuerpo es formado por un discurso y sin embargo esta formación no equivale a causa y determinación y menos significa que los cuerpos están hechos del discurso puro y simple (Butler, J., 2015) sino que se concibe el alma como un instrumento de poder en el cual se cultiva y se forma el cuerpo, el alma se convierte en un lugar normativo y normalizador conforme al cual el cuerpo es adiestrado, moldeado cultivado e investido, una subjetivación sería así una instalación del sujeto, un afianzamiento y mantenimiento, una sujeción. Los mecanismos de poder que operan alrededor del discurso sobre el cuerpo, funcionan como modo de sujeción para los límites que encierran nuestra subjetividad como sujeto mujer menstruante

No olvidemos que los dispositivos de poder exigen condiciones de funcionamiento y la reproducción del poder no sólo en sistemas de legitimación sino enunciados, normativas y reglas de justificación, sanciones de las conductas no deseables; como los discursos del orden, además de prácticas extra discursivas; necesita de soportes mitológicos, emblemas, rituales que hablen de las pasiones, y en consecuencia; disciplinan los cuerpos. (Fernandez, A.1993).

Habrá que pensar entonces más allá de los cuerpos disciplinados por las instituciones familiares, médicas, escolares, etc. Pensar en los cuerpos menstruantes como un campo articulado y ambivalente que siempre es susceptible a desarticularse por medio de las experiencias y sus diversas formas de significar a través de lo aprehendido en sociedad, familiar y cultural.

8. Ejes de análisis

Comenzamos el análisis realizando una breve recuperación de los principales hallazgos en el trabajo de campo. Más allá de la reflexión teórico-epistemológica se requiere considerar las experiencias situadas en un entorno, lugar y tiempo específico, entendiendo que estamos situadas en un contexto de transición y cambios sociales en búsqueda de la resignificación de la forma en la que se vive la menstruación.

8.1 “La menstruación como si fuera casi, casi un pecado”: Mito y tabúes de la menstruación.

“Porque la sangre que heredamos no es nada más la que traemos al llegar al mundo, la sangre que heredamos está hecha de las cosas

que comimos de niños, de las palabras que nos contaron en la cuna, de los brazos que nos cuidaron, la ropa que nos cobijó y las tormentas que otros remontaron para darnos vida. Pero sobre todo, la sangre se nos teje en las historias y los sueños de quien nos crece.
(Mastretta, A. 1998)

En distintas culturas se propagan mitos relacionados a la menstruación, condicionando la vida de las mujeres durante este período, desde las diferentes formas de actuar, sentir y vivir la menstruación, por ejemplo:

Formas de actuar:

*“...me recuerda mucho ver a mucha gente que, hasta en la actualidad, **se cohíbe** también de **sacar sus toallas cuando va a ir al baño ...**”.*

*“...me acuerdo mucho que tuve que vivir con mi familia como separada y en esta parte yo tenía que **utilizar un baño exclusivo cuando estaba menstruando**. Yo iba a un baño especial y entonces como que **me sentía bien... maltratada, ¿no?**”*

Formas de pensar:

*“¡Ay ya me va a bajar![...] **¿qué van a pensar de mí, mi familia?** [...] Mis amigos van a decir que soy una sucia, o que huelo feo, etc, etc.”*

“Ah es que estabas de malas porque estabas en tu periodo...”

Formas de sentir:

*“... uno mismo se empieza a sugestionar y pues sí, **sí soy mujer y voy a sufrir...**”.*

*“...te hacen ver a la **menstruación** como si fuera casi, casi **un pecado que estés menstruando...**”*

*“Independientemente de si estoy en mis días o no, tengo emociones también **tengo sentimientos** también y no porque esté en mis días es cuando más los expreso [...] sigue existiendo gente que **nos hace sentir que aceptarlo también está mal...**”*

En relación los discursos anteriores, rescatamos los mitos descritos como cristalizaciones³⁰ de significación que operan como organizadores de sentido³¹ en la forma de acción, de pensamiento y del sentir en una sociedad. Los mitos fungen como principio organizador de la vida social, dan razón de las prácticas y a la existencia de la colectividad en el presente, por referencia a un momento original, a su vez que configuran una verdad inamovible, incuestionable, y construyen una narración imposible de ser puesta en duda, imponiendo así una única forma de menstruar (Fernández, A., 1993).

*“...tengo muchas cosas como de que **“ay estoy sucia”**...”*

*“...yo **jamás lo sentí natural** y hasta la fecha me sigue causando muchos problemas porque pues **me siento sucia**,...”*

*“En la secundaria también me acuerdo de la **vergüenza de admitir que estabas en tus días**,...”*

*“... a mí también me daba pena **que las mismas niñas supieran**, me daba como mucha vergüenza.”*

Existen mitos que exponen a la menstruación como algo sucio, íntimo, vergonzoso y desagradable, como los que se exponen en los párrafos anteriores. Es así que el mito en tanto conjunto de creencias que opera como organizador social, parecería que estructura una relación que nunca es simétrica o equidistante de los ideales, por un lado, y las prácticas concretas, por el otro.

Los mitos en este sentido, se distribuyen en una relación desigual en la que la mujer lo vive desde el sufrimiento y quienes reproducen el mito lo viven desde el prejuicio, lo que lleva a las mujeres a vivir la menstruación desde el miedo y el sufrimiento debido a la continua reproducción de los mitos. Este anclaje ilusorio en lo natural obtura una perspectiva de relativismo histórico que permite analizar los sucesivos dispositivos sociales (Fernandez, A., 1993).

*“Nos plantaron este **miedo** hacia nuestra menstruación, [...] Llevarnos mal con ella, ...”, , “...a nosotras siempre nos han enseñado que como mujeres **todo duele** [...] que si quieres ser bella pues va a doler, que si quieres ser flaca va a doler ... ”.*

³⁰ La **cristalización** refiere a concretizar y hacer presente ciertas premisas (Fernandez, A., 1993).

³¹ El **sentido** y significado que se le asigna a la propia realidad que conduce a ciertos comportamientos, pensamientos y sentimientos (Fernandez, A., 1993).

Para explicar mejor lo anterior nos apoyamos en la teoría de Castoriadis (2013), quien menciona que las sociedades funcionan y se regulan como un todo, cada sociedad es autónoma³² pero una vez concluido el proceso instituyente de la sociedad, se autonomiza de sus propios procesos y aparece como algo “ya dado”.

Una sociedad es un sistema de interpretación del mundo, y lo instituido opera en esta como régimen de verdad. Las significaciones imaginarias sociales son dadas por medio del discurso de una institución³³, dentro de sociedades autónomas y heterónomas, que se centra en las relaciones humanas y en la trama simbólica e imaginaria donde tales relaciones se inscriben. Retomamos las significaciones imaginarias sociales en relación con los mitos pues fungen como una forma de interpretar el mundo y cristalizan las significaciones establecidas.

Por ejemplo; en las sociedades autónomas el *ser*, es un *ser* para sí que organiza el mundo en función de sus propias características y exigencias de supervivencia a través de las *significaciones imaginarias*. Por otro lado en las sociedades heterónomas el género funge como institución que reproduce los ideales de la feminidad, por ello se instituye a la mujer desde un discurso con base en las experiencias y prácticas sociales, si bien se ve a la mujer como un sujeto que debe ser limpio, puro y que debe sufrir, también se les reconoce como sujetos a partir de una función: la materna; de ocupar un lugar: el de la madre; de practicar un rol: el de la maternidad. Siguiendo la lógica de “mujer = madre”, en torno a lo anterior rescatamos la siguiente participación:

“ya te baja dicen “Ya es una mujer”, no, y es cómo no, no soy una mujer, tengo 11 años, soy una niña”

Es decir que se mantienen a las mujeres en un espacio de control y reproducción de sus cuerpos a través de un poder jerarquizado y opresor; también, bajo la lógica anterior se le otorga imaginariamente la posibilidad de tener una identidad y un lugar privilegiado, es decir, que la remite a un estado de completud desde la maternidad (Shimada, M. 2003).

³²Retomamos a las sociedades autónomas como aquellas que tienen el poder desde la concientización para crear recursos y cuestionarse a sí mismas (Castoriadis, 2013), desarrollando un proceso instituyente que dinamiza ciertas transformaciones sociales, posibilitando las diferentes formas de pensar y resistir.

³³**Institución:** Entiéndase como institución, a la sociedad misma (la institución primera) y en segunda instancia, también al lenguaje, la religión, la familia, el poder, los conjuntos educativos y terapéuticos, etc. (las instituciones segundas, que sostienen a la primera) las cuales crean normas y sus fines son establecer lo que un individuo *es* en una sociedad dada, es decir buscan organizar la vida física, psíquica y social de los individuos (Castoriadis, C., (2013).

“...y se que es también la concepción de que ya estoy niña ya crecí de la noche a la mañana porque ya estoy menstruando...”

“dices “wey, ¿por qué huelo feo, no? Como que empiezas a cuestionarte a ti misma y empiezas a, te da pena, te empieza a dar pena con las otras personas”

A través de los mitos instituidos, se dicta desde el discurso una ley de cómo debe vivirse el proceso menstrual, en donde la experiencia de menstruar se vive con asco y vergüenza, y están estrechamente vinculados con el ser mujer. Nos damos cuenta que se crea un imaginario social que posiciona a las mujeres en un lugar peyorativo por menstruar. Para el análisis anterior, retomamos el siguiente fragmentos:

"yo me empecé a desarrollar más visualmente que las otras niñas, y a mí lejos de hacerme sentir orgullosa, me hacía sentir incómoda... porque también tengo muchas cosas como de que “ay estoy sucia” o esta cosa de andarte checando a cada rato si ya te ensuciaste o que los demás no noten que estas menstruando... entonces a mi me resultaba muy incómodo cada vez que reglaba,”

Los mitos reproducen las claves del sentido y del significado general de la vida en las sociedades, por ejemplo, significar a la menstruación desde un lugar sucio, incómodo y vergonzoso. En la cultura, el mito aparece como una mediación del hombre y la naturaleza, por ello, su cualidad, es esencialmente simbólica (Arias, J., 2001).

Desde los mitos, la menstruación se mira como un temible poder que segregaba a las mujeres de la sociedad pero también existe la constante relación con la maternidad y la feminidad. Sin duda son diferentes condiciones para mantener un persistente sistema de control hacia el cuerpo de las mujeres desde sus comportamientos marcados como “inapropiados” o “vergonzosos” hasta una desvalorización como **sujeto-cuerpo-mujer**.

Las mismas significaciones han posicionado a la menstruación como algo prohibido y maligno lo que nos lleva cuestionar si en la actualidad es un tabú³⁴. Algunas de las acepciones que se le han

³⁴ La palabra fue escuchada por primera vez en 1777 por un navegante inglés llamado James Cook y traída a occidente en sus memorias publicadas en 1784. Cook la introdujo para referirse a un sacrificio religioso de los polinesios en relación con la víctima: tataa-taboo. El navegante cita que el término se aplicaba en todos los casos en que las cosas no podían ser tocadas, y en general a lo prohibido. “Cuando se prohíbe comer alguna cosa, o hacer uso de ella, para

consignado al tabú son las siguientes:

1. Prohibición o inhibición, resultado de una aversión emocional o costumbre social.
2. Prohibición de usar algo, aproximarse o mencionarlo a causa de su sacralidad y su naturaleza inviolable. Un objeto, una palabra o un acto protegido por una prohibición.
3. Prohibición en algunas culturas contra tocar, decir o hacer algo por temor o castigo inmediato de una fuerza sobrehumana misteriosa.
4. Una prohibición impuesta por costumbre social o como una medida protectora (el incesto fue el primer tabú del mundo).
5. Prohibición de trato, mención a una autoridad, a algo prohibido o sagrado.
7. Un objeto, una persona, un lugar o una palabra que se cree que tiene un poder inherente por encima de lo ordinario.

Un ejemplo de lo anterior, se observó en los conversatorios con lo siguiente:

“...traen bolsa negra para que las escondas [refiriéndose a las toallas sanitarias] y es como: ¿wey por qué?”

Así como la relación de la menstruación con la suciedad:

“me tengo que bañar porque me siento como sucia, si.. cómo pesada”.

“qué vergüenza”, ¿no? y... ¿Por qué te da vergüenza ser una persona?, o bueno eso es lo que yo pienso, ser una persona que es fértil, o sea porque la menstruación es un sinónimo de fertilidad, entonces, pues eso no nos debería dar vergüenza, ¿no?.”

Es así que el tabú opera en lugares, acciones, personas, situaciones y en la lengua; de acuerdo con lo anterior es un elemento de la sociedad que tiene que ver con las actitudes y valores que se expresan en términos de una conducta ante el “peligro”. Los mitos y tabúes se relacionan y compaginan, pues los mitos construyen socialmente a la menstruación desde la asignación de un poder maléfico, por el cual se deben tener ciertas “precauciones” (como alejar a las mujeres mientras menstruaban) y de esta manera contribuyen a la creación del tabú. Además se alude a la opresión de género que viven las mujeres, donde entran un juego de fuerzas sociales que podrían

ellos eso es tabú” (TAHDEL, 2000). La palabra también se convirtió en un sustantivo referido a la prohibición misma en un verbo que significa “hacer a alguien o algo tabú” (Calvo, S., 2011).

ser analizadas a través de su condición sociohistórica (García, N., Shimada, M., y Vargas, L. (2006).

*“ninguna había escuchado antes hablar de eso, porque en nuestra casa pues **ese tema nunca se había tocado** ni con nuestros hermanos, hermanas o mamás, entonces ese día si estábamos super asustadas bombardeando de preguntas a la maestra”*

Bajo el término *tabú* se pueden incluir diversos mecanismos sociales que pueden clasificarse en más de una categoría, por ejemplo: el *tabú lingüístico*, está circunscrito al ámbito del tabú como la diversidad de mecanismos sociales que se relacionan con actitudes respecto de lo peligroso, lo prohibido (por sagrado o profano), lo restrictivo, lo que está fuera de lo común en la cultura y lo que varía según cada sistema de valores.

*...nosotras lo aceptamos, pero **mucha gente sigue sin aceptarlo** y lo ven como si lo que nos pasa cada mes fuera casi, casi un delito, un pecado que nos esté pasando y pues no, no está chido que sigan existiendo personas que piensen de esa manera.”*

En el tabú lingüístico se requiere no pronunciar ciertas palabras y se recurre a sustitutos léxicos para desplazar la conexión tan poderosamente “peligrosa” entre la lengua y la realidad: los juramentos, no hablar de lo que no se desea que suceda, cambiarle los nombres a las cosas, todo se incluye dentro del mecanismo del tabú lingüístico, que ha sido interiorizado en los hablantes.

“...En cuanto a lo que debe de ser, como debe de ser, como debes de comportarte que debes hacer, que no debes hacer, y también como dentro de las escuelas, esta educación en todos los sentidos, no? De que empezaban a hablar de la menstruación y todos, así, como “no, porque hablan de eso es asqueroso eso no se debe de hablar” y todos empezaron a reír y las niñas se cohibían...”

Si bien, generalmente no existen leyes legales que prohíban hablar de la menstruación, es más una creencia popular sumamente arraigada en la sociedad mexicana, pero a su vez, no se puede ignorar, por lo que se construyen historias y explicaciones entorno a la misma que se transmiten de generación en generación.

Es por lo anterior que en muchos lugares se dan diferentes nombres a la menstruación para sustituir la palabra misma “Andrés, el que viene cada mes”, “La regla”, “Me bajó”, “El periodo”, son

algunas de las formas más coloquiales de llamar a la menstruación en México que desplazan la carga de la prohibición por menstruar. Por ejemplo:

“Pero yo me acuerdo de que había molestado mucho que le pusiera nombre a la regla. No como tu periodo.. como no, “que vino quién sabe quién” esa no me acuerdo porque no me gusta, como le dicen, pero para mí era molesto. Escucharlo era como de ¿por qué le dices así? O sea ¿por qué no lo llamas por su nombre?”

Es el tabú lingüístico lo que perpetúa el pacto de silencio alrededor de la menstruación, afectando de la misma forma a todas las partes de la sociedad, como son las instituciones educativas, familiares, incluso religiosas y políticas, donde aunque sea una necesidad hablar del tema, se evade, se segrega o se trata desde el mismo tabú. Por ejemplo, se educa respecto al tema desde espacios separatistas que son criticados en los conversatorios, en estos espacios solo se les habla a las mujeres, lo que nos aleja como sociedad de la naturalización del tema:

*“A los **hombres no les enseñen nunca nada sobre la menstruación** y pues está bien triste porque pues son cosas útiles para ambos cuerpos, no sé, todos los hombres se relacionan con mujeres (..)”*

Respecto a esto cuestionamos ¿De quién es la obligación de brindar una educación menstrual integral? como un proceso que permita dejar de reproducir el tabú, ya que es algo que persiste en todas las instituciones que intervienen en la constitución subjetiva del sujeto cuerpo-mujer en torno a los procesos menstruales.

*“Siento que esta educación debe ser tanto para mujeres como para hombres, para todo tipo de personas, porque al final, es un ciclo natural de la mujer y siento que si todos llevamos esta educación de la menstruación, **se quitarían muchos tabúes** y también la parte de que los hombres vean que es normal, que no lo vean con asco”*

*“yo me acuerdo de eso... las pláticas, esas que nos dividían hombres y mujeres, O sea, creo que **hasta se desinformaba más que informar**”*

Dicho lo anterior, consideramos que para dejar de reproducir el tabú, tendría que haber un cambio social y una revolución menstrual que instituya un proceso de politización de la menstruación, que

abarque y llegue a permear las instituciones de la sociedad, tanto la educación como la familia y la vivencia en colectivo. Sin embargo, es un proceso que se ve fragmentado por las ideas conservadoras y religiosas en cuanto al tema, y las creencias arraigadas respecto a los mitos que se constituyeron en el pasado.

Bajo este contexto, ¿Es la menstruación una de las razones por las que se violenta y controla el cuerpo de las mujeres en la sociedad patriarcal? o, viceversa, ¿Es el hecho de que vivimos en una sociedad patriarcal, que controla y violenta a las mujeres, lo que hace que la menstruación sea un tabú?

Sin pretender dar respuesta, lo que sabemos hasta ahora es que la sociedad se organiza en torno a un sistema patriarcal donde se establecen normas y reglas que terminan vulnerando a las mujeres apoyados en sus mitos y tabúes.

*“Es mi periodo, y que... me da risa porque me da pena todavía, pero pues me he sentido diferente, creo que la cosa que he aprendido es cómo **ser más paciente conmigo misma**”*

Encontramos dos dimensiones en cuanto a esta violencia que recae de cualquier forma en el cuerpo de la mujer, ya sea nombrar con sustitutos léxicos a la menstruación para tapar el tabú lingüístico, que sirve para tapar a su vez el tabú del cuerpo de la mujer (como cuerpo sexuado), o el tabú lingüístico que sirve para tapar el cuerpo de la mujer y a su vez tabú de la menstruación. Es decir el tabú de la menstruación que esconde el tabú del cuerpo, o el tabú del cuerpo que esconde el tabú de la menstruación y que siempre recaen en los cuerpos de las mujeres.

*“Es algo del cuerpo, es **algo muy natural** que tiene [...] un propósito ¿no? [...] **por qué... fomentarlo a tabú por así decirlo o decir que es asqueroso, [...] Es algo normal simplemente** y también tendríamos que **hablar con las personas que nos rodean.**”*

Se construyen percepciones que se interponen en las acciones encaminadas al sistema de dominación que actúa sobre lo simbólico, el campo de subjetividad y las producciones de sentido. Lo anterior, visto como los productores del malestar colectivo de las personas menstruantes, se

manifiestan con distintas perturbaciones de sí y que, en ocasiones, se expresan en una resistencia a la violencia que provocan los mandatos sociales e ideales femeninos:

*“Me puse a pensar de porque estaba pidiendo disculpas por manchar si es algo normal y si le dije a mi papá que no lo dijera como algo que te de asco, porque eso realmente no da asco, **la menstruación es lo más normal de todo el mundo y no debemos de verlo como algo antihigiénico**”*

Queremos insistir en las implicaciones que resultan en una constante transformación social a las formas de cuestionamiento que se ejercen hacia lo instituido a través de la imaginación radical, con el pensamiento crítico que resultan en afectaciones para el cambio social. Con ello apostamos al mutuo y diferenciado reconocimiento del conflicto, como memoria histórica y como una reivindicación del cambio en la actualidad.

8.2 “He sido criada para esconderlo”: Secreto y culpa.

"Las mujeres son el objeto de una presión social constante y sobre todo contradictoria". -
Assoun, P., (2003)

Como vimos en la categoría anterior, a lo largo de los años se ha educado sobre menstruación a través de tradiciones machistas y estigmas. Desde la niñez se procura cuidar el cuerpo de las mujeres (de los hombres, del medio ambiente, del deterioro natural); en este caso relacionamos “cuidarlo” con ocultarlo, por ejemplo: en los discursos tradicionales no se menciona la menstruación o se invita a no hablar en voz alta sobre ello.

Además la escasa información que se proporciona es a través del discurso científico y normativo, por ejemplo, a partir de la expresión: “*Me siento sucia*” relacionamos la historia de la percepción olfativa en donde hay una posible amenaza al orden social. El silencio olfativo remite a desarmar al miasma y negar el correr de la vida y la sucesión de los seres. La historia de la percepción olfativa desarrolla el discurso científico y normativo que está estrechamente ligado con una posible amenaza al orden social (Corbin, A., 1987).

“(...)tenía que evitar ir a la escuela cuando era su periodo porque pues ella sí se sentía mal porque le decían que olía feo”

En torno a lo anterior retomamos las consecuencias de la ciencia aplicada al olfato que tiene relación con la higiene, políticas sanitarias, desinfectar y por tanto desodorizar. Los perfumes de la intimidad se vinculaban con las antiguas habitaciones burguesas: en su interior se aún el desarrollo de la persona como sujeto y, con ello, la presencia de olores propios y privados. (Freijomil, A., 1987). Por otro lado, recordamos la perspectiva de abyección expresada en ritos de la impureza al tomar el aspecto de la exclusión de una sustancia³⁵, en este caso: la sangre menstrual.

“Todo este pedo que también hay en las toallas como “siéntete fresca 24/7” o huele a manzanilla ¿no? ¿Por qué no puede oler a pinche sangre? Cuando es normal que todas llegemos a oler así (...) toda la carga recae en el deber ser de lo que tiene que ser una mujer ¿no? Y también cómo pues en todas esas vertientes de higiene, de cómo nos objetiviza, de nuestras emociones no validadas, de nuestro carácter no validado”

En este mismo sentido la menstruación también se aborda desde el secreto y sufrimiento, tanto las mujeres como los niños estaban recluidos a circular sólo en el mundo privado. Los espacios (público y privado) se guían por parámetros patriarcales, cada uno por sus propios códigos y diferentes formas de circular los saberes (Fernández, A., 1993) .

“Yo tenía que utilizar un baño exclusivo cuando estaba menstruando. Yo iba a un baño especial y entonces como que me sentía bien... maltratada...”

Si bien la mujer ha sido recluida a la vida privada, la menstruación se recluye a la esfera íntima, es decir ni siquiera se puede compartir en el ámbito familiar. Esto se ve reflejado en el lugar y espacio físico en el cual se está permitido o prohibido menstruar, aún dentro del hogar.

La familia es fundamental para la constitución de los sujetos, y al vivirse la menstruación desde la vida privada, es de suma importancia para la constitución del sujeto mujer menstruante.. Esto se ve reflejado a través de la transmisión generacional ,en donde existen contenidos traumáticos “no representados” pero que, sin embargo, están presentes, por ejemplo:

³⁵Lo que repugna puede ser capaz de contagio e instala la distinción pureza- impureza. Las mujeres judías, musulmanas y brahmánicas no podían tener acceso carnal durante el período menstrual, y para volver a hacerlo debían realizar rituales específicos de purificación (entre lavados reales y simbólicos) que las retornara a un estado de pureza digno (Figari, C., 2009).

*“Mi mamá me explicó. Me explicó como si fuera muy sacro, muy santo, muy vergonzoso. O sea yo me acuerdo que me dijo cómo así, como de: No, no, no **nadie te tiene que ver la toallita, nadie.** Y te la tienes que poner así porque **sino te puedes manchar y que vergüenza**”*

En lo anterior se encuentra la importancia del papel del otro en el proceso de transmisión. Recordemos la importancia del conjunto intersubjetivo y la dimensión del sujeto como parte de un grupo. “En la vida anímica del individuo, el otro cuenta, con total regularidad, como modelo, como objeto, como auxiliar y como enemigo (...)” (Freud, 1980 citado por Lezama, I. 2016 pp.55)

En diversas instituciones como en la familia y la escuela hay una falta de interés para promover una educación menstrual adecuada para todos, lo que promueve el “secreto” de la menstruación. En los conversatorios se desarrollaron diversos discursos en torno a la culpa por no saber lo que pasaba, tener miedo o vergüenza a mancharse, a no ocultar de manera adecuada sus síntomas o productos menstruales, incluso sus preferencias por dichos productos, además algunos compañeros ejercen violencia a través de comentarios despectivos lo que motiva la pena y el miedo a la mancha.

*“Me acuerdo mucho en la secundaria que pues **cuando te bajaba pues todos los niños se empezaban a reír de ti como: ¡Ah, la manchada ¿no? la sangrona!**”*

*“Y entonces, eh no sé, son muchas emociones que obviamente **no te hacen sentir bien con tu, con tu... físico y te sientes juzgada porque pues eh... si me mancho, si me pasa algo pues tengo que estarme cuidando...**”*

En este discurso abordamos lo esencial que resulta la mirada del otro, además nos constituye también y es que forma parte del moldeamiento y transformación de la subjetividad. Las figuras más importantes dentro de la familia influyen en cómo se percibe y se vive la menstruación; en muchos casos son referidas las madres de algunas mujeres del conversatorio. En pocos casos se observa el apoyo recibido de la madre u otros familiares cuando se experimenta la menarca, la información que se recibió y cómo debían proceder ante tal situación.

*“...mamá bien linda **me abrazó** y me dijo: **no, cálmate...**”*

*“porque al menos con mi mamá y mi papá tenía la confianza de poder expresar cuando me sentía mal y **no se me juzgaba de exagerada** ...”*

Sin embargo, en México la información que generalmente las madres aportan a sus hijas sobre la menstruación se enfoca en el sufrimiento, el malestar, el peligro, la culpa, la pena y el ocultamiento de la sangre menstrual. En los discursos de las mujeres que participaron en el conversatorio, la menstruación en muchos de los casos es un momento que debe de vivirse en secreto. El impacto emocional que lo anterior evoca en las niñas y posteriormente, en la vida adulta de las mujeres, señala los vínculos entre la cultura menstrual y la violencia hegemónica y patriarcal, mismos que siguen violentando al cuerpo femenino hasta el punto de generar un rechazo al cuerpo y sus procesos.

Dicho lo anterior, la transmisión intrapsíquica de los contenidos se mueve a través de las generaciones y se transmite a través de los sujetos, directamente del psiquismo de otro u otros exteriores al sujeto y pertenecientes a otras generaciones, por ejemplo: madres, abuelas, bisabuelas o personajes significativos de la mitología familiar (Lezama, I., 2016 cita a Kaes, 1996). Para que exista transmisión es necesario que se establezcan identificaciones con determinados rasgos o características adjudicadas a las niñas. El sujeto mujer menstruante adjudica así propuestas identificatorias modeladas desde los padres y sus vínculos.

Dentro de las identificaciones, encontramos las denominadas *identificaciones patogénicas*, que se encuentran usualmente ligadas a situaciones traumáticas de sufrimiento psíquico intenso de antepasados, y producen una transmisión de contenidos traumáticos, lo que lleva a reproducir historias y síntomas.

*“...mi abuela yo, o sea yo me crié de que con mi abuela y **mi abuela** es una persona que tiene un chingo de misoginia interna, interiorizada (...) ella siempre me decía (...) tú te haces mujer **cuando te baja** y entonces ahí ya empieza como que tu vida amorosa porque ya **atraes a los vatos**...”*

*“...en tu propia casa te enseñan a ser violenta con tu experiencia, o sea eso es algo que a mi también me lo decía mi abuela ...“ay no!”... casi, casi que **nadie podía ver tus calzones**, nadie podía ver nada, ¿no? cómo que **“qué vergüenza”, ¿no?**”*

La transmisión entre generaciones se da como un conjunto de operaciones psíquicas inconscientes que circulan de una generación a otra, dejando marcas de genealogía que tendrán que ser metabolizadas en el sujeto, pueden ser sistemas de ideales, representaciones, fantasías, mecanismos de defensa, culpas y mitos (Lezama, I., 2016). En los discursos se encuentran experiencias sobre estas marcas generacionales:

“...acerca de la experiencia que he tenido con la menstruación, yo vengo de una familia súper conservadora entonces recuerdo que cuando yo veía las toallas de mi mamá, el paquete de toallas, cuando yo era niña le preguntaba: oye, ¿qué onda con esto, no? O sea, ¿qué es esto? Y ella me decía: cuando seas grande lo vas a entender. Nunca tuve tal cual la plática de oye, esto te va a pasar cuando seas adolescente, te va a bajar y así; o sea nunca porque a mi mamá le daba mucha pena, justo porque su mamá le enseñó a ser así, no. Entonces cuando me baja, me bajo a los 11 años yo le conté a mi, a mi abuelita porque mi abuelita también ha sido una parte importante en mi crecimiento, ella me educó básicamente, entonces yo le conté y me dijo; es que tu no le puedes contar a nadie, a nadie que está bajando te lo tienes que guardar, no, entonces yo decía, Por qué, ósea, ¿por qué ocultar...?”

La menstruación surge en el discurso como un secreto que se oculta, y que causa vergüenza³⁶, consideramos pertinente cuestionarnos: ¿la culpa de ser mujer se hereda a través de las generaciones?, ¿hay una culpa heredada por ser mujer a través de la transmisión generacional?

En relación a la primera experiencia menstrual (menarca) muchas mujeres comentaron que su reacción fue llorar, a causa de una combinación de emociones abrumadoras por no tener información clara sobre el sangrado o los cambios hormonales reflejados en cambios físicos y emocionales. Entre las muchas expectativas que cargan las mujeres se espera que no expresen alguna queja, explicación o síntoma. Retomamos los siguientes discursos:

“...como en todas las veces en que te sientes incómoda con tu cuerpo porque son cambios eh, biológicos; entonces tu cuerpo está hinchado o te sientes tú incómoda o

³⁶La vergüenza es un sentimiento muy penalizado por la persona que lo padece del que se quiere salir rápidamente, nadie quiere quedarse en él, pasamos por la vergüenza como de puntillas, sin que se note (Ruíz, J.s.f).

sientes que estás con la panza así toda, bueno yo me siento con la panza, así como toda hecha bola...”

En “*Las mujeres y la culpa según el mito de los orígenes*” (García, N., Shimada, S., y Vargas, L., 2006) se retoma el mito de los orígenes³⁷ para dar una posible hipótesis que explique cómo se relaciona el constante sentimiento de culpa en la subjetividad femenina. La idea freudiana sobre la culpabilidad edípica como base fundante del proceso civilizatorio; sentimiento y conciencia de culpa se convertirán en “*la única manera de sostener la estructura social*”. Ahora bien, en el mito de los orígenes no se explica con exactitud la culpa femenina, entonces ¿cuál sería el origen de la culpa de la mujer? las mujeres aparecen como el motivo de la discordia, motivos exclusivamente asociados con su sexualidad.

“mi mamá me dijo no, pero ella no puede usar tampones porque es virgen y le va a doler...”

Las mujeres al verse expuestas a la moral y a los prejuicios deben soportar una carga como si ellas tuvieran que “pagar más facturas pulsionales” por la renuncia cultural a causa de la mentira social (Assoun, citado en García, N., Shimada, S., y Vargas, L., 2006).

Lo anteriormente planteado, nos generan cuestionamientos sobre el lugar de la mujer frente al sentimiento colectivo de culpa, las autoras se preguntan ¿por qué han permitido milenariamente tanta opresión, sometimiento, condición de “inferioridad”, de fragilidad? Asimismo, reflexionan frente a lo que Freud maneja en la represión y la sublimación:

Desde la cultura patriarcal podríamos pensar que al considerar a la mujer más cercana a lo pulsional, a lo terrenal, habría que “orientarle” a la renuncia pulsional: reprimiendo; trayendo como consecuencia el retorno de lo reprimido bajo la forma de síntomas, y muy poco a sublimar, siendo la sublimación un destino más cerca de procesos de simbolización y por lo tanto de la cultura (García, N., Shimada, S., y Vargas, L., 2006).

Retomando la idea anterior, es preciso destacar que el contenido traumático heredado es un parteaguas en el desarrollo de la estabilidad psíquica. “La vía primordial para la transmisión de

³⁷En el que se plantea el asesinato del padre primordial, y la alianza de los parricidas, que culmina en las leyes de prohibición del incesto y del asesinato.

estas pautas es la de padres a hijos y, en los humanos, gracias al empleo del lenguaje, dicha transmisión tiene un papel estructurante en la *constitución del psiquismo* y a su vez promueve un enriquecimiento progresivo de las nuevas generaciones” (Rocabert, J., 2000).

*“Yo odiaba estar en mis días y hasta la fecha siento que no he consolidado una relación tan bonita, ya que **sigue estresándome** un poco sentirme inflamada o **sentirme incómoda**, pero también los cambios físicos que una atraviesa de que te sientes inflamada o estreñida, todos esos cambios físicos y emocionales de “ah, está en sus días por eso se enoja mucho”*

Habría que analizar para la posterioridad las experiencias traumáticas de la vida psíquica ligada a la menstruación y cómo estas mismas se transmiten entre generaciones, con el fin de comprender cómo se da la concepción generacional de la menstruación y todas sus implicaciones, que como ya hemos mencionado, se viven desde lugares desagradables, pues ahondando en la lectura de los conversatorios, se observan numerosas historias que se repiten de una generación a otra, de una experiencia a otra.

Sin embargo, es preciso no ver a la transmisión generacional como un determinismo, sino como una serie de procesos complejos de reinscripción y transformación de contenidos, abriendo la posibilidad al movimiento, a la resignificación y el cambio.

8.3 “¿O quieres estar sana o te quieres morir?”: Saber y práctica médica.

Abordamos la importancia del tema desde lo biológico, debido a la mención en los conversatorios de los malestares físicos, así como la violencia ginecológica y las experiencias con doctores/ginecólogos quienes normalizan el sufrimiento como parte de la menstruación, sin embargo, esta normalización interviene en las formas de vivir la menstruación.

A lo largo de la historia, el cuerpo ha sido un elemento fundamental para el estudio del ser humano, hemos creado un prototipo ideal de lo que *debe ser* un cuerpo sano desde el saber médico. Las leyes de selección natural o la actividad médica parecen inscribir las técnicas vitales en las técnicas humanas, es decir que se crean normativas de cómo debe ser un cuerpo para determinarlo como normal o anormal según su condición orgánica.

Para el saber médico, se cataloga lo anómalo como una condición negativa, la anomalía se puede definir como aquel hecho de variación individual que impide que los seres puedan reemplazarse mutuamente de manera completa, con base en las condiciones biológicas se han puesto reglas en el cuerpo y el concepto de salud se ha vuelto normativo, determinando el tipo ideal de estructura y comportamiento orgánico. Esto con el argumento de: “lo que no es normal termina siendo patológico o enfermo”³⁸. Aquí vemos un ejemplo de una experiencia que no entraba en “la norma”.

*“Fuimos a varios doctores, en total he checado como 8 y los primeros 5 doctores que me checaron me dijeron que era SOP (Síndrome de Ovario Poliquístico) entonces estuvieron como checándome, me hicieron estudios, radiografías, tomografías y cosas así. Y ... me mandaban hormonas, a los 13 años empecé a tomar pastillas hormonales, estuve controlada más o menos pero no daba ni una, seguía con los mismos dolores, mismos cólicos e incluso de tanto dolor pues vomitaba y me desmayaba. **Entonces con estos tabúes que decía es normal, todo eso le pasa a las mujeres, es que así sufren las mujeres**”*

En relación a la cita anterior, destacamos que las ideas médicas griegas sobre la menstruación lograron determinar la influencia del ovario sobre la menstruación como proceso fisiológico de preparación mensual del útero para un posible embarazo, ideas que perduraron hasta mediados del siglo XIX (Iglesias-Benavides, J., 2009). El sistema capitalista y la mercantilización del ciclo menstrual han logrado hacer que la ciclicidad femenina sea una fuente de riqueza y de esta forma patologizan el ciclo menstrual para que finalmente la única alternativa (casi siempre) sean los tratamientos hormonales prolongados.

El cuerpo se construye culturalmente y es el resultado de determinadas condiciones sociales y culturales en las sociedades, es así que la imagen corporal debe entenderse como sistema de relaciones sociales definidas por la cultura. Por lo que los estándares de belleza prevalecientes en la actualidad a través de sus prácticas y discursos relacionados al cuerpo, desembocan en una determinada imagen corporal, la cual se entiende como la visión subjetiva que cada persona tiene

³⁸Es interesante ver cómo con base en las condiciones biológicas podemos justificar actos sociales, por ejemplo, la desigualdad de género, a través de la diferencia sexual anatómica los hombres han relegado a las mujeres a la vida privada, las han invisibilizado en todas las épocas borrandolas de la historia, podemos notarlo con la inscripción de mujer=madre, en la que se le designa a la mujer un rol por su condición biológica de tener útero.

de su cuerpo que a través del discurso, nos ayuda a entender la manera en que las personas perciben, describen y modifican su cuerpo. Respecto a esto, De Beauvoir, S., menciona:

“No se nace mujer, llega una a serlo. Ningún destino biológico, físico o económico define la figura que reviste en el seno de la sociedad la hembra humana: la civilización en conjunto es quien (la) elabora” (1987).

En cuanto a la patologización del cuerpo de la mujer, en la década de los ochenta se iniciaron estudios que mostraron los efectos del ciclo menstrual en todo el cuerpo, así como las bases neuroendocrinas de la fase premenstrual, sin embargo algunos estigmas permanecen hasta el día de hoy:

“Me siento así porque es como si nadie entendiera que está sucediendo dentro de tu cuerpo y tampoco es como que lo puedas externar libremente ¿no? Porque o te tachan de sensible cómo lo decía en la primera o pues solo surgen opiniones distintas”

En la práctica, la biomedicina sigue estigmatizando los síntomas, alteraciones y sensaciones en las mujeres, atribuyéndoselas al carácter “histérico” (Valls-Llobet, C., 2006). Según Brumberg, J., (1998) la medicalización de la menarquía apareció a finales del siglo XIX. Es así también, cuando la histeria³⁹ como “síndrome femenino” se popularizó con la idea de la incapacidad femenina de controlar su cuerpo y la necesidad de tratamiento médico para lograrlo.

“...yo soy muy sensible, soy una persona sensible y me dicen: ¡Ah che morra sensible” ¿no? De seguro estás en tus días. Y es como... wey aunque no esté en mis días ... Me molesta que quieran invalidar nuestras emociones solo porque estamos en nuestro periodo diciéndonos dramáticas locas histéricas y pues como que no, no va...”

Sobre lo anterior, retomamos a la histeria⁴⁰, la cual siempre puso en primer plano el cuerpo, provocando en el personal sanitario médico y no médico, inquietud, rechazo y agresividad hacia el

³⁹Histeria proviene del vocablo griego “*hysteron*” y significa útero.

⁴⁰Desde el psicoanálisis, Freud, trabajó el caso de una joven judía/vieneses que sufría de un mal extraño de origen psíquico en el que aparecían en escena fantasmas sexuales a través de las contorsiones del cuerpo, la paciente se llamaba Bertha Pappenheim y en su estudio médico Breuer, que la curaba con el método llamado catártico, le había

paciente pero también hacia quien da el diagnóstico. Los síntomas histéricos pusieron en tela de juicio a la neurología de la época y aún hoy la cuestionan pues estos síntomas disociados, conversivos y psicósomáticos son “reales”, pero no corresponden a las redes del sistema nervioso central (Roudinesco, E., 2002).

La histeria ha destituido el saber médico, alterado las leyes de la ciencia neurológica al señalarles su error, y a los mapas de la sensibilidad y de la motricidad del sistema nervioso, pues los “altera”. Fue ese cuerpo femenino el que, subvirtiendo el saber médico, fundó el psicoanálisis (Roudinesco, E., 2002).

En consiguiente se observa que el saber médico opera de manera sistemática, recetando fármacos y (por lo general) métodos anticonceptivos como alternativas para “regularizar el ciclo” y “aliviar el dolor”, sin embargo, no se proporciona suficiente información sobre los riesgos y efectos secundarios a largo y corto plazo que pueden causar. Lo anterior refleja cómo el discurso médico toma al cuerpo como territorio de expresión de las enfermedades, sin dar importancia al sujeto. Los cuerpos no importan, porque no importa quienes lo habitan, el cuerpo visto desde el ejercicio de poder médico-paciente.

“Muchos doctores dicen que es normal: así siempre vas a tener, vas a sufrir, a unas mujeres les da feo, a otras no y cosas así”.

Foucault acuñó la fórmula “hacer vivir, dejar morir” para especificar la modalidad propia de ejercicio del biopoder, que explica la necesidad de controlar o patologizar el cuerpo desde la biopolítica⁴¹, sostuvo que la biopolítica vino a transformar, sustituir, completar, penetrar, atravesar, modificar e invertir al modelo soberano de ejercicio del poder con este se busca predecir, controlar y regular sus manifestaciones, es decir que tiene un carácter disciplinario referido no solo a la regulación de los cuerpos, sino también a la creación de dispositivos de control⁴² (Foucault, M., 1976).

dado el nombre de Anna O., la historia de esta paciente llegará a ser reconocida ya que fue fundamental para dar pie a la invención del método psicoanalítico (Freud, S., 1995).

⁴¹Foucault desarrolló el concepto de biopoder a una política que pretende gobernar el cuerpo y el espíritu en nombre de una biología erigida sistema totalizador y ocupando el lugar de la religión (Foucault 1976).

⁴²Foucault llamó *dispositivo* a todo aquello que tiene, de una manera u otra, la capacidad de capturar, orientar, determinar, interceptar, modelar, controlar y asegurar los gestos, las conductas, opiniones y discursos de los seres vivos (Agamben, G., 2011)

Es así que las sociedades se producen en dos series independientes, la serie cuerpo- organismo-disciplina-institución, y la serie población-proceso biológico- mecanismos de control; esta bio-regulación es ejecutada por el estado mediante las leyes, creando así la normalización, cruzando la norma de la disciplina y la norma de la regulación. De esta manera la sociedad marca una escisión entre los que viven y los que mueren, Foucault lo llama el “*hacer-vivir, dejar-morir*”, mediante el ejercicio de poder de la normalización, se deja morir al “otro” malo, inferior o insano (Foucault, M., 1976).

En este sentido, no nos preocupamos por las condiciones o la perpetuación de la vida y el bienestar de las mujeres de la misma manera en que lo hacemos del resto de la población. Por ejemplo:

*“Yo me acuerdo que la última cita que tuve con un ginecólogo hombre yo le dije que no quería tomar hormonas y le hice una lista larguísima de los motivos por los cuales no quería tomar hormonas y me dijo **“¿o quieres menstruar? ¿o quieres estar sana? ¿o te quieres morir?”***

No solo debemos pensar en la normalidad desde la forma orgánica, también podemos pensar en lo normal o anormal desde las instituciones. Para la sociedad se piensa como “anormal” o diferente a alguien que sale de los límites y fronteras de la sociedad, se señala al otro constituido como enemigo, se le crean atributos de maldad, perversión o inferioridad como se ha hecho con la menstruación a lo largo de la historia (García, M., 2005).

Lo normal dentro de la medicina se construye a través de los diferentes discursos de saber y la práctica médica, y esta normalidad se instaura desde un determinado lugar y contexto. Desde un sistema patriarcal, las normativas del cuerpo respecto a lo sano están condicionadas desde lógicas machistas y patriarcales, por ejemplo, la píldora anticonceptiva tiene la función de evitar el embarazo, pero además de eso busca feminizar los cuerpos de las mujeres según el ideal morfológico patriarcal, es decir que posee efectos cosméticos feminizantes como mejorar la calidad de la piel, impedir el surgimiento de acné y el crecimiento del vello corporal y facial, aumenta el volumen de los pechos, etc. Así como lo hace con el cuerpo también lo hace con la complejidad psíquica, pues la mujer adopta “un humor lánguido y depresivo”, así como una disminución de la libido y se vuelven pasivas y sumisas, es así que la píldora produce “el alma del sujeto heterosexual mujer moderno” (Gross, E., 2015).

*“...los doctores **me daban hormonas y hormonas** y yo ya estaba **cansada** por todas las **implicaciones** que traían consumir hormonas y también por esta parte de **“ahí está la solución,** si nada más te tienes que tomar hormonas ¿por qué chillas?...”*

Lo normal y universal se confunde bajo el signo de lo humano. Es decir, que se buscará excluir, apartar o erradicar lo que no entre en una imagen ideal del antropocentrismo, el sujeto debe tener ciertas condiciones “humanas”, lo que no entre dentro del discurso hegemónico se deshumaniza. (García, M., 2005)

Por su parte, Foucault menciona que el poder es susceptible de producir discursos de verdad, pues una sociedad está atravesada por múltiples relaciones de poder que la caracterizan y constituyen, el cuerpo social no puede disociarse, ni establecerse, ni funcionar sin una producción, una acumulación, una circulación, un funcionamiento del discurso verdadero. Es así que no hay ejercicio del poder sin economías de los discursos de la verdad que funcionan en, a partir y a través del poder (Foucault, M., 2000).

*“le decía a mi mamá como **“oye, me duele mucho llévame al ginecólogo por favor”** y su justificación era, **“no, es que pues es normal así me dio a mí y es normal”**”*

Entre las mujeres aparecen discursos que ponen en manifiesto el saber médico crea un razonamiento sobre la “normalidad” basado en relaciones desiguales posicionando al cuerpo femenino en un lugar de sometimiento desde las relaciones de poder respecto al género. Tales discursos se interiorizan desde la menarquía hasta la fecha, un ejemplo es: ***“Así voy a vivir mi periodo toda la vida, ni modo, así va a ser...”***

Al respecto Byung Chul-Han (2019) señala que el poder capacita al yo para recobrar a sí mismo en el otro. Genera una continuidad de sí mismo. El yo realiza en el otro sus propias decisiones. Con ello el yo se continúa con el otro. Es así que el poder proporciona al otro espacios que son los suyos, y en lo que, pese a la presencia del otro, es capaz de recobrar a sí mismo (Chul-Han, B., 2019).

Con lo anterior, encontramos que el poder obliga a producir verdad, estamos forzados, condenados, a confesar la verdad o encontrarla, estamos sometidos a la verdad en el sentido de que es la ley que designa verdadero, vehiculiza y propulsa los efectos del poder. Somos juzgados, condenados,

clasificados, obligados a cumplir tareas, destinados a cierta manera de vivir o a cierta manera de morir, en función de discursos verdaderos que llevan consigo efectos específicos de poder (Foucault, M., 2000).

No obstante, existen algunos comentarios que puntualizan un modo de resignificar su menstruación, alejado de la patologización: “*Siento mucho orgullo de ser mujer y no me avergüenza, **menstruar es algo completamente normal.***” La *razón* tiene una determinada historia, y para analizar la historia del sujeto se precisa analizar las diversas formas de racionalidad que la constituyen.

En este sentido podemos decir que la *razón* cambia según su época histórica, según la historia del sujeto. Como con la verdad, *la razón* consiste en una determinada relación que el discurso mantiene consigo mismo para un determinado sujeto, esta relación es cambiante y producida por determinadas prácticas, tiene una historia. Sin embargo Foucault, M., (1972) dice que ni la verdad, ni la *razón* trascienden las prácticas concretas que conforman al sujeto y su discurso.

Menciona “hay una autocreación de la *razón*, y es por eso por lo cual he intentado analizar las formas de racionalidad: diferentes instituciones, diferentes creaciones, diferentes modificaciones mediante las cuales las racionalidades se engendran una a otras, sin que en ningún momento quepa decir, esta es la auténtica forma de *razón*, y sin que en ningún momento quepa considerar que la *razón* se haya alejado de su auténtica naturaleza” (Ibañez, T. 2005 retoma a Foucault).

El poder es una relación y en tanto relación no puede aflorar en el aire, requiere siempre un espacio en el cual ubicarse, para que el ejercicio de poder se dé es necesario que exista un espacio, un territorio determinado, una materialidad sobre la cual actuar, unos cuerpos sobre los cuales ejercer su dominio y su codificación. De esta manera todas las instituciones que circulamos desde nuestro nacimiento hasta nuestra muerte se configuran como colonias penitenciarias que marcan día a día nuestro cuerpo, inscriben sentencias y traspasan nuestra piel, nuestra carne y nuestros huesos, sentencia para aprender a leerlas con nuestro dolor y nuestros cuerpos:

Yo tengo una relación... si un poco extraña con la menstruación, yo odiaba estar en mis días y hasta la fecha siento que no he consolidado una relación tan bonita”

Todo espacio se convierte así en un espacio de encierro: “*se buena hija, buena madre, buen estudiante, buen ciudadano*” “*mantén tu cuerpo sano*” “*responde a las demandas de la sociedad*” se inscriben en nuestros cuerpos, las sentencias se transcriben, el castigo es previo a la falta, se castiga previamente para aprender con nuestros cuerpos, codificados por la sociedad, para no cometer faltas.

“Los sujetos no realizan un acto voluntario y consciente de aceptación de las reglas y normas con las cuales funciona la sociedad, sino que el sujeto aprende a sujetarse a ellas mediante un procedimiento profundamente doloroso, a través del castigo cuando las ha violentado o transgredido sin saberlo, o bien porque se las fueron inscribiendo lentamente, desde su nacimiento, sin saber si había o no transgredido una norma.” (García, M., 2002, p.51)

Es así que dentro del conversatorio, encontramos discursos que describen cuerpos sujetados y de alguna forma “acostumbrados” a procesos dolorosos, cuerpos castigados, que se han inscrito en la normalidad de vivir una menstruación incomoda, un ejemplo de esto:

“hace sentir a mi cuerpo muy cansado los primeros dos días, y luego me dura como una semana y soy muy irregular, entonces nunca sé cuándo va a venir, y o sea generalmente como unos dos días antes me da dolor de cadera o dolor de piernas, pero ese dolor de cadera también me puede durar hasta una semana”.

Actualmente, existe una gran ignorancia ante el ciclo menstrual. La desconexión de las mujeres con su cuerpo se ve reflejada en el desconocimiento de las fases de su propio ciclo menstrual. Valls-Llobet, C., (2006) manifiesta que el rechazo a la menstruación y la “no armonía” con el propio cuerpo, es una manifestación de la persecución de la “igualdad” entre los géneros. Así también la “abolición bioquímica de la menstruación” es vista como un planteamiento progresista, pero no refleja nada más que la poca importancia dada al cuerpo y dolencias de las mujeres. La cultura patriarcal y la medicina han violentado el cuerpo de la mujer; dicha violencia resulta en traumas, no solo físicos, sino también psíquicos.

Es así que los discursos médicos que giran en torno a la menstruación son de suma importancia, pues a través de un supuesto saber médico en donde se instaura un discurso de verdad que normativiza los cuerpos y se trata a las mujeres desde relaciones de poder desiguales creando estándares e imposiciones pero también castigos y sufrimientos si no se entra en la norma.

8.4 “Ya es una señorita”: Representación: ¿Cómo el sujeto menstruante representa su menstruación?

Hemos revisado las diferentes formas de significar desde lo colectivo, la práctica médica, y las diversas circunstancias sociales y culturales que nos atraviesan, seguido de esto rescatamos la relación de las mujeres con su menstruación y su singular significación.

Como ya mencionamos en el apartado “Sobre significado y significante” vivimos en la representación y el lenguaje, los cuales se hacen en el cuerpo. Razón-discurso, lenguaje-palabras, en el trauma el sujeto y el cuerpo están juntos (Foucault, M., 1993).

Para Lacan un significante apunta a otro significante, por lo tanto el significado pasa a ser un efecto virtual de significación, que obtenemos cuando ponemos en relación un significante con otro, entonces al definir un término lo haremos utilizando otros términos alcanzando el sentido solo relacionando un significante con otros significantes, ya que este requiere estar inmerso dentro de una cadena para dar un sentido de significación.

*“... Bienvenida al otro piso, tienes que cuidarte, **tienes que estar limpia siempre en estos días...**”*

*“...¡ay! ya te bajo, mira tienes que hacer esto, o sea como de super limpieza, **que nadie lo note y bienvenida, mucha suerte...**”*

La limpieza surge como un signo dentro del discurso del ser mujer, mismo atravesado por distintos significantes como la culpa, el mal olor, el asco, entre otros. Foucault, M., (1975) menciona que las teorías higienistas fueron importantes en las formas de poder para el control de los cuerpos desde el discurso médico, pues condicionan en gran medida los estereotipos y roles de género y en definitiva, las relaciones de poder. Así, “la higiene se convirtió en una suerte de valor distintivo de las clases sociales medias y altas” (López, O., 2017 p. 54).

Por tanto, en el imaginario social y en los procesos de acción social, tener buena higiene, casas amplias, ventiladas y sin malos olores era la primera aspiración de las clases altas y burguesas, marginando así a todo aquel que no cumplía con tales estándares. De esta manera, cuando la limpieza y la disciplina se alzan como grandes ideales, la menstruación pasa a ser concebida como símbolo de vergüenza (Dahlqvist, A., 2019 p. 56).

La sangre menstrual, en la visión de la sociedad y sobre todo, desde las instituciones de poder (la religión, por ejemplo) es entendida como algo sucio, impuro y que genera asco, y por ende, un fluido que hay que ocultar e invisibilizar, en donde la expresión “*debo estar limpia*” se utiliza para decir que se está menstruando, ocasionando así una visión negativa de sí misma.

“...nadie me explicó que iba a mancharme, a sentirme mojada e incomoda y me acuerdo que estaba llorando...”

Mencionado lo anterior, Madel, C (2013) menciona sobre Kristevak, J. nos habla de lo abyecto como “aquello que perturba una identidad, un sistema, un orden. Aquello que no respeta los límites, los lugares, las reglas, la complicidad, lo ambiguo, lo mixto”, lo abyecto es también un arrojado, un excluido, que se separa, que no reconoce las reglas del juego, y por lo tanto “erra en vez de reconocerse, de desear, de pertenecer o rechazar”

La autora menciona que lo abyecto consiste en “trazar las frágiles fronteras del ser hablante lo más cerca, de ser posible, de sus comienzos, de ese “origen” sin fondo que es la represión llamada primaria. Sin embargo, en esta experiencia sostenida por el Otro, “sujeto” y “objeto” se rechazan, se enfrentan, se desploman y vuelven a empezar, inseparables, contaminados, condenados, en el límite de lo asimilable, de lo pensable: abyectos” (Mandel, C., 2013).

En este sentido entendemos a la sangre menstrual como lo abyecto (así como el resto de los fluidos del interior) y que al llegar en la menarca, determina el origen de una represión y se instaura como una huella constituyendo (en algunos casos) una experiencia traumática, en el sentido de que se instaura una marca (como la marca de ser una mujer) o un signo (como un signo de limpieza).

Los orificios del cuerpo humano funcionan como los límites o bordes entre el cuerpo y lo que pertenece al mundo exterior, es así que lo abyecto constituye aquello que perturba la identidad, pues desde que somos bebés para transformarnos en un “yo” se debe renunciar a una parte de “sí” con la separación de la madre⁴³, lo abyecto constituye así la violencia del duelo de un objeto desde siempre perdido, nos remite a nuestra propia arqueología personal y a nuestros intentos de diferenciarnos de la madre. (Mandel, C. 2013).

⁴³Como límite entre el Yo y el exterior desencadenará el paso de un narcisismo primario –universal, omnipotente, fusional con la madre, que llevaba a la fantasía de una piel común con ella – a un narcisismo secundario –la primera separación entre yo y el objeto, aunque sea de forma parcial (Fernandez, S., y Perez, V., 2020).

En este sentido sería pertinente cuestionar si la menstruación como lo abyecto en el cuerpo de las mujeres, a través de la menarca, constituye simbólicamente la pérdida de la “infancia” a través de la perturbación de la identidad, los mitos y tabúes.

*“Es que una mujer menstrua y **tú no eres mujer todavía** porque no te baja, todavía sigues siendo una niña, por esto”.*

La relación de lo anterior con la feminidad es lo que refuerza las visiones o simbolismos negativos ligados a la mujer por el hecho de “ser mujer”⁴⁴, resultando inevitable que la menstruación se vea atravesada por discursos relacionados con la violencia de género, el sexismo, el machismo, etc. Respecto a esto nos parecen significativas las siguientes participaciones en relación a la menarca:

*“...que mi mamá le fuera a contar a todas mis tías de **“Ya es una señorita”** ...”*

*“A mí sí me regalaron flores. Mi mamá **me hizo una pachangota** de flores, pastelón... Y me acuerdo muy bien de la primera vez que me bajó”.*

Desde el imaginario social, el primer sangrado de la mujer se vincula únicamente con su capacidad reproductora y con su actividad sexual. Esto quiere decir; que desde la edad aproximada en la que tiene lugar la menarquía, las niñas dejan de serlo para “convertirse en mujeres”, esto implica la sexualización del cuerpo de la mujer y que se potencie una visión reduccionista de la menstruación asociada a la reproducción. Por lo tanto, el primer sangrado lleva implícito una serie de normas enfocadas en el ocultamiento del sujeto-cuerpo-mujer en donde la higiene juega un papel importante.

*“Una vez una chica me comentó que en el pueblo donde vive, el primer día que ya te baja, tengas (...) la edad que tú tengas y te haya bajado... **ya eres como un símbolo para la presentación de los hombres**, (...) ella me decía: ‘es que aquí está muy apegado eso de que ya **cuando puedes menstruar entonces ya puedes ser de cualquier hombre**’... y yo así super sorprendida le digo: ‘no inventes, pero ¿a ti jamás te paso*

⁴⁴ Diversos estudios y materias feministas permiten afirmar que múltiples agresiones contra las mujeres son identificadas como violencia de género; la cual “está vinculada a la desigual distribución del poder y a las relaciones asimétricas que se establecen entre varones y mujeres en nuestra sociedad, que perpetúan la desvalorización de lo femenino y su subordinación a lo masculino” (Nieves, M. 1996,p.8).

*como que eso?’ y me dice: ‘no pero ya me lo insinuaban muchos hombres’.... O sea ella tenía 13 años y ellos le decían así cosas como: **a ver cuando me prestas a tu señorita...que la voy a estrenar**”.*

La primera menstruación es un trauma, efectivamente queda grabado y sobre él se inscriben otros elementos, por ejemplo: a partir de la primera menstruación se esquematiza la maduración sexual, deseo y placer, aquello queda oculto hasta que se vuelve a menstruar y la herida se abre cuando el proceso regresa. Es entonces como aquella repetición remite a la experiencia traumática de la primera vez.

Desde el mito mujer = madre, se instituye a la mujer como un sujeto capaz de reproducirse, la menarquía se ve como la señal de que una mujer o niña puede tener un embarazo, posicionando a la persona menstruante en el rol social de madre, lo que conlleva una serie de problemáticas relacionadas con la violencia hacia los cuerpos de las mujeres, sin importar su edad, como: la sexualización y cosificación. La llegada de la menarca se ve como la transformación de niña a mujer, o de niña a “señorita”, sin embargo es una etiqueta que no solo se queda en los parámetros biológicos, sino que se ve atravesada también por los estándares sociales y la violencia machista.

“Ya es una señorita ¿no?, Y tenía 11 años,” o “Ya es una mujer...”

Por otro lado, esto también podemos explicarlo desde los arquetipos de Jung, C (1970) los cuales están pensados desde la teoría del inconsciente⁴⁵ colectivo. El inconsciente personal, dice el autor, descansa sobre otro estrato más profundo que es innato, el inconsciente colectivo (de carácter universal) que constituye un fundamento anímico de naturaleza suprapersonal existente en los seres humanos, los contenidos del inconsciente⁴⁶ colectivo los denomina arquetipos⁴⁷, los cuales son contenidos inconscientes de las representaciones colectivas que se usan para designar las figuras simbólicas.

En las doctrina tribales primitivas los arquetipos son transmitidos como tradición bajo la fórmula de una *doctrina secreta*, la cual es una expresión típica de la transmisión de contenidos colectivos,

⁴⁵Recordemos que el inconsciente surge como el lugar de reunión de contenidos olvidados y reprimidos.

⁴⁶Los contenidos del inconsciente personal son llamados *complejos de carga afectiva* que forman parte de la intimidad de la vida anímica (Jung, C. 1970).

⁴⁷El **arquetipo** (*Archetypus*), es una paráfrasis explicativa del platónico e indica que los contenidos inconsciente colectivos son tipos arcaicos o primitivos; también puede aplicarse a (Jung, C. 1970).

originariamente procedentes de lo inconsciente (Jung, C. 1970). El mito y la leyenda son expresiones muy conocidas de los arquetipos, que tratan de formas específicamente configuradas que se han transmitido a través de largos lapsos de tiempo. Es así que “arquetipo” sólo puede aplicarse a las representaciones colectivas, ya que designa contenidos psíquicos no sometidos a una elaboración consciente alguna, y muestra el flujo de elaboración consciente que juzga y que valora. Representa un contenido inconsciente que al concientizarse y ser percibido cambia de acuerdo con cada conciencia individual en que surge.

*“...le digo a mi mamá que me quiero comprar la copa y ella me dice: no, **esas cosas te violan...**”*

Los mitos son así manifestaciones psíquicas, que reflejan la naturaleza del alma, son una observación del exterior y al mismo tiempo un acontecer psíquico. Los procesos “naturales” que se ven convertidos en mitos, son *alegorías* de esas experiencias, o más bien, expresiones simbólicas del íntimo e inconsciente drama del alma (Jung, C., 1970).

El arquetipo es una representación psíquica inconsciente, condicionada por el inconsciente colectivo. Pueden ser considerados los ancestros de los actuales estereotipos pues de alguna manera constituyen su arqueología al ser vestigios que quedan de los modelos prototípicos que estuvieron vigentes en culturas primitivas y que han llegado a nuestros días a través de la mitología, Jung dice que en la evolución psíquica siguen coexistiendo restos primitivos, pese a la evolución de la humanidad.

*“Yo siento que tiene que ver con estos discursos ¿no? Con estas cosas que también tienen que ver como con el hecho de **¿qué es ser mujer?**, **¿qué es ser madre?** Y pues **¿qué es ser este sujeto femenino dentro de un espacio tiempo, ¿no?**”*

Los arquetipos son esas “imágenes” primordiales en tanto son directamente propias del género o de un proceso de formación que coincide con el origen de la especie. Puesto que todo lo psíquico es preformado, también lo son sus funciones particulares, en especial aquellas que provienen directamente de la predisposición inconsciente, a este campo pertenece la *fantasía creadora*. Jung dice que en los productos de la fantasía se hacen visibles las imágenes primordiales y es ahí donde encuentra su aplicación específica el arquetipo. En la mujer hay una identificación con la madre y se da una paralización del propio destino femenino, y la madre aparece como una supra-

personalidad que se esfuerza, inconscientemente, contra su propia voluntad, y su Eros queda inconsciente, un Eros inconsciente se manifiesta siempre como poder⁴⁸, una voluntad de poder muchas veces sin consideraciones que llega hasta la aniquilación de la personalidad.

“A mi mamá le daba mucha pena, justo porque su mamá le enseñó a ser así...”

Es así que los arquetipos constituyen una representación psíquica inconsciente, sobre modelos prototípicos colectivos, por lo que las presentaciones que tenemos ahora sobre un *deber ser mujer*, y sobre cómo vivir la menstruación corresponden a nuestros estereotipos y a la construcción de los arquetipos.

La psique de las mujeres está sujeta a estos mecanismos ya sea desde el lenguaje o la transmisión generacional y/o colectiva que hacen que nuestra subjetividad se constituya desde estos mecanismos psíquicos del poder.

Respecto a esto Judith Butler (2015) menciona que el sometimiento se instaura en la formación de la subjetividad, castigar el cuerpo es un efecto del disciplinamiento en el fondo del *alma*, pues el poder no solo actúa para dominar y oprimir a los sujetos, sino que también los forma. El sometimiento psíquico se plantea en términos de los efectos reguladores y productivos del poder y esta formación tiene lugar en la incorporación de las normas sociales internalizadas.

8.5 “Más que alternativa fue como una moda”: Mercantilización de la menstruación.

“Vivimos bajo el telón de fondo de una condición omnicomprendida universal y abstracta que convierte todo en equivalente-intercambiable, todo se hace disponible como mercancía” (Aleman, J., y Larriera, S.1998).

La mujer, como mercancía tiene un valor otorgado por el hombre y el mercado capitalista para la satisfacción de las necesidades del mismo, a través de la sexualización y cosificación, por eso la producción de mercancías y productos dirigidos a las mujeres, delimitan las formas de control sobre sus cuerpos. Para esta reflexión abordamos la producción marxista en términos de mercancía y lógica capitalista.

⁴⁸Jung, C., (1970) lo dice claro: “La voluntad no puede forzar al instinto ni tiene poder sobre el espíritu”. La voluntad sólo actúa a través de dos mecanismos: la meta, tal como ha sido explicado. Conseguir poner más contenidos mentales en la conciencia, es decir, poner más material en la mesa.

Al hablar de mercancía nos referimos a los productos mercantiles que el capitalismo impone dentro del proceso menstrual, en el que busca generar un consumo a partir de las necesidades creadas por los discursos institucionales, los cuales se satisfagan como fetiches que el mismo sistema genera, es así que la mujer se cosifica, volviéndose objeto de consumo. Al respecto, Marx, K., (1975) menciona que la mercancía es un objeto que a partir de sus propiedades satisface necesidades humanas del tipo que fueran, ya sea como medio de subsistencia o como objeto de disfrute, además derivan su valor del hecho de satisfacer las “necesidades del espíritu”.

*“...escuchaba mucho de la copa, de que **con la copa te puedes conocer**, conocer más a tu cuerpo y que te animes...”*

En torno a lo anterior rescatamos de Marx a la mercancía, y su valor en el mercado como valor de uso, el cual se modifica constantemente según el tiempo y el lugar, por lo tanto determina los usos y formas de menstruar, por ejemplo: cosificando a la mujer, volviéndola objeto de consumo y reproduciendo el tabú del proceso (Marx, K., 1975).

Desde la lógica capitalista el mundo y el cuerpo de la mujer, pasa a ser visto como una red de objetos-mercancías, si bien el trabajador obrero era ya una mercancía pues vendía su fuerza de trabajo (cuerpo), las mujeres fueron tanto objeto (sexual) como mercancía (trabajo doméstico) sin remuneración alguna.

Federicci, S., (2004) reflexiona la dimensión política del cuerpo, dónde la principal mercancía del capitalismo la producen las mujeres, es decir, la producción de obreros; pues los hombres dentro de éste sistema son, o se vuelven máquinas⁴⁹ (máquinas célibes que interaccionan con máquinas fuente, objeto, de deseo, etc.). Por lo tanto se recluye a la mujer a un papel de mujer = madre = producción de obreros. El papel maternalista⁵⁰ de las mujeres funge como forma de cuidado para los trabajadores y los hijos, así el estado no tendría que hacerse cargo de ellos.

⁴⁹**Máquina** sería metáfora de aparato, artefacto, entidad, esquema, cuerpo, sistema, continente, conjunto, o todo (Marx, K., 1975).

⁵⁰El **maternalismo**: refiere a la imposición de una maternidad como patrón establecido el cual tiene el fin de organizar la vida de las mujeres en sociedad a través de un rol asignado y se fundamenta en una ideología de dominación A diferencia de la maternidad que se define como una práctica social el cual hace referencia al cuidado de los hijos y no solo se confiere a la mujer, sino puede llevarse a cabo por diversas personas (Martínez, J., 2014).

“...al haber empezado a menstruar ya no sentía que era una niña, porque te meten como este chip, de que bueno, ahora ya te puedes embarazar, entonces pues ahora ya puedes concebir...”

Es así, que el cuerpo de la mujer es cosificado y recluido. Para el capital ni siquiera se considera plusvalía al ser ganancia absoluta. En este sentido, el maternalismo se estableció como un lugar para mantener el control sobre la mujer. Al respecto, la autora Shimada. M., (2003) plantea a la mujer desde la reducción al útero: pues la culpa de todos los males es el mismo, por lo tanto desemboca en una pasividad femenina y silenciamiento.

Asimismo encontramos discursos sobre la menstruación como indicador de fertilidad, que también se encuentra estrechamente ligado con la idea de no estar embarazada.

“...ser una persona que es fértil, o sea porque la menstruación es un sinónimo de fertilidad...”

En algunos momentos de la historia y en ciertas sociedades la menstruación se ha percibido con diferentes tintes; por ejemplo: las novelas francesas, expresan la libertad sexual durante la menstruación pues no quedaban embarazadas. En esta situación específica se observa una significación de la menstruación ligada al goce sexual. Sin embargo, cuestionamos si la razón para permitir tal libertad sexual fuera permitida sólo porque resultaba benéfica para los hombres al permitir llevar a cabo relaciones sexuales sin el riesgo de un embarazo fuera de la institución manrimonial, sin transgredir la moral: “No tengas hijos con otro hombre”.

“Bueno estoy desbloqueando ahorita algunos, unos recuerdos y me parece que sí es correcto que... que yo eh sí sentí que mi niñez se había terminado cuando llegó mi periodo porque eh... pensaba en: bueno y ahora puedo embarazarme o ahora puedo [...] concebir un niño o, ahora puedo estas cosas. A pesar de que todavía estaba muy muy pequeña. Este.... pero después de ese punto creo que mi visión de la niñez sí cambió bastante...”

Con lo anterior, entendemos que desde el sistema se producen mecanismos que regulan la actividad de los sujetos, sus conductas y sus relaciones sociales, a partir del control de los cuerpos constituyendo un control eficaz sobre el cuerpo y la vida subjetiva (Juárez, E., 2018). De esta

manera vemos como los sistemas político-económicos posicionan al sujeto-cuerpo-mujer en un lugar que determina su comportamiento y su forma de vivir la menstruación en sociedad.

Es así que aunado a lo anterior, existen diversas problemáticas en torno al trabajo de las mujeres, desde un trabajo no remunerado o reconocido (como lo es el trabajo en casa). Esto convoca un aumento de la productividad del hombre en la esfera pública, desplazando la importancia del cuidado en casa. Recluyendo a la mujer y a su menstruación al papel maternalista. Por lo que la relación social nunca constituye un más allá ni un después de los problemas individuales y familiares, sino que más allá del yo el sujeto estalla en todo el universo (Guattari, F.1976). El discurso se articula sobre otro discurso, el de la historia política, social y religiosa de la menstruación.

8.5.1 La publicidad menstrual.

Por otra parte, abordamos también la publicidad y las formas de hacer mercadotecnia con la menstruación, las cuales siguen perpetuando la infantilización y una lógica marcada de diferenciación entre los productos femeninos y masculinos fundados en estereotipos de género, por ejemplo:

“La bolsita esa de colores de unicornios de Arcoiris, porque aparte... también se me hace bien denso eso que como. Como ¿lo infantilizan? y las envolturas con brillitos, con corazones y así”

Los productos menstruales, como es el caso de la copa menstrual, se venden como medio para satisfacer una necesidad y como objeto de disfrute, que en éste caso particular, promete la posibilidad de conocerte a ti misma e incluso consolidar una mejor relación con tu menstruación.

“Marcas de toallas femeninas iban a dar pláticas a las escuelas, una vez fueron a mi escuela y nos bajaron a todas las de tercer año y a los niños los dejaron en el patio”

Lo anterior da cuenta del importante papel de las marcas y sus medios publicitarios, en la reproducción de las lógicas capitalistas sobre la menstruación, controlando de esta manera los cuerpos. El discurso patriarcal se expande desde los medios de comunicación masiva, es una pieza clave en la creación, transmisión y mantenimiento de los valores de la sociedad (Pellicer, M.,

2017). El capitalismo, que como fin tiene la riqueza abstracta y su realización bajo formas de consumo somete a los sujetos, en este caso al sujeto-cuerpo-mujer, para aspirar a ese fin.

La potencia y el poder del capitalismo radica en su capacidad de añadir axiomas nuevos a los presentes, es decir, desde sus producciones materiales e ideológicas siempre se amplía y reproduce. A través de la producción capitalista se van instituyendo nuevas formas de vivir y pensar la experiencia de menstruar, que agrupan diferentes formas de vivir la menstruación pero solo desde las mismas lógicas capitalistas, es decir, hay una gran variedad de productos para vivir la menstruación desde toallas, tampones, copas, aplicaciones, entre otros, los cuales se confeccionan e instalan desde los axiomas de los mitos y creencias que ayudan a reproducir el tabú. Es así que en la producción también se registra, e instituye un *deber ser* de un sujeto-cuerpo-mujer menstruante, en este sentido cuando hablamos de producción, también nos referimos a la producción ideológica, producción deseante y producción de subjetividades, y no solo a la producción mercantil.

El cuerpo de las mujeres ha estado en la mira de diversas formas de control, se interviene a los sujetos a través de discursos publicitarios, la menstruación no es la excepción, es parte de dicha información que se distribuye en cotidianidad.

*“Siento que al principio la copa fue **mucho de publicidad**, o sea yo veía Youtube y veía a muchas morras influencers diciendo, “usa la copa, te va a encantar””*

En torno a la cita anterior, pensamos en la menstruación a través de las exigencias consumistas y controladoras del capitalismo contemporáneo hacia el cuerpo de las mujeres que no sólo residen en un control disciplinario y biopolítico, sino como señalaba Foucault, M.(1997) reside, más agudamente, en la exigencia del control ya que vivimos en un sistema que influye directamente en nuestros procesos de subjetivación a través de la gran máquina social (socius) basada en un sistema capitalista-neoliberal que favorece los intereses del mercado, dejando en segundo plano a los sujetos políticos, especialmente a las mujeres.

Se mencionó el uso de aplicaciones que llevan el conteo del ciclo menstrual y sus efectos en la forma de vivir la menstruación:

*“la dejé de usar, por eso mismo porque **no me sentía tan cómoda**, y **regresé a escribirla en una libreta**, o sea literal a llevar un calendario y así... y creo que **eso***

también me conectó más con mi periodo, porque ya no era como sistematizado, como si fuera yo una máquina, ¿no?... ya yo llevaba mis días, yo los contaba, contaba para el spm, contaba para la ovulación, todo eso... ”.

Las aplicaciones de monitorización del ciclo menstrual son herramientas para el registro de datos personales, de “síntomas” físicos y emocionales. Estas aplicaciones comparten información valiosa para empresas que dirigen su mercancía hacia las mujeres, ofreciendo un mercado específico basado en los registros de datos, de esta manera, surgen nuevas formas de control en el cuerpo a través de la tecnología, alejándonos de crear una relación estrecha con nuestros cuerpos y sus procesos.

El cuerpo de las mujeres es el cuerpo biopolítico por excelencia ya que es el objeto de inversión del consumo, de publicidad y es el soporte primario del deseo mercantil (Morini, C., 2010). El sistema capitalista no solo se enfoca en el sometimiento de los cuerpos, sino que además ejerce una violencia imperceptible que se encarga de limitar el acceso a los productos, beneficiando solo a quien produce y no a quien lo adquiere o necesita, esto evidencia una desigualdad social y económica, llegando a afectar hasta el 42.2% de la población femenina en México (Coneval citado en la Revista Expansión (2021).

“otro tema importante a abordar puede ser (...) la violencia de la menstruación cuando no utilizas copa menstrual porque entiendo que hay mujeres privilegiadas que pueden pagarla y hay otras personas que podemos pagarla pero no queremos todavía dar ese paso.”

Durante los años que se ha implementado el modelo neoliberal se ha elevado la desigualdad económica, beneficiando solo a unos cuantos a costa de la pobreza de otros. Por ello, nos parece indignante que el uso de productos menstruales no sean gratuitos y a su vez sean costosos, el año pasado aún se les aplicaba el impuesto del 16% de IVA, es decir, ni siquiera se consideraban un producto de primera necesidad.

En los conversatorios se mencionó la problemática y la situación de desigualdad en la que viven miles de mujeres en México, sobre todo aquellas que no pueden vivir una menstruación digna⁵¹ ni tener una educación menstrual integral; para la antropóloga Ramírez, R., es imprescindible que

⁵¹ La menstruación digna involucra el tener acceso a una higiene y los productos de gestión menstrual.

nociones como “justicia” y “desigualdad” sean incluidas en la discusión sobre políticas públicas relacionadas con la menstruación, pues *“implica saber que no todas las mujeres vivimos nuestros procesos menstruales de la misma manera, porque nuestra circunstancia social, económica y política nos cruza también el cuerpo y nos deja formas muy particulares de vivir estos procesos”* (Ramírez, S., y Resendiz, A., 2021 párr.54).

Ante la falta de opciones, ya sea por sus costos elevados o poco alcance en todos los estratos sociales, la mayoría de las mujeres optan por el recurso más económico y fácil de conseguir, como son las toallas femeninas, producidas en mayor cantidad y con un poco o nulo control de lo que ofrecen para el bienestar de las mujeres. Estas problemáticas son enunciadas en los discursos, describiendo los efectos dañinos o tóxicos de las toallas femeninas debido a que sus componentes químicos al entrar en contacto con la vulva causan mal olor, irritación o incomodidad.

*“... realmente si creo que **las toallas desechables si causan algo ahí definitivamente, porque con otros métodos había desaparecido (el olor)”**.*

Parece imprescindible la información sobre un estudio por la organización Women’s Voice For The Earth en 2013 acerca de los productos menstruales y como los materiales de las toallas han sido expuestos a diversos químicos, además se suma el posible uso de fragancias que pueden incluir carcinógenos, irritantes.

Los discursos capitalistas convierten a la menstruación en un proceso higienizado, al respecto, Foucault, M., (1978) habla de la higiene pública como la técnica de control y modificación de los elementos del medio que pueden favorecer o perjudicar la salud. Salud e insalubridad significan el estado de las cosas y del medio en cuanto afectan a la salud; la higiene pública es el control político-científico de este medio. Al respecto Arias, C., (2013) vislumbra que se afirman los discursos de “frescura”, “limpieza segura” y “control de hedor” por medio de la publicidad, los productos para uso durante la menstruación se anuncian como una opción de salud y bienestar para las mujeres.

Las formas “innovadoras” de vivir la menstruación continúan sometiéndose a las lógicas capitalistas, por ejemplo, la copa menstrual en un principio surgió como una alternativa ecológica y reutilizable, así no se tendría que estar adquiriendo productos de higiene menstrual

constantemente, se vendía entre otras de sus ventajas: la comodidad, el autoconocimiento, etc. Dentro del conversatorio surgieron experiencias tanto negativas como positivas al respecto:

*“había muchos discursos alrededor de este método que (...) eran como (...) **“la mejor forma”** o es **“lo que tienes que hacer”** porque es **“lo que es mejor para el planeta”** y **para tu cuerpo (...)** te vas a conocer y te vas a conocer como mujer y vas a descubrir cosas de ti y así”.*

Sin embargo, no es un producto que abarque los diferentes contextos socio-económicos porque tienen un costo elevado y no se compra en cualquier lugar; además muchas mujeres han mencionado la falta de comodidad, lo que implicaba tener que buscar otro tamaño o forma, el resultado de esto fue el aumento del consumo de la copa menstrual así como una producción más variada de la misma.

La copa menstrual, lejos de ser una nueva alternativa, se convirtió en un producto más que obedece a lógicas consumistas y que se popularizó a través de la publicidad abundante, provocando una producción en masa sin difusión del uso correcto. Al ser un producto nuevo de gestión menstrual requería un conocimiento previo de la zona vaginal para su uso, resultaba vital que así como la publicidad abundaba, también debió ser la información para su correcto funcionamiento.

A raíz del tipo de publicidad que se le dio, se internalizó en la sociedad como un producto que otorgaba un estatus privilegiado en pro del cuidado ambiental, y un conocimiento personal relacionado al cuerpo y la zona vaginal. La problemática de la producción en masa de productos menstruales radica en que busca vender y generar ganancias sin adaptarse a las necesidades de las mujeres.

*“Y justo platicando con todo este círculo de amigas que estábamos iniciando en este mundo de la copa, hablábamos sobre lo que **nos hubiera gustado saber antes de usarla** o sobre estos **discursos que no eran verdad para todas**”.*

Nos llama la atención que muchas mujeres buscan adquirir la copa menstrual en beneficio de “el medio ambiente”, mientras que su comodidad queda en segundo plano. ¿Quién nos dijo a las mujeres que éramos las responsables de salvar el medio ambiente cuando las grandes empresas lucran con ese discurso?, ¿En qué momento nos culpabilizan y culpabilizamos por la forma en la

que sobrellevamos nuestros procesos biológicos, y los productos que utilizamos sin tomar en cuenta nuestro contexto?

*“siendo sincera yo ... aparte del precio que tiene la copa, yo **nunca me acomode** y siempre uso toallas, y yo sé que es malo, vives con esa cosa de que es malo para el planeta...”*

Lo anterior da cuenta del proceso de internalización de la culpa con la que viven las mujeres que no se adecuan a la lógica que impone ciertas modas en el uso de los productos. Pensamos en las formas “divergentes” de vivir la menstruación desde lógicas de producción; exponemos la copa menstrual, en un primer momento, como una alternativa dirigida a las aspiraciones, que posteriormente pierde su carácter desde una imposición, anteponiendo el bien social sobre el bienestar íntimo (Morini, C., 2010).

*“ustedes hablan como de la copa, yo lo intenté y como **me frustraba** decía: es que **no sirvo para ponerme la copa** y (...) lloraba así muchísimo y mi hermana me decía “¿qué tienes” y yo: no me puedo meter la copa”.*

*“...si no me funcionaba la copa tampoco era como **la peor mujer del mundo**, ¿no?”*

En muchas ocasiones la copa menstrual se constituye como una forma diferente de vivir la menstruación, aspirando a una vivencia más cómoda, sin embargo sigue siendo producto de una imposición de consumo. El cuerpo puede ser inducido o convencido con una serie de recursos a transformarse en una inversión para el poder, que adiestra con tal fin al individuo.

A lo largo del trabajo hemos mencionado que es importante darle reconocimiento a los diversos procesos de vivir la menstruación, por ello, no sólo reflexionamos sobre los tintes negativos de la copa menstrual, también sobre los discursos donde se vive de forma auténtica el proceso en torno a este producto, como ejemplos tenemos lo siguiente:

*“...hasta que comencé con la copa menstrual, ahora me doy cuenta que hay muchos más beneficios personales donde sí cambió mi relación con la menstruación, **cambió el impacto de saber que mi menstruación no era asquerosa**, no olía mal, pero el shock de decir: es sangre es... y sí, definitivamente mis cólicos han disminuido y el hecho de descubrir que no era asquerosa esta parte...”.*

*“...definitivamente hay un antes y un después de mi menstruación con la copa y sí, sufro de cólicos, pero con **la copa solo me siento muy mal un día, cuando antes eran tres o dos...**”.*

Al respecto Caballero, 2016 y Guzmán 2006 citado en Urazan, Y., (2021) mencionan que el uso de la copa menstrual produce un cambio en la percepción del cuerpo femenino, fomentando una relación íntima de las mujeres con su cuerpo y su sangre. Todo esto se logra desde su uso cotidiano, al ser un dispositivo que se inserta por la vagina hasta instalarse en el cérvix requiere un conocimiento y exploración de la zona vaginal por parte de la mujer, implicando por lo tanto una posibilidad de conocimiento del propio cuerpo. En torno a lo anterior, replanteamos la importancia de la correcta difusión del uso de la copa menstrual, para que pueda ser experimentada desde el conocimiento y libre elección y no desde la imposición.

Finalmente, consideramos importante no generalizar la vivencia de menstruar y aceptar las diversidades de los cuerpos y creencias; existen particularidades desde cada intimidad y subjetividad, los productos que eliges, la información que recibes, todo influye en el proceso que cada una tiene. Nietzsche, F., (2006) menciona la *voluntad de poder* como forma de tomar consciencia del mundo y afirmarse a uno mismo ante el otro. En este sentido revertimos el *deber ser* por el *yo quiero ser*, y entendemos la reapropiación del cuerpo menstruante como la voluntad de poder de las mujeres. Desde nuestro análisis no nos direccionamos hacia una sola forma de concebir los productos, solamente rescatamos las experiencias.

8.6 “Nos tenemos solo a nosotras”: mujeres en grupalidad.

La teoría de los grupos como espacios de resistencia, sirven para el análisis de esta categoría. Pichon, E., (1975) aporta conceptos como el sentido de identidad grupal, resistencia y pertenencia. El concepto se posiciona como una resistencia hacia el cambio, amenazando los procesos y la realidad ya constituida. En los conversatorios, aparece en los discursos la importancia de apertura de espacios para poder hablar sobre las experiencias de menstruar y de vivir la menstruación en colectivo creando así espacios de resistencia frente a la violencia menstrual.

“Este espacio en donde podemos hablar de lo que nos pasó y no nos pasó, lo que pensamos es increíble, no se quien lo haya organizado, pero muchas felicidades y es algo que también nos corresponde, nos corresponde hablar con nosotros, con nuestros amigos, con nuestra familia, de intentar ver la normalidad, hacerles ver que es normal...”

El grupo como proceso dinámico y activo, en donde se dramatiza la subjetividad y trasciende la individualidad para dar cabida a las representaciones sociales, la historia, la ideología, la cultura. Vilar, E., (1990). Es un "lugar" donde se hace evidente la mediación entre lo social y lo individual, donde es posible reconocer al 'otro' como semejante y diferente a la vez, donde se puede traspasar de una dinámica vertical a horizontal, en tanto el grupo conforma un todo que es más que la suma de sus partes, ya que este a su vez, se comporta como un juego de espejos o de identificaciones en el que las diferentes imágenes y/o discursos permiten que el sujeto se reconozca a sí mismo a semejanza de los otros y reconozca al otro como semejante a sí. A través de la grupalidad damos cuenta de cómo en los conversatorios se da lugar a la experiencia colectiva para el desarrollo de nuestra subjetividad, la forma de vivir la menstruación en relación con los otros y como un proceso emancipatorio.

“¿Por qué a mí? ¿Por qué sufro? ¿Por qué esto? ¿Por qué yo? Y en el primer conversatorio que si éramos casi 40 personas el escucharlas fue como sorprenderte porque dije: “Ah, okey, no solamente sufro yo”

Respecto a lo anterior nos damos cuenta cómo a través de las experiencias es que las integrantes se pueden identificar con otras participantes del grupo, formando así un ambiente de confianza y pertenencia para todas, es por esto que hablar en voz alta de la menstruación tiene un fuerte impacto en la transformación de perspectivas acerca de su relación con el periodo menstrual.

*“no todas tenemos esa posibilidad de, pues de tener una mamá. o amigas, o círculos o espacios como estos en los que puede que entiendas que **todas vivimos un proceso muy distinto**”*

Es así como a través de la sororidad se crea una práctica distinta de las relaciones de amistad entre mujeres, redes de apoyo que apelan por el respeto y amor a la otra, porque las mujeres seamos capaces de encontrarnos en la diferencia, pero a su vez de ver a la otra como a nosotras mismas.

*“Cada una tiene su proceso y cada una tiene cómo entender su cuerpo y cada una vive su menstruación de distinta forma. Entonces creo que esta parte como de: **no te juzgo, te acompaño**”.*

Para entender la sororidad es necesario mencionar que este neologismo surge en la segunda ola del feminismo en Estados Unidos (1960-1980). En este periodo, particularmente en el transcurso de los 70, Kate Millett propone el término *sisterhood* para referirse a las relaciones entre mujeres que tenían intereses en común, prestaban apoyo mutuo y comprensión al interior de grupos que formaban para construir feminismo. Actualmente, la antropóloga mexicana Marcela Lagarde (2013) considera la sororidad como la alianza feminista entre las mujeres, como pacto político para construir un bien común, cambiar la vida y el mundo con un sentido justo y libertario. Etimológicamente sororidad deviene del latín “soror”/“sororis” (hermana) y “dad” (relativo a, calidad de).

*“Yo igual quiero agradecerles, tuve la fortuna de estar casi en todos los conversatorios, solamente me faltó uno y la verdad estoy agradecida con ustedes, **creí que solamente era yo la que sufría** porque pues en el círculo social en el que estoy de mi familia pues nadie sufre de su periodo...”*

El impacto que tuvo formar parte de los conversatorios fue un elemento para transformar las perspectivas acerca de la relación con el periodo menstrual de las participantes. Asimismo, consideramos que funcionó como un lugar de encuentro y reflexión, donde se pudo exponer las dolencias al respecto fomentando un espacio de socialización, apoyo y compañía.

*“afortunadamente se van rompiendo y se van rompiendo **dando nosotras esa pauta de normalidad**, de que ya no es de me pasas un toalla, ya es de estoy en mis días o me bajó o usar la palabra correcta de qué: “menstruación”, entonces yo creo que es un proceso muy largo, es algo que va a costar trabajo en muchos sentidos, pero creo que lo estamos haciendo bien tan solo de tener esto...”*

En torno a lo mencionado en la cita retomamos a los grupos, los cuales se estructuran de dos formas: los grupos sometidos, los cuales se establecen desde la jerarquía, la organización piramidal y están hechos para impedir el desarrollo de cortes creadores. Y los grupos sujeto, que se definen por coeficientes de transversalidad que conjuran las totalidades y las jerarquías, son agentes de enunciación, soportes de deseo, elementos de creación institucional, y a través de su práctica se confrontan con el límite de su propio sinsentido o de su propia ruptura (Guattari, F., 1976). Los conversatorios constituyeron un grupo sujeto que permitía crear un espacio de divergencia y agenciamientos.

*“vivo mi menstruación un poco más calmada, como que ya no es como: ok ya me va a bajar sino que pues **me tomo el tiempo de que suceda**, no es como antes, y también **me ha avergonzado menos** el hecho de traer mis tampones, y **el hecho de hablar de ello**”*

Los grupos propician una politización del inconsciente, el cual se concibe como una multiplicidad de máquinas de producción discursiva y de prácticas con capacidad para transformar tanto los códigos sobre lo que se constituye la subjetividad, como los axiomas o principios del sistema. Lo grupal es una máquina de deseo y de producción libidinal, por lo que el inconsciente se estructura como un grupo, en este sentido, en los fragmentos rescatados damos cuenta de las problemáticas de menstruar a través del discurso y gracias a los espacios grupales, lo cual propicia la resignificación y la transgresión de las imposiciones sociales que se tienen respecto a un *deber ser* del sujeto mujer menstruante.

*”gracias por darnos este espacio para compartir y (...) para **vivir nuestra relación más en colectivo**, que siento que es algo que no hemos podido hacer pues quizá muchas de nosotras o ya hasta que fuimos más grandes fue que rompimos esos tabúes con nuestras amigas, pero se me hace un **espacio muy valioso también para las chavas que han contado sus experiencias**”*

Nos vemos atravesados por multiplicidades según la transversalidad en los grupos, por lo que el grupo pretende superar la pura verticalidad y la simple horizontalidad, en el grupo la dinámica se efectúa desde diferentes niveles y sentidos para todas las integrantes, hay entonces un contenido

latente que demanda ser descifrado a partir de una interpretación de diversas rupturas de sentido, se define a una instancia latente como el deseo del grupo.

*“Nuevamente agradecerles el espacio que han creado para **poder compartir todos estos pensamientos, opiniones y experiencias que tenemos**. La verdad éste suceso (...) siento que no se habla lo suficiente, entonces muchas gracias”.*

Sobre el fragmento anterior se da visibilidad al deseo inconsciente de un grupo, lo que ha hecho surgir una gama de síntomas en el orden de la palabra visibilizando así las diferentes problemáticas respecto al tema de la menstruación, pero además de eso, hay una capacidad de intervención creadora, es decir que se puede abrir un sitio donde “eso” que no se dice, puede hablar, en este sentido el espacio grupal ayuda a “aliviar” y a politizar a través de la enunciación.

*“Quería cómo agradecer este espacio porque siento que sí **nos hace muchísima falta hablar de esto entre mujeres**, siento que es algo que **todas necesitamos hablar alguna vez**”*

Poder hablar en voz alta de menstruación dentro de estos espacios de resistencia ayuda a producir nuevos significados, ayuda a replantearse las relaciones entre mujeres emocionalmente creando una red de afecciones, o bien, de sororidad, en donde el apoyo, comprensión y la ayuda se vuelven constantes entre unas y otras:

*“Tengo que ser más empática y cómo que agradezco mucho a todas las amigas que me han dicho cómo **“no pasa nada si no te pudiste poner la copa”** o sea (...) que si yo les dijera **“no sabes qué? Sigo utilizando la toalla o sigo utilizando tampón. No se me va a juzgar”**”*

En este sentido la consolidación del nivel de transversalidad permite que se instituya un diálogo de nuevo tipo, y alcanza un modo de expresión colectiva, hay en consecuencia una lucha entre los aparatos deseantes que se multiplican porque tratan de institucionalizarse; es transversal porque se busca centrar localmente y de forma múltiple, además de que los centros son diferentes y están organizados de diferente manera, es así que somos políticos desde “el principio de nuestro actuar” (Guattari, F., 1976), pues tenemos la posibilidad de crear desde nuestra subjetividad, condiciones y entorno.

*“Todo lo que sabemos de la menstruación y de cómo vivimos nuestra menstruación lo vamos aprendiendo a la mala y durante la marcha porque **nunca hay un espacio en el que nos hagan sentir** (...) **cómodas** o que nos hagan sentir (...) **que está bien.**”*

A través de los discursos en el conversatorio se identifica una falta de espacios seguros para la enunciación de las experiencias menstruales y las problemáticas que se viven en la cotidianidad respecto al proceso, por eso resulta pertinente abrir espacios para la politización de la menstruación, los cuales sean capaces de crear una ruptura o fisura dentro del sistema a través de un cuestionamiento profundo, buscando combatir lo que ata al individuo.

En estas dinámica el **sujeto cuerpo-mujer** menstruante puede apropiarse de los espacios a través de un intercambio de enunciaciones como práctica social, envolviendo los procesos subjetivos en la elaboración de sentidos y en las resignificaciones mediante la comunicación entre mujeres a través de los espacios colectivos. Las dinámicas enunciativas se presentan como formas de resistencia constituyendo formas diferentes y diversas, pero también visibilizando las que estaban ocultas (Canal, M., 2004)

*“Creo que ha habido **más apertura de mi hacia mi cuerpo** y de mi hacia la **paciencia** en general de lo que significa la menstruación, creo que eso son los puntos más importantes de mi perspectiva.. que **han cambiado.**”*

A través de una plática casual entre mujeres, nuestro dispositivo se convirtió en un espacio de resistencia en donde se promovió el diálogo y la retroalimentación, esto propició la autoreflexión, la crítica y concientización, de forma que se pudiera contrarrestar lo impuesto socialmente.

El conversatorio representó parte de un activismo menstrual, como una forma de cuestionar, replantear y resignificar las consignas culturales, por lo que hace uso de la desmitificación de ideas y la visibilización de sentires propios, aludiendo al hecho de que la menstruación es más que un hecho fisiológico o corporal, aunado a una carga de significados, procesos de subjetivación, prohibiciones, estigmas y mitos. Por ello, el activismo menstrual va dirigido a cuestionar y resignificar las concepciones culturales en torno a la menstruación.

9. Reflexiones

La menstruación debe vivirse como un proceso digno, con la posibilidad de involucrarse en lo colectivo y politizarse.

Como parte de los resultados de la presente investigación, sin el afán de agotar la reflexión y el debate acerca de los límites y futuros alcances de este escrito, es consecuente enunciar algunas conclusiones parciales sobre los procesos de subjetivación de las personas menstruantes.

Desde los primeros pasos en la elaboración del proyecto, reflexionamos: ¿por qué significamos a la menstruación como lo hacemos? y ¿cuáles son las problemáticas relacionadas a ese tema? Como mujeres estudiantes de psicología social tales preguntas implican procesos de inmensa complejidad, la cual requería adentrarnos en la investigación desde una mirada que permitiera comprender la diversidad de experiencias, vínculos y prácticas que confluyen en la vivencia de los procesos menstruales cuando se colocan en lo colectivo, pero al mismo tiempo profundizar en las formas de subjetividad, es decir, adentrarnos en el **sujeto cuerpo-mujer** menstruante atravesado de significaciones, sistemas simbólicos, procesos de subjetivación, etc. Por ello concluimos en la relevancia que tiene el proceso de construcción y moldeamiento del dispositivo de investigación para éste proyecto.

El dispositivo de investigación fue pieza clave para responder a nuestras interrogantes, a través de los conversatorios como herramienta que permitía la escucha activa, el acompañamiento y que además permitió abrir un espacio colectivo para compartir las experiencias entre mujeres. Este espacio brinda una experiencia desde la sororidad, donde la conversación casual entre mujeres no solo sirve para aprender, conocer y construir juntas, sino que es capaz de aliviar y sanar. Además produce nuevos significados, ya que permite hablar de lo que no ha sido nombrado y al nombrarlo posibilita nuevas formas de producción de sujetos-mujeres. Es así que el espacio colectivo, permite revelar, significar y resignificar al trabajar con una configuración particular: **sujeto-cuerpo mujer**.

El diseño del dispositivo tiene características que permiten una gran riqueza para el eje de investigación, pues permitió enfocarse en responder a las interrogantes y también moldearlo en busca de una respuesta para el campo, que permitiera fungir como “máquina de visibilidad” a partir

de un “instrumental flexible”. Consideramos esencial en las investigaciones sociales que se trabaje desde ésta lógica que permite al dispositivo no sólo responder a las interrogantes de interés para la investigación, sino que también pueda responder a la realidad del terreno en el cual se interviene.

Sobre la Menstruación existe una basta información que permite entender el contexto histórico en el cual se han gestionado estas diversas problemáticas, estudiadas desde diferentes disciplinas, como la antropología, la sociología, la historia, entre muchas más; por lo que resulta importante no enfocarse sólo en aquello que se ha instituido socialmente, sino que puede ser analizado, repensado y reorganizado con ayuda de la mirada psicosocial.

A partir de escuchar las experiencias recopiladas en el dispositivo, cuestionamos las formas de violencia que se ejercen sobre el cuerpo de las mujeres menstruantes, y para dar respuesta a este problema actual nos adentramos en el camino de huellas que nos permitieran estudiar a la menstruación como proceso social-histórico-cultural-biológico.

Consideramos que en la mayoría de las investigaciones se rescatan las construcciones y establecimientos de diversas significaciones respecto a la menstruación, sin embargo, en la mayoría de textos se estudia a la menstruación solo como proceso biológico y su historia en cuanto al saber y práctica médica, pero no desde el cuerpo y sangre de la mujer menstruante cuando ésta fuera del cuerpo. La mirada que ofrece la psicología social nos permite articular una investigación más allá del cuerpo biológico, como un sujeto-cuerpo y todo lo que involucra su proceso de subjetivación, atravesado por múltiples discursos y por un determinado contexto social, político y biológico, en el que el cuerpo también está implicado.

Encontramos información sobre cómo en el pasado, la sangre menstrual fuera del cuerpo de la mujer era considerada sagrada y poderosa tanto para sanar como para lastimar, sin embargo, se segregaba a la mujer por el proceso menstrual y se creía que su sola proximidad era causante del peor de los males y tenía múltiples consecuencias: el deterioro de la salud de familiares, la locura y corrosión de metales. En algunos de los casos más severos, el cuerpo de la mujer menstruante era razón suficiente para ser maltratada, dañada o aislada para alejar así a los “demonios” causantes de tal mal. A lo largo de la historia, dentro del discurso médico se puede distinguir un interés por la menstruación con propósitos de control sobre la reproducción sexual de la mujer, en las que pareciera se ejerce una sustracción del proceso menstrual, separándolo del **sujeto-cuerpo-mujer**.

Partiendo de esta separación entre el sujeto y el cuerpo, nos cuestionamos si el rechazo que se ejerce hacia la menstruación es por la sexualidad femenina o si el rechazo a la sexualidad femenina comienza con la designación del útero (por la menstruación). Ahora comprendemos que la pregunta anterior estaba condicionada por la supuesta división naturaleza-cultura, en la que entendemos *naturaleza* como el cuerpo femenino y *cultura* como las inscripciones que se ponen sobre el cuerpo. Respecto a esto, entendemos que no habitamos un cuerpo, sino que somos cuerpo. A lo largo de la investigación descubrimos que la *naturaleza* y la *cultura* son inherentes entre sí, no hay separación entre una y otra, sino que el cuerpo y el sujeto son elementos complementarios, están entrelazados y se apoyan uno del otro, a través de este entrelazamiento resulta irrelevante el orden de los factores (si fue primero el rechazo a la menstruación o el rechazo a la sexualidad femenina), porque al considerar que van de la mano, uno no surge primero que el otro sino que se yuxtaponen para dar lugar al **sujeto cuerpo-mujer**.

Es así cómo se da lugar a la constitución del sujeto-mujer como cuerpo menstruante y como cuerpo sexuado, en consecuencia el **sujeto cuerpo-mujer** se ve atravesado por las lógicas de control patriarcal y por la violencia machista que controla nuestros cuerpos.

Dicho lo anterior, entendemos a la menstruación como un proceso complejo articulado por diferentes dispositivos de control y significaciones sociales, es así que los mitos del pasado que parecen anacrónicos a nuestra época se siguen expresando a través de nuestros imaginarios sociales, nuestro arquetipos y nuestros estereotipos actuales de diferentes maneras, dándole a la menstruación representaciones de asco, suciedad y culpa, así como posicionando al **sujeto cuerpo-mujer** en un lugar de desprecio, por ejemplo: quizá ahora no aislamos explícitamente a las mujeres que menstrúan, pero los espacios públicos dificultan el proceso menstrual y recluyen a las mujeres en sus casas.

Las instituciones construyen a la menstruación y se encargan de perpetuar el tabú y el mito, los espacios públicos no cuentan con los requerimientos necesarios para poder menstruar, como la falta de agua, papel higiénico, productos de higiene menstrual, entre otros. En el ámbito académico se crean espacios separatistas para explicar el tema de la menstruación como si fuera un tema “solo de mujeres”, así mismo, en la familia se vuelve un proceso higienizado que debe ser ocultado y

vivirse en secreto por ser “vergonzoso”, es un tema que solo se toca entre las mujeres y niñas y se sigue viviendo desde el tabú, así como desde el paso de niña a mujer.

La construcción histórica y generacional de la menstruación ha permeado todo lo que conocemos ahora sobre la forma de menstruar y ha invalidado e invisibilizado las diferentes experiencias del sujeto-mujer menstruante, por eso más que pensar en una serie consecuyente de sucesos para llegar a una conclusión, pensamos en el proceso como una red, estableciendo conexiones de contenido no lineales, ni jerárquicas, que busca aprehender las multiplicidades de menstruar y, a su vez, las experiencias están en constante relación las unas con las otras. Por eso, más que concluir, dejamos el espacio para nuevos cuestionamientos, entendiendo que las problemáticas que se abordan en torno al tema son amplias y complejas.

Por otro lado reflexionamos acerca de los aspectos positivos de la intimidad que permite vivir la menstruación como un proceso único, si bien la importancia radica en que no existan limitaciones para hablar o vivir dignamente la menstruación, rescatamos la parte de vivirse desde una relación estrecha consigo misma, conociendo nuestros cuerpos, sus cambios cíclicos y respetando nuestro espacio personal, sin embargo rechazamos el ser obligadas a vivirlo en lo íntimo desde un mandato de ocultamiento.

En el discurso sobre el uso de productos y tratamientos de gestión menstrual, no buscamos una mirada totalizadora o radical que valide solo una experiencia, al contrario, nos colocamos desde una mirada que ofrezca una reflexión alrededor de las diferentes subjetividades y permita una aproximación sobre el contexto de las diferentes problemáticas.

Es por lo anterior que consideramos necesaria la creación de espacios donde se pueda dialogar y debatir abiertamente sobre los procesos subjetivos al vivir la menstruación, esto nos lleva a afirmar la importancia de dar apertura al tema desde un espacio reflexivo y de vivencia colectiva donde se pueda compartir, aprender y prevenir desde la experiencia propia; desmontando con ello, poco a poco, los entramados de opresión y violencia que dominan al cuerpo, tanto en el interior como en el exterior.

Desde las instituciones se debería alentar a las sociedades a cuestionarse su realidad, como germen de acción que propicie el cambio desde las construcciones sociales y de esta manera dar pie a una

revolución social; las instituciones deben hacer cuestionarse al individuo, especialmente cuando hablamos de violencia y discriminación, para llegar a una emancipación del **sujeto cuerpo-mujer**. Sabemos que los movimientos sociales no crean cambios de la noche a la mañana, sin embargo, sí podemos sembrar una semilla de cambio para las futuras generaciones, para que se pueda vivir una menstruación sin prejuicios. Actualmente no hay una deconstrucción social completa del pensamiento sobre el rechazo hacia la menstruación, pero sí hay una diferencia para la historia, se trata entonces de generar pequeñas transformaciones de sistemas colectivos que permitan reinventar al sujeto cuerpo-mujer .

Resulta importante hablar sobre el papel de los espacios que permitan dialogar y debatir sobre el proceso de la menstruación. En esos espacios se podría contribuir a la ruptura del pacto de silencio y la violencia simbólica⁵², así como reflexionar sobre las implicaciones y efectos que este proceso tiene en las personas. A su vez, la creación de espacios para hablar de la menstruación puede contribuir como una forma de resistencia social para las personas menstruantes, puesto que politiza, dignifica y visibiliza los problemas que envuelven a la menstruación. Con ello, se busca rescatar las experiencias subjetivas que intervienen en este proceso

10. Bibliografía

Agamben, G. (2011). ¿Qué es un dispositivo? *Revista Sociológica*. 26(73), pp. 249-264.

Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/soc/v26n73/v26n73a10.pdf>

Agudo, A., y Suárez, M. (2018, diciembre). El Conversatorio como un ejercicio de pedagogía social. Obstáculos y oportunidades para el establecimiento de una agenda de Seguridad Ciudadana y Policía de Proximidad. *Diálogos sobre Educación. Temas actuales en investigación educativa*. 9(17), pp. 1-2. <http://www.scielo.org.mx/pdf/dsetaie/v9n17/2007-2171-dsetaie-9-17-00009.pdf>

Alarcón-Nivia, M., (2005, marzo). Algunas consideraciones antropológicas y religiosas alrededor de la menstruación. *Revista Colombiana de Obstetricia y Ginecología*. 56 (1). http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-74342005000100005

⁵² **Violencia simbólica** aquella que invisibiliza lo diferente o diverso, lo que no entre dentro del sistema hegemónico establecido (Giberti, E., y Fernández, A., 1988).

- Alemán, J. y Larriera, S. (1998). *Lacan: Heidegger. El psicoanálisis en la tarea del pensar*. Málaga: Miguel Gómez Ediciones.
- Alonso, L. (2004). *Pierre Bourdieu, el lenguaje y la comunicación del análisis de los mercados lingüísticos a la denuncia de la degradación mediática*. Universidad Pública de Navarra. Pp. 215-254. Recuperado de http://www.unavarra.es/puresoc/pdfs/c_tribuna/TL-Alonso-lenguaje.PDF
- Arias, C. (s.f.) *El gran problema de las toallas higiénicas y los tampones*. Rutina Sustentable. <https://www.rutinasustentable.cl/el-gran-problema-de-las-toallas-higienicas-y-los-tampones>
- Arias, J. (2001). *Alma y psique: del mito al método*. México: UAM-X, CSH, Educación y comunicación.
- Baz, M. (1993). La entrevista de investigación en el campo de la subjetividad. En Jáidar, I . *Caleidoscopio de subjetividades*. México: UAM-Xochimilco.
- Botto, M. (2011). *Sujeto e Individuo en el pensamiento de Gilles Deleuze* (Tesis de Doctorado en Filosofía). Universidad Autónoma de Madrid, Madrid. Recuperado de https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/7760/43044_botto_michele.pdf
- Braunstein, N. (1980). *Psiquiatría, teoría del sujeto, psicoanálisis (hacia Lacan)*. México: Siglo XXI Editores.
- Bravo, C. y Meza, D. (2017). *La sangre invisible: Representaciones sociales de la menstruación en una institución educativa de Bucaramanga*. Bucaramanga.
- Brumberg, J. (1998). *The Body Project: An Intimate History of American Girls*. Estados Unidos: Vintage Books.
- Butler, J. (2015) *Mecanismos Psíquicos del Poder. Teorías sobre sujeción*. Madrid.
- Caballero Guzmán, A. (2016). La copa menstrual: un nuevo método de higiene femenina. *Hojas De El Bosque*, 2(4), pp. 62–68. <https://doi.org/10.18270/heb.v2i4.3189>
- Calvo, S. (2011). Sobre el tabú , el tabú lingüístico y su estado de la cuestión. *Revista Káñina*.

35(2), pp 121-145.

Castoriadis, C. (2006). *Contra la dominación*. Gedisa. Recuperado de https://www.elsotano.com/libro/contra-la-dominacion_10227352

Castoriadis, C. (2013). *La institución imaginaria de la sociedad*. España: Tusquets Editores. Recuperado de https://ia600204.us.archive.org/11/items/ruidolibrebibliografia/Castoriadis_la-institucion-imaginaria-de-la-sociedad.pdf

Chul-Han, B. (5ta. Impresión, 2019). *Sobre el poder*. Barcelona: Herder.

CONDUSEF. (2021). *¿Conoces el impuesto rosa o pink tax?* México: Gobierno de México. Recuperado de <https://www.condusef.gob.mx/index.php/uau/documentos/avances-mayo-2018.pdf?p=contenido&idc=1098&idcat=1>

Corbin, A. (1987). *El perfume o el miasma; el olfato y lo imaginario social Siglos XVIII y XIX*. México: Fondo de Cultura Económica.

Cuevas, T. (2009). Cuerpo, feminidad y el consumo: el caso de jóvenes universitarias. *Revista de Ciencias Sociales. Universidad de Costa Rica*.1(123), pp-79-92. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/153/15313756005.pdf>

Dahlqvist, A. (2019). *Es solo sangre. Rompiendo el tabú de la menstruación*. Barcelona: Navona Editorial.

De Beauvoir, S. (1987). *El segundo sexo*. Siglo veinte. Buenos Aires: Siglo XXI. Recuperado de https://www.segobver.gob.mx/genero/docs/Biblioteca/El_segundo_sexo.pdf

Delaney, J., Lupton, M. y Toth, E. (1988). *“The curse: A Cultural History of Menstruation”*. Estados Unidos: First University of Illinois Press.

Del Cueto, A., & Fernández A. (2000). El dispositivo grupal. En Pablovsky, E., y De Brasi, J., *Lo grupal. Historias – devenires*. Buenos Aires: Galerna, pp. 47-85. Recuperado de <https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=sites&srcid=ZGVmYXVsdGRvbWFpbXhjbGVqYW5kcm9jZXJkYWdhcmNpYXxneDoxZDFiMGE1NzZlOGJiNDNk>

Deleuze, G. (1987). *Foucault*. México: Paidós.

Deleuze, G. y Guattari, F. (2020). *Mil mesetas. Capitalismo y esquizofrenia*. Editorial Pretextos.
Recuperado de <http://www.teatroelcuervo.com.ar/assets/mil-mesetas.pdf>

De Lauretis, T. (1992). *Alicia ya no (Feminismo, Semiótica, Cine)*. Ediciones Cátedra.

Del Pino, S., Ermili, S., Fernández, R., y Rodríguez Badone, D. (2008). *La atención de la enfermedad: El sistema de curación argentino*.

Devillard, M., Mundanó, A., y Pazos, Á. (2012). *Apuntes metodológicos sobre la conversación en el trabajo etnográfico*. España: Universidad Complutense de Madrid.

Dolto, F. (1986). *La imagen inconsciente del cuerpo*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica.
Recuperado de <https://mediacionartistica.files.wordpress.com/2014/10/dolto-franc3a7ois-la-imagen-inconsciente-del-cuerpo-ed-paidc3b3s.pdf>

Eliade, M. (1978). *La Estructura de los Mitos*. En *Aspectos del mito*. España: Paidós, pp. 13-28.

Enriquez, E. (1991). *El trabajo de muerte en las instituciones*. En *La institución y las instituciones*. Estudios psicoanalíticos. Buenos Aires: Paidós. Recuperado de <https://www.elabrojo.org.uy/wp-content/uploads/2017/06/Kaes-La-institucion-y-las-instituciones.pdf>

Etimología de la menstruación. (s.f) *Menstruación*. DECEL. Diccionario Etimológico Castellano en Línea. Recuperado de: <https://medlineplus.gov/spanish/menstruation.html#:~:text=La%20menstruaci%C3%B3n%20o%20per%C3%ADodo%2C%20es,se%20desprende%20de%20su%20recubrimiento.>

Freud, S. (1905). *Tres ensayos para una teoría sexual*. Buenos Aires : Amorrortu

Freud, S. (1995) *Estudios sobre la histeria*. En *Obras Completas Vol. 2*; Buenos Aires: Amorrortu.

Freud, S. (1997). *El Fetichismo. Obras Completas. Tomo XXI*. Buenos Aires.

Freud, S. (2011). *Totem y tabú*. Alianza Editorial.

- Fernández, A. (1993). *La mujer de la ilusión*. Buenos Aires: Paidós. Recuperado de <http://www.bibliopsi.org/docs/carreras/electivas/ECFP/Intervenciones-Psicologico-Forenses-en-Disfunciones-y-Patologias-Familiares-Puhl/Fernandez%20-%20La%20mujer%20de%20la%20ilusion.pdf>
- Fernandez, A. (2006). Lógicas, colectivas de la multiplicidad: cuerpos, pasiones y políticas. *Tramas* 25, pp 129-153.
- Fernández, A. (2007). *Las lógicas colectivas. Imaginarios, cuerpos y multiplicidades*. Buenos Aires: Editorial Biblos. Recuperado de <http://www.anamfernandez.com.ar/wp-content/uploads/2014/12/logicascolectivas.pdf>
- Fernández, A. (2012). *La violencia en el lenguaje o el lenguaje que violenta*. México: Itaka.
- Fernandez, S., y Perez, V. (2020). El “Yo-Piel”: Modelo teórico y aplicación práctica. *Clínica e investigación relacional. Revista electrónica de psicoterapia*. 14 (1). Recuperado de https://www.psicoterapiarelacional.es/Portals/0/eJournalCeIR/V14N1_2020/14_Perez-Jodar_Fdez-Miranda_2020_Yo-Piel_CeIR_V14N1.pdf
- Figari, C. (2009). Las emociones de lo abyecto: repugnancia e indignación. En *Cuerpo(s), Subjetividad(es) y Conflicto(s): hacia una sociología de los cuerpos y las emociones desde Latinoamérica* (pp. 131-139). CLACSO. <http://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/coediciones/20160217052521/09emociones.pdf>
- Foucault, M. (1975). *Vigilar y castigar*. Madrid: Siglo XXI.
- Foucault, M. (1976). *Historia de la locura en la época clásica I*. Fondo de Cultura Económica.
- Foucault, M. (1976). *Defender de la sociedad*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.
- Foucault, M. (1978). La crisis de la medicina o la crisis de la antimedicina. Historia de la medicalización. En *Medicina e Historia. El pensamiento de Michel Foucault (pp.17-58)*. Estados Unidos: Organización Mundial de la Salud.
- Foucault, M. (1977). *Historia de la sexualidad. I La voluntad del saber*. Madrid: Siglo XXI.

<https://www.icmujeres.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/681-4.pdf>

- Foucault, M. (1993). *Los anormales en la vida de los hombres infames., ensayo sobre la desviación y la dominación*. Buenos Aires: Altamira.
- Foucault, M. (2000). *Curso del 14 de enero de 1976. Defender la sociedad*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.
- Galván, M., (2021, octubre). "No más impuestos por menstruar": OSC celebran tasa cero a productos de higiene. *Revista Digital Expansión Política*. México. Recuperado de <https://politica.expansion.mx/mexico/2021/10/27/no-mas-impuestos-por-menstruar-osc-celebran-tasa-cero-a-productos-de-higiene>
- García, M. (2002). *Foucault y el poder*. México: Universidad Autónoma Metropolitana, DCSH/UAM-X, Unidad Xochimilco.
- García, M. (2004). *Del otro, los otros y algunas otredades*. México.
- García, N., Shimada, M., y Vargas, L. (2006). Las mujeres y la culpa según el mito de los orígenes. En *Anuario de investigación 2007*. México: UAM-X, pp. 602-617.
- Giberti, E., y Fernandez A. (1988). *La mujer y la violencia invisible*. Editorial Sudamericana.
- Gómez, P., Pardo, Y., Hernández, H., Jiménez, S., y Pardo, C. (2012, septiembre). La menstruación en la historia. *Investigación Y Educación En Enfermería*, 30 (3). Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-53072012000300010
- Grageda, M. (2006). *El cuerpo como historia del tiempo*. Colombia: Federación Psicoanalítica de América Latina. Recuperado de <http://www.fepal.org/wp-content/uploads/396-esp.pdf>
- Gross, E. (2015). *Judith Butler y Beatriz Preciado: una comparación de dos modelos teóricos de la construcción de la identidad de género en la teoría queer*. Recuperado de www.scielo.org.co/2Fpdf%2Fccso%2Fv16n30%2Fv16n30a18.pdf&cien=324334&chunk=true
- Guattari, F. (1976). *Psicoanálisis y transversalidad Crítica psicoanalítica de las instituciones*. Argentina: Siglo XXI Argentina Editores S.A.
- Guattari, F. (1976). *Psicoanálisis y transversalidad. Prefacio, Introducción a la psicoterapia*

institucional, La transferencia y La transversalidad. México: Siglo XXI.

Health Care for Women International. Menstruation in Rural and Urban Mexican Women. 31(1), pp. 53-67. <http://dx.doi.org/10.1080/07399330902833362>

Hooker, F., (29 de junio de 2017). *Acuerpamiento y orgullo*. El Diario.es Recuperado de https://www.eldiario.es/desigualdadblog/acuerpamiento-orgullo_132_3304181.html

Ibañez, T. (2005). *Contra la dominación*. Gedisa.

Iglesias-Benavides, J., (2009). La menstruación: un asunto sobre la Luna, venenos y flores. *Medicina Universitaria* 11(45), pp.279-287.

Instituto de la mujer y para igualdad de oportunidades. (2016) *Definición de violencia de género*. Secretaría de Estado de servicios sociales e igualdad, Gobierno de España. Recuperado de https://www.inmujeres.gob.es/servRecursos/formacion/Pymes/docs/Introduccion/02_Definicion_de_violencia_de_genero.pdf

Juárez, E., (2018). Subjetividad, cuerpo y mercancía en el capitalismo de ficción. *Revista de Cultura y Comunicación de la Universidad Veracruzana*. Balajú. *Revista de Cultura y Comunicación*, 9, pp. 98-113. Recuperado de <https://balaju.uv.mx/index.php/balaju/article/view/2562/4471#:~:text=La%20producci%C3%B3n%20cultural%20de%20la,conductas%20y%20sus%20relaciones%20sociales>.

Kelly, L. (2019). *Higiene menstrual*. México: UNICEF. Recuperado de <https://www.unicef.org/mexico/higiene-menstrual>

Lagarde, M. (2013). *La sororidad*. Conferencia para el Centro para la Igualdad 8 de marzo. Madrid. Consultado el 21 de abril de 2013. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=8CKCCy6R2_g

Lamas, M. (2004). Diferencias de sexo, género y diferencia sexual. *Cuicuilco Revista De Ciencias Antropológicas*, 7(18), pp. 95–118. Recuperado de <https://revistas.inah.gob.mx/index.php/cuicuilco/article/view/360>

Lapassade, G. (1980). Teoría y metodología. En *Socioanálisis y potencial humano*. Barcelona: Gedisa, pp. 80-133.

- Laplanche, J., y Pontalis, J. (1996). *Diccionario de Psicoanálisis*. Argentina: Paidós.
- Lexico English Dictionary. (2022). Historicidad. En *Diccionario Oxford*. Consultado el 27 de abril de 2022. Recuperado de <https://www.lexico.com/es/definicion/historicidad>
- Lezama, I. (2016). *Consideraciones sobre la transmisión generacional de contenidos no traumáticos*. Uruguay: Universidad de la República. Udelar. FP.
- López, M., y Echeverría, J. (2011). El cuerpo femenino en estado liminar: connotaciones entre los nahuas prehispánicos. *Scielo Analytics*. 18(50).
- López, O. (2017). La medicina higienista en el siglo XIX y la regulación sexual: el modelo monógamo. *Revista de Estudios de Antropología Sexual*. 1 (5), pp. 52-66.
- Lorena, C. (2017). *Internacionalisme Solidaritat Feminismes*. Recuperado de <https://suds.cat/es/experiencias/lorena-cabnal-feminista-comunitaria/>
- Lourau, R. (2001). *Libertad de movimientos. Una introducción al Análisis Institucional*. Buenos Aires: Eubeda.
- Lozano, L. (2010). *La Sangre de las Otras. Cambios generacionales en la percepción de la menstruación y su dominación masculina (Tesis de licenciatura)*. Universidad de Granada
- Mandel, C. (2013). Notas sobre la categoría de “lo abyecto” en las artes visuales contemporáneas. *RESCENA Revista de artes*. 72(1), pp. 7-12.
- Martínez, A. (2015). *Investigación sobre enseñanza eficaz. Un estudio multinivel para Iberoamérica*. Facultad de Formación de Profesorado y Educación de la Universidad Autónoma de Madrid. Recuperado de <https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/ADE/article/view/3491>
- Martínez, J. (2014, junio). *Maternidad y maternalismo*. El Salvador: Rebelión. Recuperado de <https://rebellion.org/maternidad-y-maternalismo/>
- Marván, M., & Trujillo, T., (2009). *Menstrual Socialization, Beliefs, and Attitudes Concerning*. Estados Unidos: National Library of Medicine. National Center for Biotechnology Information.

- Mastretta, A. 1998. *La sangre que heredamos*. Nexos. Recuperado de <https://www.nexos.com.mx/?p=9060>
- Marx, K. (1973). *La Capital. Libro 1*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Marx, K. (1975). *El Capital*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Merino, M., y Porto, J. (2008). *Semiología*. Definición de. Recuperado de <https://definicion.de/semiologia/>
- Montaño, R. (2004). El dispositivo grupal como instrumento de intervención e investigación. En *El campo de la Psicología Social*. LiberAddictus, pp. 1-18. Recuperado de <http://www.liberaddictus.org/Pdf/0853-82.pdf>
- Morin, E. (2003). *Introducción al pensamiento complejo*. España: Gedisa.
- Morini, C. (2010). *Por amor o a la fuerza (Feminización del trabajo y biopolítica del cuerpo)*. Traficantes de sueños.
- Mota, M., (2019). *El tabú de la menstruación. Símbolo de la represión sexual femenina (Trabajo final de grado)*. Universidad de la República de Uruguay. Recuperado de <https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/22777/1/Mota%2C%20Mariana.pdf>
- Murillo, J., y Martínez, C. (2010). *Investigación etnográfica: métodos de investigación educativa en educación especial*. México: Universidad Autónoma Metropolitana.
- Nieves, M. (1996). *Violencia de género: un problema de derechos humanos*. Serie mujer y desarrollo. Recuperado de https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/5855/S9600674_es.pdf
- Osorio, J. (2001). *Fundamentos del análisis social. La realidad social y su conocimiento*. Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco. México: Fondo de Cultura Económica. Recuperado de <https://books.google.co.cr/books?id=zTIGIzfXKQUC>
- Pellicer, M. (2017). La publicidad como transmisora de cultura. Universidad Complutense de Madrid. Revista de Comunicación SEEL. (42), pp. 131-135. Madrid. Recuperado de

<https://www.redalyc.org/journal/5235/523556207008/html/#:~:text=RESUMEN%3A%20La%20publicidad%20es%20un, valores%20que%20sustentan%20la%20sociedad.>

Preciado, B. (2006). *Basura y género, Mear/cagar/masculino/femenino*. España: Editorial Zehar. Recuperado de <https://www.iztacala.unam.mx/errancia/v0/PDFS/POLIETICAS%20DEL%20CUERPO%201%20BASURA%20Y%20GENERO.pdf>

Ramírez, S., y Resendiz, A. (2021). Menstruación digna: el derecho que México se niega a reconocer. Corriente Alterna. Recuperado de <https://corrientealterna.unam.mx/genero/menstruacion-digna-el-derecho-que-mexico-se-niega-a-reconocer/#:~:text=Este%20tab%20C3%BA%20dificulta%20medir%20y,dentro%20de%20la%20canasta%20b%20C3%A1sica.>

Real Academia Española. (2022). Ablución. En *Diccionario de la lengua española*. Consultado el 2 de abril de 2022. Recuperado de <https://dle.rae.es/abluci%C3%B3n?m=form>

Real Academia Española. (2022). Cisgénero. En *Diccionario de la lengua española*. Consultado el 1 de abril de 2022. Recuperado de <https://dle.rae.es/cisg%C3%A9nero>

Real Academia Española. (2022). Menopausia. En *Diccionario de la lengua española*. Consultado el 1 de abril de 2022. Recuperado de <https://dle.rae.es/menopausia>

Revista Expansión Mujeres. (2021, junio). #Mujeduría: La pobreza menstrual se combate desde el sector privado. Recuperado de <https://mujeres.expansion.mx/actualidad/2021/03/29/mujeduria-la-pobreza-menstrual-se-combate-desde-el-sector-privado>

Reygadas, R. (1998) *Abriendo Veredas. Iniciativas públicas y sociales de las redes de organizaciones civiles*. México: Convergencia de organismos civiles por la democracia.

Reygadas, R., y Robles, M. (2006). Sobre la construcción de dispositivos de investigación-intervención. En *Anuario de Investigación 2005*. México: Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco. Pp. 57-69. Recuperado de

https://www.researchgate.net/publication/273754871_Sobre_la_construccion_de_dispositivos_de_investigacion-intervencion

- Pichón, E. (1975). *El proceso grupal: del psicoanálisis a la psicología social (I)*. Argentina. Ediciones Nueva Visión.
- Rocabert, J. (2000). Perspectiva psicoanalítica de la transmisión cultural. *Revista Latinoamericana de Psicoanálisis. FEPAL*, 4, 1, pp.243-256.
- Rodríguez-Shadow, M. J. y López, M. (2011) *Las mujeres mayas en la antigüedad*. México D.F.: Centro de estudios de antropología de la mujer.
- Roudinesco, E. (2002). *¿Por qué el psicoanálisis?* Buenos Aires: Paidós.
- Roudinesco, E. y Plon, M., (2005). Significante. En *Diccionario de Psicoanálisis*. Buenos Aires: Paidós, pp. 996-999
- Roux, G. (1990). *La sangre: mitos, símbolos y realidades*, Barcelona: Península.
- Ruíz, J. *Vergüenza y culpa*. Gestalt Psicoterapia y Formación.
- Saussure, F. (1991). *Curso de lingüística general. Naturaleza del signo lingüístico*. Madrid: Alianza.
- Scott, J. (2015, enero). La experiencia. *Revista de estudios de género, La ventana*. (2) 13. Recuperado de <http://revistalaventana.cucsh.udg.mx/index.php/LV/issue/view/69>
- Scott, J. (2002, diciembre). El género: una categoría útil para el análisis histórico. (14). *Revista del Centro de Investigaciones Históricas*. Recuperado de <https://www.icmujeres.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/scott.pdf>
- Schwartzman, M. (2014). *Sobre huellas y marcas*. VI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXI Jornadas de Investigación Décimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Buenos Aires. Recuperado de <https://www.academica.org/000-035/722.pdf>
- Souto, M., (1993). *Hacia una didáctica de lo grupal*. Miño y Davila Editores. Pp. 101-119.

Recuperado de <https://biblioteca.multiversidadreal.com/BB/Biblio/Marta%20Souto/Hacia%20una%20didactica%20de%20lo%20grupal%20%281817%29/Hacia%20una%20didactica%20de%20lo%20grupal%20-%20Marta%20Souto.pdf>

Shimada, M. (2003). *Convergencias en el campo de la subjetividad (Maternidad: una ilusión compartida.)* México: Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco.

Taylor, S., y Bogdan R. (1987). Introducción a métodos cualitativos de la investigación. La búsqueda de significados. México: Paidós. Recuperado de <http://mastor.cl/blog/wp-content/uploads/2011/12/Introduccion-a-metodos-cualitativos-de-investigaci%C3%B3n-Taylor-y-Bogdan.-344-pags-pdf.pdf>

Tubert, S. (1996). Ediciones Cátedra. Madrid. Recuperado de <https://books.google.es/books?id=cPLx12PJp-AC&printsec=frontcover&dq=figuras+de+la+madre&ei=p7ZkSd6XNpPqyQTXz4X3Bg&hl=es#v=onepage&q=figuras%20de%20la%20madre&f=false>

Universidad de Salamanca (2022). Menarca. En *Dicciomed*. Consultado el 1 de abril de 2022. Recuperado de <https://dicciomed.usal.es/palabra/menarca>

Uraza, Y. (2021). *Actitudes y discursos utilizados en la publicidad de copas menstruales en la red social instagram*. Maestría en psicología del consumidor. Fundación Universitaria Konrad Lorenz. Bogotá. Recuperado de https://repositorio.konradlorenz.edu.co/bitstream/handle/001/4787/912192003_Tesis.pdf?squence=1&isAllowed=y

Valdes, G. (2017). *Mujeres en círculos ecofeministas en Guadalajara: Cuerpo, experiencia y sanación (tesis de Doctorado en Ciencias Sociales con especialidad en Antropología Social)*. Centro de Investigaciones y Estudios Superiores en Antropología Social.

Valls-Llobet, C. (2006) La menstruación de la invisibilidad a la abolición. *DUODA. Estudios de la diferencia sexual*. (31).

Vernant, J. (2001). *La muerte en los ojos, figuras del Otro en la antigua Grecia*. España: Gedisa.

Vilar, E. (1990). El grupo como dispositivo analizador. *Revista Tramas*. (1), Departamento de Educación y Comunicación. UAM-X, pp. 99-110.
https://drive.google.com/open?id=1rKUG7lx_6Gw7i18vcoNbbye3z2CiRTFL