

**UNIDAD XOCHIMILCO**

**DIVISIÓN DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES**

**SABERES Y SENTIRES DE LA MENSTRUACIÓN Y LA  
MENOPAUSIA. UNA APROXIMACIÓN PSICOSOCIAL A LA  
EXPERIENCIA MENSTRUAL DE LAS MUJERES**

**TRABAJO TERMINAL**

**QUE PARA OBTENER EL  
GRADO DE: LICENCIADO**

**EN PSICOLOGÍA**

**PRESENTA:**

**Obscura Torres Giovanna**

**Alexandra**

**ASESORES:**

**Edith Pérez Flores**

**LECTORES:**

**Andrea Sánchez Grobet**

## Índice

<b>Introducción</b> .....	4
Objetivos.....	14
Objetivo general .....	14
Objetivos específicos .....	15
<b>1 La menstruación un breve recorrido histórico</b> .....	15
1.1 Recorrido histórico .....	16
1.2 La menstruación en distintas culturas.....	21
1.3 La menstruación en sociedades occidentales.....	23
1.4 El consumo y la diversidad de productos higiénicos .....	25
1.5 La menstruación desde el punto de vista feminista/género .....	28
1.6 Menopausia.....	30
<b>2. La menstruación vista desde los estudios de la sensorialidad</b> .....	33
2.1 El giro sensorial .....	36
2.2 El olfato .....	39
2.3 El estigma de la sangre y los estereotipos de género .....	43
<b>3. Las biografías sensoriales como ruta metodológica para el estudio de la menstruación</b> .....	45
3.1 Aproximación metodológica cualitativa.....	45
3.2 Enfoque biográfico .....	48
3.3 Procedimiento del trabajo de campo.....	49
3.5 Cuestionario en google .....	51
3.6 La reflexividad del campo.....	52
<b>4. Del primer ciclo menstrual hasta la menopausia. Un recorrido a través de las biografías sensoriales de mujeres en la Ciudad de México</b> .....	53
4.1 Biografía 1: Reconociendo la importancia de visibilizar la menstruación y menopausia en mi vida diaria.....	54
4.1.1 El primer acercamiento a la menstruación .....	54
4.1.2 Síntomas y productos menstruales .....	55
4.1.3 Sentires construidos alrededor de la sangre .....	56
4.1.4 La llegada de la menopausia.....	57
4.2 Biografía 2: Cambiar la historia de silencio y miedo a la apertura y el orgullo de la menstruación con mi hija.....	59

4.2.1 Un pequeño recorrido sobre los saberes de la menstruación .....	59
4.2.2 Conexión madre e hija en torno a la menstruación .....	61
4.2.3 Vivir la menopausia desde el apoyo .....	61
4.3 Biografía 3: Cambiando mi relación con la menstruación y desmitificando saberes ..	63
4.3.1 Viviendo los estigmas de la menstruación .....	63
4.3.2 Maternidad y menstruación .....	64
4.3.3 Sentires en la menopausia .....	64
4.4 Biografía 4: De Michoacán a la Ciudad de México, del silencio a la apertura de hablar sobre menstruación .....	66
4.4.1 Viviendo los estigmas de la menstruación.....	66
4.4.2 La vida a partir de la primera menstruación .....	67
4.4.3 Cambios al llegar maternidad.....	67
4.4.4 Menopausia, un proceso más de ser mujer.....	68
5. Resultados del cuestionario .....	69
6. Discusión y reflexiones finales.....	80
<b>Bibliografía .....</b>	<b>87</b>

## Introducción

El ciclo menstrual se ha identificado a lo largo del tiempo y en diferentes culturas como una cuestión a atender y de connotación negativa por la cualidad que el espectro patriarcal le ha otorgado. Fuera de su condición médica y biológica, actualmente esta expresión corporal propia de la mujer, sigue siendo poco abordada en el campo social y psicológico, debido a la inconveniencia que ésta provoca en la cosmovisión (patriarcal) que aún prevalece y domina casi cualquier característica de lo femenino. La presente investigación se basó en la relación que tienen las mujeres a lo largo de su vida y hasta llegar a una etapa de madurez con su cuerpo y la representación que tuvo la menstruación en sus vidas en términos sensoriales y emocionales. En ella incluimos principalmente el conocimiento acerca del giro sensorial de autores como Olga Sabido, Ana Lidia Domínguez y Antonio Zirón, desde el cual pudimos desglosar nuestro contenido para hablar sobre los sentidos que pasan transversalmente por el ser de la mujer durante todo el ciclo menstrual.

El encubrimiento de la menstruación ha sido una constante en la vida de todas las mujeres dado que desde pequeñas se nos enseña que debemos ocultar nuestro cuerpo, el mismo cuerpo que en los grandes carteles publicitarios, imágenes en redes sociales y revistas de modelaje se utiliza para el consumo de los hombres mayoritariamente, es el mismo cuerpo que se trata de esconder para evitar molestar a quien sea que pudiera sentirse ofendido ante el proceso biológico que permite traer bebés al mundo. La sangre incómoda y de alguna forma genera envidias, por lo mismo se ha generado una serie de mitos en torno a ésta o el ciclo menstrual en sí que nutren a una red de desinformación la cual genera que las infancias cuando experimentan la menarquia la teman y detesten, a las adolescencias que en la escuela reciban burlas, a la juventud que se le incita a tener hijos para evitar “quedarse” solas y a la adultez como una forma de reloj natural que les indica que podrían estar próxima a dejar de valer como mujeres.

La presente investigación se compone de cuatro partes con el fin de presentar un panorama general en donde inscribimos a la menstruación dentro de la teoría del giro sensorial para darle así un camino a seguir al conocimiento de las mujeres individual y colectivamente en cuanto a su menstruación, su cuerpo y el sentir que ésta les provoca en general. Identificar y analizar las variables sociales que atañen a cada una y buscar darle una salida a los estigmas sociales que aparecen a partir del ciclo menstrual.

En primer lugar tenemos todo el apartado introductorio y de justificación requerido para realizar un trabajo extenso, es decir, en éste explicamos las razones que nos llevaron a elegir el tema y también nos metemos en la problemática que tenemos ante nuestros ojos para encaminar el trabajo hacia los objetivos que trazamos; se trata de un estudio que oriente a las mujeres a conocer sus cuerpos y reconocer la

forma que tienen de decirles sí está bien o mal, sus sensaciones, lo que es normal, que de alguna forma puedan comunicarse con su cuerpo mediante los cinco sentidos estructurales que conocemos de siempre como lo son el gusto, tacto, oído, olfato y vista, siendo esta última la que usualmente ocupamos más en nuestro día a día, pero no quiere decir que los demás sentidos sean de un segundo o hasta tercer nivel, sino que las instituciones y educación que hemos recibido en general han privilegiado en gran medida a la vista.

Siguiendo con la investigación nos encontramos con el marco teórico que tiene por objeto tanto trazar la línea histórica que la menstruación ha seguido desde los antepasados hasta la actualidad o desde la menarquia hasta la menopausia y por otro lado dar a conocer todo lo relativo al giro sensorial para poder hacer una conexión entre ambas partes.

La tercera sección aborda la metodología empleada y los puntos a favor de utilizarla específicamente para tratar a la menstruación en su parte sensorial, se explica parte de lo que es el enfoque biográfico para poder entender la importancia de éste y su carácter científico como herramienta para conocer a un individuo, en este caso desde su menstruación.

La cuarta sección podría considerarse como la parte más importante de la investigación porque es cuando se pone en marcha todo el trabajo teórico realizado previamente, en ella se realiza el trabajo de campo con entrevistas, encuestas y un análisis para la conformación de las biografías sensoriales de cada una de nuestras entrevistadas.

El primer capítulo del marco teórico tiene un contacto directo con la historia de las diferentes culturas a lo largo del mundo respecto a la menstruación. Aquí quisimos contextualizar el momento histórico en el que nos encontramos y reconsiderar algunas de las creencias y circunstancias con las que se ha significado a la menstruación. Durante muchos años ésta fue vista como un sinónimo de impureza que las mujeres padecían por culpa de Eva y el pecado original, sin embargo la connotación negativa que se le ha dado va mucho más allá de la ideología cristiana que colocaba a la mujer como principal traidora a las órdenes del señor. Durante la investigación pudimos realizar un recorrido por diferentes culturas incluso fuera del lado occidental que también estigmatizaron al periodo como un evento tanto divino como indeseable, siendo siempre una cuestión que no se permitía investigar realmente y solamente quedaba el conocimiento empírico que en muchas ocasiones también era borrado, incluso en los casos que se consideraban como un símbolo de lo sagrado, las mujeres eran tratadas de una forma en la que sus cuerpos no importaban, sino la sangre que emanaba de los genitales y como esta se relacionaba con los dioses.

En cualquier sentido, las mujeres han tenido que lidiar con la objetivación de su ser y de alguna u otra forma han pasado por las manos del patriarcado. El cuerpo

femenino ha pasado a ser un objeto de control y por lo tanto debe ser estandarizado, valorizado, categorizado, delimitado y debe tener un dueño. De esta forma los estereotipos de género establecen que las mujeres, cuál objeto, no deben mostrar características de cuerpos vivientes y con funcionamientos independientes (Cobo, 2015; Lerner, 1986 citado en Mota, 2019).

La siguiente parte del primer capítulo en nuestro marco teórico trata sobre los productos femeninos y su historia pues éstos mismos son parte importante de la vida en cada mujer que se encuentra en su etapa más fértil. Asimismo podemos encontrar como ha existido una relación directa de ellos con las mujeres y sus distintas etapas de la vida, cómo los experimentaron, qué sentían al usarlos, con cuál se sentían más cómodas, etc. Además es importante mencionar que el contexto en el que creció cada mujer o cada grupo de mujeres sí tuvo mucho que ver en la parte higiénica o el tratado de su menstruación. Las toallas femeninas por ejemplo y como podremos ver a continuación fue inventada y reinventada a partir de los elementos que cada una tuviera a la mano como papiro, hierbas, vendas y aunque difícilmente se conocían como tampones o toallas femeninas, se podría afirmar que éstos fueron los predecesores a lo que conocemos hoy en día y eran realizados de lo que se dispusiera según el espacio geográfico que tenía cada civilización.

Por otro lado, se conduce una serie de ideas en donde solo los cuerpos hegemónicos que mantienen los estándares estéticos o de consumo son tomados en cuenta dentro del mercado y se dejan de lado muchos casos que incumplen las reglas. En este caso, la menopausia es desatendida por su asociación con la vejez, infertilidad y precarización del cuerpo que la padece. Por lo mismo, aun cuando el periodo menstrual de las mujeres es visto como tabú y un proceso meramente individual que, “ se debe andar diciendo desde los espacios comunes dominados por hombres”, cuando se ausenta equivaldría al final de la vida útil de las mujeres, siendo ellas un objeto de deseo por el hombre y, por ende, el dominio masculino desacredita a la mujer por el incumplimiento de los ideales impuestos por el patriarcado.

Uno de los ejes en los que se basó nuestra investigación fue la menopausia como símbolo de liberación menstrual, para muchas mujeres resulta un alivio saber que el ciclo llegará a su fin algún día, para otras tantas resulta preocupante sentir que no podrán tener hijos sí se termina la menstruación y también miedo por todos los prejuicios que existen alrededor de la menopausia, cuyo evento culmina con muchas de las molestias sensoriales de las mujeres, pero inicia otras que pudieran intensificarse por los efectos que se producen a nivel biológico, pero también por la cualidad social que se le da. En este sentido, el trabajo se realizó con cuatro entrevistas a mujeres en edad madura que hayan transcurrido o estén por pasar la menopausia y así conocer sus sentimientos y emociones a lo largo de toda su vida como personas menstruantes. Lo que se busca es encontrar un espacio para

conversar con mujeres para hablar sobre la parte sensorial y no solo de lo que comúnmente se habla como lo es la parte médica (como si se tratara de una enfermedad) o biológica como si las mujeres no fuéramos algo más que un cuerpo.

En relación con los puntos anteriores, la menstruación y su tratamiento ha sido objeto de múltiples supuestos que desinforman en general a la población y se transmiten de una forma que termina por afectar a las mujeres en todos los niveles: físicos, biológicos, emocionales, hormonales, sociales, etc. Un ejemplo de esto es la utilización de productos destinados a la limpieza femenina que en muchas ocasiones se venden con la promesa de brindar un mejor olor al flujo menstrual o blanquear la zona de la vulva y sus alrededores. Por su parte, la investigadora Miren Guillo Arakistain (2005) menciona que el consumo de dichos productos ocasiona daños ecológicos como la contaminación, pero también riesgos para la salud, que provienen de los blanqueantes que contienen y que actúan sobre las mucosas y la piel de la vulva y la vagina [...] más la visión negativa que la publicidad genera respecto a la menstruación (p. 239). Además añade la consecuencia desfavorable en cuanto a los ingresos de la mujer que van destinados a estos productos que al no ser baratos, eliminan las oportunidades de por sí ya mermadas de muchas chicas (Guillo, 2005).

El segundo capítulo está dedicado a toda la teoría y conocimientos que se tienen sobre la menstruación vista desde el lado sensorial, basada en lo que comúnmente se le denomina como giro sensorial en ramas como la antropología o la psicología. En el establecemos los niveles analíticos que se utilizaron para la investigación y la forma en que íbamos a abordarlos, la parte macro es importante aquí porque nos ayuda a entender los grupos sociales en los que crecimos y en los que se desarrollaron las mujeres que nos prestaron su tiempo como muestra, sin embargo, al ser un estudio mayormente individual nos encontramos más de lleno en el último de los tres niveles analíticos que propone Olga Sabido: el micro que implica observar lo sensorial ya no desde las representaciones o los grupos, sino desde el ámbito individual. Aunque este registro no deja de ser social si partimos de que el ser es con otros (Sabido, 2021:247).

Es importante abordar la problemática no solo desde el campo médico, cuyas investigaciones han dominado la narrativa de la menstruación como la entendemos actualmente, sino a partir de las experiencias sensoriales y emocionales de las mujeres en la menstruación y asimismo, dirigir nuestras miradas hacia la menopausia y el desconocimiento que se tiene en esta etapa propia de las mujeres. Con la participación de cuatro mujeres que nos relataron su historia desde la llegada de su primer periodo menstrual, hasta la ausencia del sangrado, logramos darles voz a los sentimientos de las mujeres, más allá de lo biomédico, rescatando las narrativas, creencias y emociones que fueron configurando la experiencia propia del cuerpo menstruante.

Continuando tras el marco teórico, en la tercera parte de la tesis, hablamos un poco sobre la metodología que fue empleada para el presente y el enfoque biográfico que se le dió. Por razones naturales, las entrevistas y el análisis de éstas, así como la amplitud del tema y la imposibilidad de cuantificar muchos de los datos e información que obteníamos, se hizo un análisis meramente cualitativo, en el que intentamos destacar los puntos en común que tenían nuestras participantes y generar diversas herramientas como una tabla de comparación y una discusión que nos ayudará a tener conclusiones que cumplan con los objetivos planteados. Hernandez (2014) define las historias de vida o biografías como otra forma de recolectar datos muy socorrida en la investigación cualitativa (p. 416). Las biografías nos ayudaron a tener un contacto más directo con las personas y eliminar los vicios que se puedan generar por la desconfianza o el recato que podía existir en el tema. Encontraremos mucho mayor detalle en el apartado de la metodología para comprender las razones de nuestra elección, la forma en que se seleccionó la muestra y las ventajas que tuvimos al hacerlo de esta manera.

A continuación, nos encontraremos con el trabajo de campo, el cuál consistió en las entrevistas mencionadas previamente y una encuesta con mayor alcance a una población de mujeres con acceso a internet y entre los 18 y 40 años de edad, con el fin de obtener una perspectiva más amplia a la que se tendría si hubiéramos reducido la muestra a una proporción pequeña. Todas las mujeres que colaboraron para nuestros ejercicios estuvieron de acuerdo en todo momento en responder preguntas de su intimidad menstrual y los resultados obtenidos solo fueron usados con fines de investigación para la tesis. Al mismo tiempo, siempre se guardó la identidad de las entrevistadas para mantener la privacidad de ellas y evitar daños a su integridad como personas.

Ahora bien, cada una de las cuatro entrevistadas personales tiene una biografía sensorial que fue realizada con base a sus respuestas y sus sentires en cuanto a todo el proceso menstrual a lo largo de su vida, en el lado visual, olfativo, corporal, táctil, psicológico y hasta utilizando los sentidos del gusto y auditivo. La misma Olga Sabido menciona que la biografía sensorial nos remite a esas disposiciones sensoriales o habitus que nos hacen percibir de una manera y no de otra, ya sea considerando nuestro género, clase, edad, o entrecruce de diversas variables (Sabido, 2021:253). Tomando esto en cuenta, estamos hablando de que tuvimos que analizar por cada mujer los rasgos característicos que definieron su infancia, adolescencia y adultez, así como otras variables como el poder adquisitivo, el lugar donde vivieron (entornos urbanos o rurales), su actualidad como mujeres, si ya habían cruzado la menopausia o estaban en proceso, entre muchas otras cosas; básicamente una biografía que nos explicara cuáles eran sus sentires respecto a la menstruación en toda su vida.

Por último hay que recalcar que las mujeres desde que llegan a la menstruación sufren una serie de cambios en sus cuerpos y pocas veces son abordados desde el

lado psicológico o sensorial. En el proceso de adaptación a un cuerpo de mujer y ya no de niña, parte de los cuidados que se aprenden son el de ocultar los senos, el uso de sostén o corpiño, la depilación y utilización de antisudorales para prevenir y ocultar los olores corporales, así como la automática receta de pastillas anticonceptivas para un nuevo cuerpo con capacidad gestante (Cobo, 2015 citado en Mota, 2019:24).

Desde que las niñas aprenden que tienen un cuerpo diferente al de los niños se les enseña que hay que cuidarlo. Cuidarlo de las demás personas, del medio ambiente y de su deterioro natural. En este caso, cuidarlo también implica ocultarlo (Mota, 2019:24). El sistema patriarcal en el que estamos envueltas las mujeres nos conlleva a tener una serie de cuidados que solamente ocurren en el caso de las mujeres (los hombres generalmente están exentos de esto) respecto a nuestro cuerpo y todo lo que ocurra alrededor de él. El control sobre la sexualidad, su limitación a la reproducción y censura del goce e independencia femenina puede observarse en la represión y ocultamiento de la menstruación, que se constituye como un símbolo de la sexualidad femenina (Mota, 2019:1).

La menstruación es un proceso que ocurre de forma periódica y atraviesa gran parte de la vida de las mujeres, desde la menarquía hasta la menopausia. A pesar de ser un ciclo biológico del cuerpo de las mujeres, la menstruación ha estado construida socialmente alrededor de mitos, estereotipos y tabúes generados por una cultura, un estado, instituciones, etc., dominadas por hombres. En las sociedades occidentales, es común que sea señalada como un tema vergonzoso para las mujeres y que debe ser oculto con pudor y a veces hasta con culpa.

Las investigaciones realizadas en México en torno a la menstruación mantienen mayormente un enfoque biomédico, siendo escasas las investigaciones que analizan la menstruación desde la perspectiva de la experiencia de las mujeres, de aquellas vivencias físicas y emocionales que experimentan. La falta de información con la que las mujeres cuentan y la constante presencia de discursos negativos sobre la menstruación, han representado una dificultad para romper los mitos y tabúes que existen alrededor del proceso menstrual.

De acuerdo con Alicia Botello y Rosa Casado (2013), el ciclo menstrual no solo se compone de la función biológica, sino también de aspectos psicológicos, antropológicos y culturales, siendo estos los menos estudiados por ser del ámbito personal y subjetivo, además de adjudicar una incapacidad emocional, física y cognoscitiva en las mujeres como consecuencia del ciclo menstrual, dando como resultado que el desempeño de labores de responsabilidad y las esferas del poder se concentre en los varones, desplazando así a las mujeres, colocándolas en labores que se enfoquen en el cuidado del otro.

El cuerpo de las mujeres ha sido reproducido por y para los varones, respondiendo así a que las mujeres necesitan estar sometidas, ser dirigidas y controladas por un

hombre (Héritier, 1991, p 92.). En este punto encontramos la primera causa que nos llevó a realizar nuestro trabajo sobre este tema pues, los aspectos mencionados fuera del biológico tienen un retroceso muy grande en cuanto a información y conocimientos respecto a otros campos; las ciencias sociales no son tan bien valoradas por su carácter diverso, sin embargo no quiere decir que sean secundarias y en este caso la menstruación sí conlleva muchas más circunstancias además de la biomédica.

La forma en la que se construye la menstruación en nuestra cultura apunta a reservarla al ámbito privado de la vida individual y tratarla como una cuestión solo de las mujeres. Esto tiene relación con la posición de subordinación que tiene la mujer en el ámbito de las relaciones sociales reguladas por el orden de género. De acuerdo con Alda Facio y Lorena Fries (2005) nos señala que las subjetividades masculinas se encuentran en un lugar privilegiado, a diferencia de las subjetividades femeninas, las cuales se encuentran subordinadas. es por esto que en nuestra sociedad no se considera relevante hablar de la menstruación, trayendo como consecuencia que las mujeres mantengan este proceso en silencio y de manera oculta, lo cual impide saber cómo es su experiencia de la menstruación y cómo se verá impactada y diferenciada de acuerdo a la clase social, la edad, la ocupación, la pertenencia étnica, incluso el lugar donde se habita.

El segundo eje por el que nos quisimos dirigir fue precisamente el de construir una conversación que ayude a eliminar el silencio de la vida de las mujeres, quienes se han encontrado sometidas a callarse en muchos ámbitos de la vida y en la menstruación se puede ver ejemplificado cabalmente esta afirmación. Abrir un círculo de conversación y expresar las percepciones sensoriales que se tienen sobre esta puede traer muchos beneficios que a priori podrían generar una mayor capacidad de comunicación entre las niñas con sus padres cuando están experimentando su primer periodo, como con las mujeres adultas con sus allegados quienes pudieran tener dudas o preocupaciones al momento de llegar a su menopausia.

El estudio de la experiencia emocional y sensorial de la menstruación cobra relevancia no solo a nivel individual sino también desde una perspectiva social. De acuerdo con estudios de Guichot y Díaz (2019) se señala que las ideas que se conciben en torno a la menstruación son, en su mayoría, con una connotación negativa, y no dejan de ser un tabú. El significado que se le ha adjudicado a la sangre menstrual es atravesado por la oposición que supone frente al ideal de la limpieza y pureza que históricamente se ha asociado a los cuerpos femeninos. Por su parte, Cristina Molina (2015) plantea que el cuerpo de las mujeres, a causa del discurso patriarcal, se ha visto cargado de muchos símbolos, en éstos podemos observar cómo es que se construye y determina el “deber ser” el cuerpo de las mujeres, causando, incluso, se invisibilice cualquier proceso que no esté dentro del modelo del cuerpo femenino.

Muchos de los tabúes, mitos y leyendas que han existido a lo largo de la historia son plasmados en este escrito para visualizar la gravedad del problema con el que hemos crecido. Ayudar a desincentivarlos y de alguna forma mermar su componente negativo podría traer muchos beneficios para el futuro a largo plazo de la menstruación y su ocultamiento. Obviamente existe un largo camino a tomar en cuenta y no pretendemos realizar un cambio de 180° en un día cuando es un problema que como podremos ver nació desde la edad de piedra.

La simbolización de la sangre a lo largo de diferentes culturas evoca emociones y rituales que van de la muerte a la vida, relacionando la abundancia con la vida y salud y, la pérdida a la desaparición, muerte y enfermedad (Botello, Casado, 2013) es por eso que la significación de la sangre menstrual, al colocarla como “pérdida”, se relaciona con todo aquello que no se debe mencionar, pues se considera inapropiado o fuera de las normas sociales. Menstruar, no ha resultado una tarea fácil en nuestra sociedad, este ciclo del cuerpo de las mujeres no sólo se encuentra significado o representado por discursos negativos, sino que al mismo tiempo, éstos discursos buscan construir una forma socialmente correcta de menstruar.

Los discursos (culturales, médicos, publicitarios, informativos) en torno a la menstruación han configurado una manera de experimentarla y gestionarla que toma al cuerpo a-menstrual como el punto de referencia de una presunta normalidad y neutralidad corporal a la cual el cuerpo menstrual debe acomodarse (Suárez, 2019, p. 286).

Sin embargo, no hay que dejarse influenciar por la suposición de que un cuerpo a-menstrual mantiene siempre un valor unívoco de superioridad porque en este rango entrarían las mujeres que no llegan todavía a una edad fértil o por su parte las que ya pasaron por el ciclo completo, sin embargo, en ambos casos se sigue manteniendo un régimen patriarcal que imposibilita a la mujer a construir su identidad corpórea a su gusto. Esta identidad durante la menstruación pasa a ser un conjunto de clichés como el clásico “ya eres una señorita” o “tienes que empezar a cuidarte de salir embarazada” como si la única función del cuerpo femenino en esta etapa fuera la de procrear bebés o darle satisfacción a los hombres en sus deseos sexuales.

Igual que la menstruación, la menopausia supone un momento importante en la experiencia de las mujeres, pues existen cambios físicos y hormonales que forman parte del desarrollo del cuerpo; pero también se le asignan distintos significados a este momento en que se finaliza el ciclo menstrual. Estas representaciones, igual que con la menstruación, configuran mitos y prejuicios discursivos en relación a la llegada de la menopausia. Matalama (1996) señala que en este sentido los médicos siguen comercializando con nuestros cuerpos, ellos ponen especial énfasis a la

sintomatología y no en escucharlas a ellas como personas (p.7). El proceso de la menopausia también ha sido silenciado y su comprensión se ha reducido a una perspectiva biomédica, cómo si los médicos, y en particular los ginecólogos, fueran los únicos privilegiados al hablar del tema desde una perspectiva científica.

Hablar de menopausia puede ser incluso más difícil que de la menstruación en general dada su aparición en mujeres de edad avanzada que dejan de cumplir con el canon estético impuesto por la industria y por ende inhabilitan a la mujer de ser tratada como un cuerpo para consumo, que en el mejor de los casos la absuelve de ser sexualizada, pero lamentablemente esto solo provoca una desaparición completa de ellas en la vida pública, pues realmente lo que se hace es desechar un cuerpo viejo que será cambiado por uno más joven.

Por esto mismo, quisimos realizar biografías sensoriales que incluyeran a mujeres mayores en etapa de pre o post menopausia y pudieran contarnos sus experiencias sensoriales y ellas por su experiencia hablar de lo que vivieron, no solo desde la visión masculinizada que tenemos sino de la realidad de muchas mujeres en edades entre 50-55 años. La conversación no solo puede ayudarlas personalmente sino que socialmente pueden brindar a las niñas, adolescentes, adultas o al saber general de la sociedad a tener una visión distinta a la que generalmente tenemos construida.

Tomando el supuesto de que los discursos patriarcales en torno al cuerpo femenino y sus ciclos vitales, y por otro lado, el conocimiento biomédico hegemónico sobre la menstruación y menopausia, como dos grandes discursos sociales, se han obstruido la posibilidad de vivir y de hablar de estos procesos desde la perspectiva sensorial de las mujeres, protagonistas de la experiencia del ciclo menstrual. Más allá de los cólicos dolorosos que aparecen, el antojo insaciable de algún alimento o la bipolaridad asociada a éste fenómeno, existen muchas formas en que el cuerpo siente y de forma individual cada mujer es distinta, incluso de un mes para otro pueden cambiar los sentires sin que unos sean mejores o peores, simplemente existe una amplia gama de emociones y sensaciones que permiten al sexo femenino establecer una relación con su cuerpo y que idóneamente debería ser buena, sin miedos y sin prejuicios.

Este trabajo busca conocer y comprender las experiencias sensoriales y emocionales de las mujeres en torno a la menstruación en diferentes momentos de su vida y hasta la llegada de la etapa de la menopausia. Consideramos la importancia de investigar sobre la menstruación y conocer las emociones de las mujeres porque de acuerdo con Vannini (2012, como se citó en Sabido, 2016) los cuerpos experimentan sensaciones, les dan un sentido. Entonces, esto también envuelve un significado, el cuál nos da una visión más completa de la realidad, no podríamos dejar a un lado las emociones y percepciones de las mujeres a la hora de hablar sobre menstruación y menopausia, porque se estaría limitando la experiencia de dichos procesos a las narrativas dominantes de la medicina y del patriarcado. Indagar más allá de las investigaciones biomédicas y la mirada

patriarcal, así como centrar el análisis en las experiencias sensoriales y emocionales de las mujeres, pues nos permitirá conocer la vida del cuerpo y sus sentidos desde sus perspectivas y cómo es que viven tales procesos. Consideramos la relevancia de investigar a partir de la teoría de la sensorialidad, pues de acuerdo con Olga Sabido (2019) comprendemos el mundo que nos rodea no sólo a través del lenguaje, sino también del cuerpo, de lo que sentimos y los movimientos que realizamos y recibimos.

Nos interesa analizar la influencia del contexto social en la forma en que las mujeres experimentan su cuerpo, sus emociones y el significado de la menstruación en el marco de su vida cotidiana. Las preguntas de investigación que orientan el análisis son; ¿Cómo las mujeres significan la menstruación y la sangre menstrual en diferentes momentos de su vida? ¿Cuáles son las experiencias emocionales y sensoriales de las mujeres en torno a la menstruación? ¿Qué experiencias emocionales y sensoriales viven las mujeres en la etapa de la menopausia?

La presente investigación tiene la función de detallar y analizar las percepciones sensoriales de la mujer durante la menstruación. Al ser un evento que sucede en la cotidianidad de la mayoría de mujeres, su importancia es bastante fuerte para brindar mayor seguridad en cuanto a lo que sienten, perciben, experimentan y viven en cada etapa del periodo. Además no está solamente el hecho de que un alto porcentaje de la población mundial tenga interés en esto, sino que facilita, de alguna forma la convivencia social entre personas menstruantes y las que no lo hacen, dado que muchas veces éstos últimos desde el desconocimiento o el cinismo, reproducen y engrandecen los mitos que inician muchos de los problemas que atañen a la presente investigación como lo son: miedos constantes de mancharse, ocultamiento de la menstruación, inseguridades sobre el cuerpo, falta de conocimiento entre el cuerpo y las sensaciones, utilización de productos nocivos o simplemente innecesario, entre otros.

Principalmente, el interés por nuestro tema de investigación surgió desde el cuestionamiento que nos realizamos acerca de los tabúes y desigualdades que existen en torno a cómo las mujeres viven y experimentan la menstruación a lo largo de su vida, encontrando así que este tema en los últimos años ha tomado voz y fuerza gracias a la visibilidad que se le ha dado, especialmente por grupos feministas. A partir de ese cuestionamiento, y gracias a pláticas con mujeres cercanas, nos dimos cuenta de lo silenciado que aún se encuentra el tema de la menstruación, a pesar de estar tan presente en la vida de las mujeres, desde la menarquia hasta la menopausia. Nos preocupa mucho la incapacidad de muchas mujeres para convivir armoniosamente con su cuerpo mientras transcurre el periodo y sobre todo, la predominancia del tema en el campo biológico respecto al social, mismo que genera la idea errónea de sucumbir ante las emociones (porque es un ciclo natural y que no tiene “cura”) y provoca una falta de despliegue total de su sentir; hablar sobre el tema es dar pauta a formar un espacio de convivencia para que las mujeres reflexionen sobre sus actitudes, emociones, que les gusta hacer

durante sus días, como se sienten cómodas, entre otras cosas que pueden funcionar a la hora de acostumbrarse y evitar odiar a su propio cuerpo por realizar la función menstrual, que si bien por naturaleza pudiera no ser tan cómoda, sí se intensifica negativamente por los estigmas sociales.

En los últimos años tomó fuerza la colectiva “Menstruación digna”, misma que lucha por los derechos de niñas, adolescentes, mujeres y personas menstruantes, la cual busca que se garantice que éstas vivan una menstruación segura y digna, queriendo lograr esto con políticas públicas. Un ejemplo de esto es la reforma que se aprobó el 1 de enero del 2022, la cual logró la eliminación del 16% al IVA en los productos de gestión menstrual. Este es un ejemplo de años de lucha, de investigaciones y de poner el tema sobre la mesa y su justificante, en aquel caso podría ser el hecho de que unos productos de alta necesidad costaban gran parte de la mensualidad de una mujer y en nuestro caso por la afectación directa que tiene en las mujeres cuando menstrúan y no saben cómo sobrellevar las emociones que esto genera.

Por otro lado, como estudiantes de la licenciatura en Psicología, consideramos de suma importancia visibilizar la experiencia y los significados en torno a la menstruación desde la voz de las mujeres, de aquellas que han experimentado un recorrido hasta la llegada de la menopausia, dándonos así una mirada más amplia sobre los saberes y sentires a lo largo de su vida. Escuchar y brindar un apoyo continuo es una de las labores que queremos realizar para que aquellas chicas que encuentren la necesidad de cuidar su salud mental o solo platicar para conocerse de mejor forma, tengan la confianza de hacerlo y no avergonzarse por la sangre que emana de sus cuerpos.

La historia de vida de cada una enriqueció los discursos que conocemos alrededor de las percepciones emocionales y sensoriales hacia la menstruación, por un lado nos encontramos con los discursos familiares, donde el proceso de la menarquia aún era visto como un tabú, con silencio. Por otro lado, en los discursos sociales siempre ha estado presente el estereotipo de la limpieza y pulcritud en las mujeres, por lo que el periodo menstrual se subjetivó en todo lo contrario, consiguiendo así que crecieramos bajo discursos negativos hacia la menstruación, tratando de esconderla.

Es hasta que, por medio de compartir los saberes con otras mujeres, nos encontramos en espacios seguros para contar lo que sucede en nuestro cuerpo con aquello a lo que no le colocamos nombre en un inicio: la sensorialidad. Escuchar y construir las historias desde y para mujeres es de gran relevancia, sin embargo visibilizar que estas historias existen en nuestras abuelas, madres, hermanas, amigas y muchas mujeres que conocemos, dará la oportunidad de poder modificar la connotación de los discursos sociales para las futuras generaciones.

## **Objetivo general**

Conocer y analizar las experiencias sensoriales y emocionales de la menstruación y la menopausia de mujeres que viven en contextos urbanos a través de sus biografías sensoriales.

## **Objetivos específicos:**

- Conocer los significados del ciclo menstrual a través de las biografías sensoriales en mujeres que se encuentran en la menopausia.
- Conocer las experiencias sensoriales y emocionales del ciclo menstrual de las mujeres a través de sus biografías sensoriales hasta la etapa de la menopausia.
- Identificar y analizar los discursos sociales en torno a la menstruación y la menopausia que impactan la experiencia sensorial/emocional de las mujeres en México.

## **1. La menstruación: un breve recorrido histórico**

Pareciera increíble como la menstruación es parte de la cotidianeidad de un alto porcentaje de la población y sigue siendo rodeada de mitos y pensamientos erróneos, desde lo sagrado hasta lo prohibido; que nublan el conocimiento general sobre él y al mismo tiempo lo estigmatiza. La menstruación es tan antigua como la humanidad misma e incluso mucho mayor sí tomamos en cuenta a las especies de animales que también llevan este ciclo y a pesar de esto la humanidad cognoscente prefirió durante muchos años evitar el tema por la simple forma en que las sociedades patriarcales se fueron desarrollando.

El término de tabú puede ser utilizado en este contexto por su connotación que se aplica para hablar de objetos o fenómenos que no pueden ser entendidos o siquiera tocados, en general, a lo prohibido. Este concepto fue introducido en occidente durante el siglo XVIII por el navegante inglés James Cook, quien tras su regreso de la isla de Tonga y englobando a todos los polinesios, le entrega el mismo significado a la palabra (tataa-taboo) explicando que puede referirse a una conducta inmoral. A lo largo de la investigación nos encontraremos muchas veces con este término dado que pareciera ser una característica natural de la menstruación misma.

La llegada de la primera menstruación, menarquia, culturalmente significada como la entrada de la feminidad, de acuerdo a lo que menciona Tarzibachi (2017) además es también relacionada como una herida en las mujeres, algo sucio que debe ser vigilado y disimulado, en el caso de los hombres, lo que ocurre con las primeras

poluciones nocturnas de los hombres, normalmente son relacionadas con el placer y lo sexual, entonces de acuerdo con Grosz (1994) citado por Tarzibachi (2017) a diferencia de la concepción que se tiene hacia el semen, en la menstruación se da una filtración incontrolable que no solo ocurre en los sueños, en la noche, sino que puede ocurrir en cualquier momento del día, indicando una falta de control del cuerpo femenino, entonces debe mantenerse privada.

## 1.1 Recorrido histórico

Comprender la forma en que la menstruación ha tomado ideas distintas a lo largo del tiempo, nos permite reconocer de muchas maneras el atroz contexto con el que han tenido que lidiar las mujeres. Siempre regido por la estructura opresora conocida como patriarcado, el ciclo biológico característico en el sexo femenino se ha visto de muchas maneras como una forma de reprimir y rechazar el valor de persona de una mujer, menospreciándolas hacia un nivel de objeto, cuyo cuerpo menstruante obstaculiza la capacidad de ellas para cualquier función social incluyendo la satisfacción del hombre y por ello mismo, ultrajando su esencia humana y despojándolas de una vida digna.

Si bien podría ser obvio que la menstruación existió en cada mujer que ha pisado este planeta, nombrarla como la conocemos hoy en día fue mucho más actual pues, “el término menstruación proviene del latín <<menstruum>> derivado de <<menstruus>> que significa <<mensual>>” (Del Álamo, Losantos, 2022; 8) Dicha descripción tardía en la historia humana no solo se podría deber a una influencia latina que permeó en nuestra cultura sino también por la invisibilización que el hombre realizaba sistemáticamente.

Ahora bien, la limitación teórica no significa que el proceso biológico no existiese, tenemos conocimiento de las prácticas que distintos grupos tanto prehistóricos como ya civilizados hacían en torno a éste. Los cazadores nómadas aislaban a las mujeres con el fin de no atraer animales hacia los refugios durante sus periodos, pues se consideraban como potenciales contaminadores de la carne. Incluso pinturas rupestres, normal y erróneamente asociadas a la mano del hombre, podrían tener su explicación con esta forma de represión que hubo en las mujeres como menciona Thiebaut (2018) de la siguiente forma:

Si las mujeres tomaron la costumbre de aislarse en un lugar protegido durante sus reglas era para escapar a los depredadores y para proteger al resto de la tribu (...) está aislamiento por elección habría podido llevar a las mujeres a desarrollar una espiritualidad chamánica, de la que todas las culturas conservan restos; pinturas rupestres, que según recientes estudios, podrían haber sido realizadas no por hombres, sino por mujeres (p. 45).

Hughes (2013) menciona que el arqueólogo Dean Snow es quien estudia tales pinturas en las cuevas y quien, a través del estudio del grabado de diferentes huellas, marcadas junto a las pinturas, de tal modo se se confirma la posibilidad de que las imágenes hayan sido plasmadas por mujeres y no como se sugería anteriormente.

Como podemos observar, el sangrado menstrual tiene una carga simbólica de menosprecio desde el inicio de la humanidad, sin embargo, no siempre se ha visto como un desecho o de forma impura pues en el antiguo Egipto los faraones ingerían el líquido debido a sus dotes sagrados y entonces conocido como la sangre de Isis (Thiebaut, 2018). Isis era una deidad muy popular y que representaba al lado femenino de la protección a todos los mortales y por ende su ingesta proveía una vida más larga. La misma cultura egipcia tiene el registro del primer tampón, plasmada en algunos jeroglíficos antiguos; las clases altas utilizaban rollos de papiro, mientras que las clases populares usaban caña acuática suavizada. (Segovia, 2018).

Cabe resaltar que el hecho de que en este último caso, la menstruación fuese más un líquido divino y entregado por la diosa Isis para el bien de los gobernantes, esto no suponía una mejor posición cultural para las mujeres egipcias, quienes sí gozaban de un mejor reconocimiento que la antigua Grecia o el imperio Romano, pero que seguían siendo vistas como complementos del varón en su quehacer diario.

Continuando con nuestro recorrido, en la sociedad griega, Hipócrates plasmó registros de productos menstruales diseñados para la contención del producto “nocivo” que expulsaban las mujeres. Ellas trataban de envolver su flujo menstrual con unos dispositivos hechos de gasa de hilo enrollado a un trozo de madera ligera (Segovia, 2018). Fue Hipócrates quien le nombraba al proceso de menstruar como una eliminación de desperdicios, sacó la conclusión de que era necesario sangrar para estar en buena salud, porque esto permitía evacuar los “humores nocivos” que, de otro modo, habría intoxicado al organismo (Thiebaut, 2018, p.52). Además, en la misma época, Plinio el Viejo también escribió sobre la menstruación hablando de ella como algo nocivo y capaz de desecar plantaciones enteras. (Thiebaut, 2018).

Uno de los pensamientos que menoscabaron en peor medida a las mujeres por su menstruación fue el de los cristianos, cuya creencia se vio influenciada por los judíos en los primeros siglos después de Cristo quienes creían que durante los 7 días que duraba el periodo menstrual no era impoluto si quiera mantener relaciones de amistad con una mujer. Dicha impureza era castigada por el simple hecho de convivir con mujeres durante la semana y por ende también a las mujeres que lo “padecían”. Desde este punto de vista, se puede entender como la iglesia cristiana ha relacionado a la imperfección de la mujer con la sangre de la menstruación y con ello se dio paso a la creencia de que eran malignas. Esta historia se cuenta desde el Génesis de la biblia con la historia de Eva y el fruto prohibido. (Iglesias, 2009).

Uno de los pensadores y teólogos más importantes de la iglesia en ese entonces habló de la menstruación de una forma algo más científica. Tomás de Aquino creyó que la sangre de la mujer era la que formaba a un bebé y que el ciclo tenía la función de procrear (Thiebaut, 2018).

Es bien conocido que las grandes religiones, en especial, la cristiana, dominaron durante la Edad Media y formaron una serie de pensamientos oscurantistas y místicos en torno a todo lo que no pudiera ser explicado de una forma razonable y que incluyera a Dios en el camino, por lo tanto, la menstruación seguía siendo un proceso biológico visto como un castigo por la traición de Eva al creador y debía ocultarse ante la mirada pública. Muchas de las razones por las cuales no existen rastros de productos destinados a la menstruación en esa época es porque la represión a la investigación científica era sumamente castigada y cualquiera que difiriera con los dogmas cristianos podía ser considerada como una bruja o alguien que tenía que ser excomulgado. Sin embargo, es posible hallar una receta para disminuir el flujo menstrual, la cual consistía en quemar un sapo y poner las cenizas cerca de la vagina. (Kotler, 2018)

En esta época, en los pocos registros que se encuentran, en la medicina se afirmaba que, la sangre menstrual era el elemento que alimentaba al feto, permitiéndole desarrollarse, lo que explicaría por qué esta sangre no corría durante el embarazo. Después se suponía que esta sangre se transformaba en leche materna, hasta el regreso de la regla, que indicaba que el cuerpo estaba listo para alimentar un nuevo feto (Thiebaut, 2018, p. 52).

Una vez dejado atrás el oscurantismo de aquella época, las investigaciones más serias comenzaron a surgir para darle una razón de ser a la menstruación. El doctor húngaro Bela Schick publicó la teoría de las menotoxinas en 1920 basado en la hipótesis griega que hablaba sobre la liberación de sustancias nocivas capaces de marchitar flores o echar a perder alimentos de solo acercarse a una mujer en su menstruación (Kotler, 2018). Si bien, la investigación fue hecha desde la visión subjetiva cristiana de la época, el estudio se llevó a cabo con la metodología científica de la época y por ende tomó fuerza durante algunos años de la década de los 20's en el siglo pasado.

A pesar de lo mencionado, durante los mismos años y de una forma contrastante a lo previamente mencionado, comenzaron a surgir productos y propuestas de desarrollo en torno a la “problemática” de la menstruación y el flujo de sangre que emanaba del cuerpo de las mujeres por lo que tanto las toallas desechables como el tampón surgieron e iniciaron con la investigación para la higiene durante el periodo menstrual (Llanos, 2017). En 1929, Earle Haas inventó el tampón como una ayuda a su esposa (Valenzuela, 2013), sin embargo, no fue hasta 1933 que se patentó bajo el nombre de Tampax, los cuales se comenzaron a considerar como una alternativa más aceptable y “saludable”, pues de acuerdo a lo que menciona Kotler (2018) aún existían comunidades que rechazaban los tampones, pues se tenía la creencia que

éstos eran inmorales con respecto a la masturbación y la virginidad. En el año 1937, la patente de la primera copa menstrual se develó, sin embargo, esta no comenzó a abrirse paso en el mercado con aceptación hasta los años noventa (Rue, 2015).

La tardía aceptación de la copa menstrual o distintos productos, se extendió hasta finales del siglo XX después de distintas publicaciones que explicaban de forma meticulosa el origen y las funciones fisiológicas de la menstruación. Gradolí (2006) expone un estudio realizado en el año 2011 por Víctor Cornelius Medvei, donde explicaba en su libro «A History of Endocrinology», por médicos de la Universidad de Viena, los resultados de la eliminación de la antigua creencia científica de que el proceso menstrual se debiera a una eliminación de toxinas, sino que formaba parte de un importante ciclo en torno a la gestación y salud de las mujeres.

Como podemos observar, anteriormente la menstruación era un tabú enorme que concentraba múltiples creencias impuestas por pensamientos patriarcales y se han trasladado hasta la actualidad aprovechándose de un sistema que oprime a lo femenino. En nuestra época sigue siendo un tema que difícilmente se habla y del que muchas veces se tiene desconocimiento hasta que las mujeres entran a la etapa menstrual que inicia en la pubertad. Si bien, hoy en día, (y por cuestiones de mercado) las toallas femeninas se pueden encontrar en muchos establecimientos, la desinformación sigue siendo marcada en torno a otros productos o las mismas toallas. Al no hablarse del tema, las exploraciones científicas se han lentificado y el resultado fueron los años que se ha tardado la sociedad en aceptar el proceso biológico como algo natural. Incluso situaciones comunes como las manchas de sangre en la ropa, los cambios hormonales o periodos importantes en la vida de una mujer como lo son la menarquía y menopausia, se soterran en lo más profundo del conocimiento general debido a la incomodidad que podría causar.

En referencia a la incomodidad mencionada, muchas personas, en especial los hombres, sienten desagrado al estudiar, escuchar o ver cualquier situación que tenga que ver con la menstruación debido a los cimientos estructurales con los que crecemos en nuestros grupos sociales, donde la cultura patriarcal delimita hasta qué punto es necesario hablar sobre ello y hasta cuando es un tema de mujeres del que los hombres no tienen ninguna obligación de conocer, y más allá de la ignorancia que se genera, se incentiva a la burla y al escarnio hacia las mujeres, quienes con vergüenza reaccionan ocultando su cuerpo, afectando su desarrollo y la manera de desenvolverse en cualquier contexto en el que se encuentren.

El crecimiento del cuerpo femenino actúa también en la sociedad como un vehículo para el desarrollo de las mujeres en nuevos entornos que fluyen fuera del núcleo familiar y se otorgan roles de género que las llevan a actuar, moverse y sentir de cierta manera y de acuerdo a lo estipulado por la cultura, que en su mayoría limita al cuerpo como lo menciona Pélaez (2019) a continuación:

Nuestros cuerpos se articulan y entrelazan a través de nuestros sentidos, respondemos a la confluencia poli temporal de diversos seres y entidades en momentos o situaciones desde y con el cuerpo.” (p.116) A través de que nuestro cuerpo crece y tiene interacción con lo material y lo subjetivo nos significamos, como sujeto, como mujeres a partir de la práctica social.

Es precisamente durante este desarrollo en el que se definen los roles, que la mujer experimenta la menarquía y, desde temprana edad, sufre las consecuencias de estructuras no preparadas para las niñas y su primer periodo. Entre los nueve y los quince años, las chicas suelen pasar por este proceso y prueba de manera distinta todo lo que conlleva, siendo su entorno el que defina cómo será su experiencia y que tanto podrá vivirla sin afecciones psicológicas, sociales y físicas. Por tanto, es preciso mencionar que hablar de tales procesos naturales en la vida de las mujeres se puede analizar y reflexionar desde las ciencias biológicas, no obstante, no hay que pasar por alto lo correspondiente a las ciencias sociales, Viscaya (2019) menciona lo siguiente al respecto: ...también podemos hablar del cuerpo desde lo social, es decir, desde las normas y regulaciones sociales hechas cuerpo, adheridas a la piel (p. 253)

Por lo tanto, es correcto afirmar que las mujeres nos vamos descubriendo desde dos lados mientras crecemos, nuestra biología por los cambios que sufre el cuerpo y por otro mediante las acciones que dicta la cultura. Ambas conviven en el mismo ser y con ellas aprendemos a relacionarnos con personas, vamos incorporando el deber ser y nos olvidamos de la comodidad, de ser unas niñas porque te comienzan a exigir más como mujer. Ramírez (2019) menciona que conocemos nuevas formas de experimentar el mundo y nuevas sensaciones, en nuestro rostro, en nuestras manos, en nuestra piel.

Regularmente, mes con mes el cuerpo femenino se tiene que acoplar al periodo y vivir sus logros, hazañas y aprendizajes mientras sangra, mientras crece y se forma, se viven procesos importantes en la vida de la mano de éste y así será hasta que llegue la menopausia o exista algún suceso específico como el embarazo o problemas hormonales que frene la menstruación. Las sensaciones que percibimos a través de los sentidos humanos son diferentes de acuerdo a su naturaleza, por ejemplo: la piel es nuestro principal órgano con el que sentimos, el que roza, el que siente, el que toca, logramos vivir sensorialmente a través del tacto, de los apretones, de los roces, de los golpes, de los besos, de los abrazos, de sentir a los demás y de sentir nuestro propio cuerpo, de saber cómo nos percibimos y cómo nos producimos. Con el tiempo aceptamos nuestro cuerpo, miramos el ciclo como algo natural, pasa de la alegría a la apatía, aprendemos a descansar, el dolor prevalece, organizamos el ciclo, le agradecemos, poco a poco lo aceptamos y lo queremos. Aprendemos y aprendemos, todo desde nuestro cuerpo.

## 1.2 La menstruación en distintas culturas

En distintas culturas muy alejadas unas de otras, existen ejemplos muy marcados que reproducen la mencionada envidia contra la sangre menstrual y su capacidad para dar nuevas vidas. La tribu Wonkgongaru, situada en la Australia meridional, tiene la costumbre de pintarse el cuerpo de rojo, en especial el jefe del grupo, para entrar al agua y que los peces se multipliquen mientras que con huesos se perfora el escroto y la piel que se encuentra en la zona del "vientre femenino" o alrededor del ombligo masculino supuestamente para que más peces nazcan con la sangre que emana del cuerpo, una clara alusión a la menstruación (James, 2005). Asimismo, se encuentra documentado en la etnia Wogen, que existía una Isla de los Hombres Menstruantes, en cuya tierra los hombres se abrían el pene para evacuar la sangre impura; recordar que en civilizaciones más avanzadas como la griega y la romana también tenían la creencia de que las mujeres debían excretar las toxinas mediante la sangre. Aquí es cuando podemos notar de manera más directa como el odio-envidia hacia la sangre femenina nació y se reprodujo a lo largo del mundo sin distinción alguna.

Pasando hacia la actualidad, muchos tabúes se mantienen ya no desde la ignorancia completa sino desde la costumbre estructural de desdeñar todo lo que tenga que ver con la menstruación y lo femenino en su totalidad. Los cambios hormonales que derivan de este proceso, son comúnmente malentendidos y señalados como los causantes de diversos estados de humor y dolor en la mujer, esto provoca que se imagine a la menstruación como un trastorno y una enfermedad (Thiebaut, 2018). Frases comunes como "seguro esta en sus días", "ya andas de bipolar" o "te pones de histérica", entre otras, son comúnmente utilizadas para hacerle creer a las mujeres que son las culpables de algunas situaciones que ni siquiera tienen que ver con el propio periodo y forman parte realmente de elementos también patriarcales que generan malestar en la misma chica. Aquí cabe recalcar que es imposible separar al cuerpo femenino y su menstruación del contexto en el que se encuentra así como la forma en que reacciona ante el evento que pasa cada 28 días, Valadez (2019) habla del cuerpo en un espacio político y social a partir de la vivencia de la menstruación y enfatiza en que existe un cuerpo atravesado por relaciones de poder de acuerdo a distintos parámetros como, la raza, la clase social y la edad. De acuerdo a todos estos factores es que muchas mujeres se encuentran mayor o menormente expuestas a la consigna social, los cambios hormonales, el malestar físico y la cantidad de información requerida.

Por otro lado, también existe una concepción muy vista hoy en día de la sangre menstrual como algo sucio y llega a ser hasta vergonzoso por la forma en que te mira la gente cuando existen manchas indeseables. Lozano (2010) menciona que la

contaminación que se asocia en la menstruación solo es la imagen construida por el patriarcado para la dominación masculina y el deber ser. Una imagen en la que la mujer busca adaptar su cuerpo al gusto del hombre y evitar a toda costa incomodar a éste. Esta imagen hace que incluso las mujeres sientan un malestar con su propio cuerpo, a tal punto que una experiencia como poner en evidencia la presencia de la menstruación es vista como un evento vergonzoso tanto por ellas mismas, como por el resto de sujetos con quienes se relacionan, lo que conduce a que las mismas mujeres no solo sean víctimas de la dominación, sino además reproductoras de la misma (Lozano, 2010: 31).

Otro tabú que existe alrededor de la menstruación se vive en los productos menstruales, que pese a su evolución y esfuerzo por una mejor comunidad están llenas de perfume y químicos que no se anuncian en la caja, esto es debido a que la comunidad a la que nos referimos es para las personas externas para que no les afecte el olor menstrual, sin importar que el cuerpo pueda sufrir infecciones o incluso síndrome de choque tóxicos, (Thiebaut, 2018) Debido a estos perfumes en los productos menstruales es que nos ha sido imposible percibir olfativamente nuestra sangre, es hasta la copa menstrual que las mujeres pueden percibir su sangre sin alguna toxina añadida, sin embargo, su uso no se ha extendido en su totalidad y sigue viendo desde visiones más conservadoras como antinaturales y vehículos del placer femenino y también se toma como algo negativo.

Para ejemplificar en mayor medida la visión de diferentes culturas sobre la menstruación, podemos encontrar un estudio realizado sobre comunidades del pacífico colombiano en donde se menciona que, algunos hombres generan señalamientos e incluso comportamientos discriminatorios hacia mujeres, como evitar interactuar con ellas o compartir espacios y comidas cuando éstas se encuentran menstruando (Ariza, Espinosa y Rodríguez, 2017, p.836 citado en Mota, M. 2019:24). Lo anterior mencionado puede compararse y hasta igualarse a lo que pasaba en la edad de piedra cuando se decía que las mujeres debían ocultarse los días de menstruación para así evitar que las comunidades olieran la sangre y fueran presa fácil para los ataques. La exclusión siempre ha formado parte de la vida diaria de las mujeres en muchas culturas e incluso actualmente tanto con la menstruación como sin ella, existen espacios a donde no se les permite entrar a las mujeres.

Desde distintos contextos socio-históricos hemos podido ver como la menstruación ha sido ocultada y tratada de formas prácticamente negativas, variadas, estigmatizadas, etc., y que actualmente sigue sin formar parte del imaginario social en su totalidad dado que el machismo todavía se empeña en ocultarla como parte importante de la vida. La narrativa que se tiene en torno a la menstruación ha ido cambiando poco a poco y al menos en algunos contextos ya ha podido ser visibilizada gracias a los movimientos feministas y a una apertura de pensamiento generalizada en el mundo occidental al menos.

### **1.3 La menstruación en sociedades occidentales**

El tema de la menstruación solo es hablado en algunos contextos específicos, de forma raquítica en la escuela o en la intimidad del hogar y omitiendo múltiples factores a tomar en cuenta. La misma sangre es pocas veces tocada, olfateada o si quiera vista, es decir, los sentidos quedan descartados completamente para conocer a ésta, pues se toma como algo desagradable o asqueroso y se obliga a las mujeres, en muchas ocasiones, a transcurrir durante esos días en silencio, como si fuese algo malo, provocando en ellas un mayor malestar del que se pudiera tener y al mismo tiempo impidiendo el conocimiento de su propio cuerpo. De acuerdo con Thiebeaut (2018) espacios diseñados específicamente para la enseñanza como las escuelas también omiten información, o bien, si quiera mencionarlo, se puede considerar como algo “malo y maloliente” aún más que lo que pasa con otros fluidos del cuerpo humano como lo son la saliva, la orina o el esperma.

Muchas veces, se asocia la menstruación con un cuerpo sano, aunque fundamentalmente con uno fértil, también ha estado conceptualizada en el cuerpo de la mujer como un proceso el cuál tiene como objetivo y la utilidad es la reproducción. Como lo menciona Eugenia Tarzibachi (2017), menstruar representa un rasgo que pertenece a las mujeres, un grupo que suele autoproclamar su pureza identitaria por la exclusividad de tener un cuerpo biológico-reproductivo (p.19). Si bien existe esta relación entre lo sano y la menstruación, también hay una ambivalencia en el discurso y los comportamientos humanos cuando se intenta tocar el tema ya que de igual forma la sangre suele estar relacionada con el dolor y si proviene de la vagina de una mujer adquiere todas las propiedades negativas que el hombre le da a la feminidad.

La condición de mujer es la razón por la que se mantiene esta relación entre los tabúes y la menstruación, pues una sociedad patriarcal siempre buscará la forma de menguar la capacidad de ellas para producir y realizar las actividades correspondientes (Thiebaut, 2018). Por ejemplo, la división de trabajo desde una jerarquización por el género suele estar relacionada a la creencia de que existe una incapacidad de las mujeres en muchos aspectos; la menstruación es uno de ellos. A pesar de ser un proceso natural, suele ser visto como una limitante que le quita el valor de persona económicamente activa a una mujer y a diferencia de cualquier enfermedad que se puede llegar a presentar en una persona, muchos empleadores se pueden encontrar predispuestos a no incluir al sexo femenino en algunos puestos de trabajo.

Por otro lado, la creencia mencionada por Tomás de Aquino respecto a la creación de los bebés y su contacto directo con la sangre de la mujer, dice que desde esta visión se comienza a incubar en la religión una posible envidia hacia lo sagrado de la sangre, puesto que nunca figura dentro los libros “sagrados” y siempre se relata al embarazo y el nacimiento, en general en mujeres mayores y, predicablemente habiendo pasado por la menopausia. Ahora bien, si se menciona sobre el sangrado de la virgen María posterior al embarazo, pero de una forma muy distinta a la regla, como si ésta nunca hubiese sido importante para la concepción.

Desde niños nos aprendemos muchos de los salmos repetidos por los sacerdotes sin pensar en el significado de lo que se nos está repitiendo y en este caso específico podemos detenemos en la mención sobre “la sangre de la alianza”, misma que no tiene representación femenina, ya que la alianza era conformada por los doce discípulos, todos hombres y a quienes se les menciona en el libro del Génesis.

Podemos obtener una mirada sobre cómo la sociedad patriarcal genera un doble discurso en torno a la sangre que genera vida, pues así como engendra vida, se oculta de los relatos y se intercambia de sexo, el paralelismo se crea así entre la ausencia de sangre menstrual por un lado y la presencia de sangre procedente de la circuncisión. (Thiebaut, 2018; 65). Se le otorga al hombre la cualidad de sagrado y se elimina por completo del argot cristiano, mismo con el que creció gran parte del mundo occidental, a la menstruación.

El 28 de mayo de 2014 se presentó en día mundial de la higiene menstrual, iniciado en Alemania (Serra, 2017), que de acuerdo con el Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA), se decidió que fuera el día 28, pues representa el promedio de duración del ciclo menstrual, y en promedio tiene una duración de 5 días, por cual se representa con el quinto mes del año, mayo. Esta fecha propone concientizar a la población sobre el tema de la menstruación, buscando contrastar los tabúes e ideas que se han construido alrededor de ésta, evidenciando las dificultades a las que muchas mujeres se enfrentan durante sus periodos. Además, supone también una organización por parte de distintos medios, tanto públicos como privados, para extender alrededor del mundo medidas de higiene, y proponer soluciones o movimientos de apoyo al alcance de mujeres que en su día a día no tienen acceso a suministros o información sobre la menstruación. De acuerdo con Eugenia Tarzibachi (2017) WASH United es quien coordina éste día y cuenta con aproximadamente 400 organizaciones, muy posiblemente más, quienes brindan difusión y organizan las actividades.

La misma autora reflexiona sobre el concepto de higiene con el que se nombra el 28 de mayo, pues de acuerdo con ella, debería ser reemplazado, ya que se reproduce el estigma de la sangre menstrual como sucio. (Tarzibachi, 2017). El cuerpo femenino suele estar en constante juicio y hay que ser cuidadosos cuando se manifiesta un interés en la reivindicación de éste dado que el papel de la menstruación en la sociedad sigue siendo objeto de desprecio por la supuesta contaminación y le establecen restricciones y ritos que sean capaces de mantener esa imagen de suciedad en ella. Basta con hacer unas cuantas preguntas a las mujeres en su vida cotidiana para darnos cuenta que la sangre menstrual en algún momento fue motivo de miedo y vergüenza, sobre todo, durante la secundaria y preparatoria dado que las instituciones educativas suelen tener un rezago educacional inclusivo en este tema.

Poner en evidencia la menstruación manchándose es muy común teniendo en cuenta que las mujeres tenemos nuestro periodo durante entre tres y cinco días al mes, por 35 años aproximadamente. A pesar de ser un evento común, la mancha es la máxima expresión del sentimiento de vergüenza que produce la menstruación, el cual está asociado con el carácter contaminante y peligroso que se le atribuye a la sangre menstrual. (Lozano, 2010: 71)

Una simple infortunio como lo es una mancha en la ropa por culpa de la menstruación podría pasar desapercibido como si tiraras una gota de salsa sobre la playera o se embarrara la comida en tus mangas, sin embargo todo el significado que conlleva refleja una representación simbólica de lo que significa ser mujer y el porqué hay que ocultarlo muchas veces, así sea un descuido por un mal acomodo de la toalla o una condición genética de sangrado abundante siempre estará el terror en las niñas, adolescentes y mujeres que menstrúan por evitar mancharse y no les permite sentirse cómodas por un lado con el entorno en el que conviven y se desarrollan y por otra parte con su cuerpo y la forma que tiene de manifestarse y aclarar que un ciclo se ha cumplido.

#### **1.4 El consumo y la diversidad de productos higiénicos**

La información previa al siglo XX muchas veces viene de leyendas y mitos que se fueron creando en torno a la menstruación. Sin embargo, ha sido un evento de vergüenza en culturas antiguas que debía ser cubierto a como diera lugar y esto provocó que existieran productos femeninos incluso desde la Edad Antigua o con las primeras civilizaciones de la humanidad. Papiro, hierbas, aluminio, caña o vendas son algunos de los materiales y materias primas que se utilizaron como primeros productos de higiene femenina según la recopilación de diversos relatos que han sido contados a través del tiempo. Aunque difícilmente se conocían como tampones o toallas femeninas, se podría afirmar que éstos fueron los predecesores a lo que conocemos hoy en día y eran realizados de lo que se dispusiera según el espacio geográfico que tenía cada cultura.

Por ejemplo, Lina Lozano (2010) hace mención a la cita de algunos autores de que en el Imperio Romano por ejemplo, las mujeres utilizaban trozos de telas –cuyo uso siguió siendo muy popular hasta las décadas de 1940 o 50- mientras que en zonas de África y Australia se utilizaba parches de fibras vegetales o césped. (Delaney, Lupton, & Toth, 1988). Por otra parte, más hacia el oriente las costumbres eran distintas y por ende menciona Lozano que hay conocimiento de que, los tampones eran más populares en Japón, por ejemplo, donde las mujeres utilizaban unos hechos de papel, que sujetaban gracias a unos vendajes llamados kama. De modo similar en Indonesia o Egipto las mujeres introducían tampones hechos de fibras vegetales o papiros (Lozano, 2010: 84).

Fue hasta finales del siglo XIX que los productos femeninos comenzaron a comercializarse con todo y la desaprobación de la sociedad conservadora de entonces y por lo mismo, su crecimiento fue lento y al alcance de algunos pocos. Kotler menciona que aunque para la década de 1870 los productos menstruales ya se vendían puerta a puerta, los primeros productos comerciales disponibles para el público en general tardaron veinte años más en aparecer en catálogos [...] Sin embargo, mientras los inventores comenzaban a ver la necesidad de estos productos, los tabúes morales que rodeaban a la menstruación aún hacían que los consumidores se mostraran reacios a ser vistos comprándolos. (2018).

El empoderamiento femenino no podría entenderse sin el desarrollo de estos productos que otorgan comodidad y movilidad a las mujeres dado que uno de los detonantes para que comenzaran a cubrirse las necesidades menstruales de las mujeres fueron las guerras mundiales que obligaban a las mujeres a trabajar en los espacios designados comúnmente para los hombres. Uno de los avances se explica cuando durante la Primera Guerra Mundial las enfermeras notaron que la celulosa era más efectiva absorbiendo sangre que las vendas de tela. Esto inspiró la primera toalla higiénica Kotex de celulosa, hecha con los sobrantes de vendajes de guerra de alta absorción, que salió al mercado por primera vez en 1918 (Kotler, 2018). Por otro lado, en 1931 se dio a conocer la primera patente de tampones creados por el doctor Earle C. Haas quien nombró a su marca "Tampax", cabe mencionar que ésta patente posteriormente fue comprada por la emprendedora alemana Gertrude Tenderich que con un equipo de mujeres buscó soluciones que se adecuaban más a las necesidades fisiológicas de las mismas y según un el periódico español ABC, logró poner a la venta el producto en muchos países entre las décadas de 1940 y 1950 y realizó una campaña de concientización que derivó en la aceptación del producto y en el rompimiento de algunos mitos en torno a la menstruación.

Las dudas y miedos crecieron en torno a estas dos opciones que crecían en el mercado, las toallas femeninas tenían el riesgo latente de ser infectadas por su cercanía al ano y los deshechos del cuerpo humano, mientras que los tampones atentaban contra la moralidad propia del siglo pasado y se forjaban ideas erróneas en torno a la masturbación y la virginidad (Kotler, 2018). Esta última problemática fue la que disminuyó en varias ocasiones el crecimiento del tampón como método de higiene y colocó a las toallas en el primer lugar de los productos preferidos por las mujeres. En este lapso de tiempo aparece la figura femenina de la doctora Mary Barton quien se refiere a las dudas que existían por la posible pérdida de la virginidad al usar tampones: Con toda certeza no conservamos nuestra feminidad a costa de la incapacidad para hacer de nuestro periodo menstrual un proceso tan cómodo e inconspicuo como sea posible. Creo que la feminidad es una actitud mental que es consistente con el conocimiento y la experiencia, y debería rechazar solo aquellas 'mejoras' que invadan nuestra receptividad o frustren nuestros intentos de promover la salud y la felicidad (Barton, 1942). Al reflexionar sobre sus palabras se entiende que existía un miedo natural al ser juzgada como mujer por la pérdida

de la virginidad que en aquella época tenía una relevancia muy grande, sin embargo, se hace énfasis en lo provechoso que era la variación de opciones para las mujeres.

A pesar de la imperiosa necesidad por vender de las marcas que fueron surgiendo y los productos que nacieron en los años posteriores, los juicios y tabúes no terminaron de existir o en muchos casos incrementaron de manera exponencial gracias a la publicidad que bombardeaba las televisiones de la gente. Una investigación argentina sobre los anuncios exhibidos en los medios de productos para el periodo menstrual entre los años 1930 y 1950 nos demuestra que éstos tienen sus características especiales muy distinto al discurso periodístico tradicional y a otros productos incluso de salubridad (Pessi, 2010). En los comerciales actuales, se refuerzan creencias de la menstruación que se vienen arrastrando desde siglos anteriores como la suciedad que emana el cuerpo femenino y el ocultamiento del periodo para que nadie sepa que estás en “tus días”, frase que utilizan las empresas para evitar incomodar con el lenguaje y permean en la población pues existen muchos tabúes que rodean a la menstruación, tanto así que hay mucha gente que no se habitúa aún a llamar a la menstruación por su nombre, por lo que utiliza figuras literarias como el eufemismo o la metáfora (Cortés, 2004).

A la par del crecimiento de las toallas y el tampón, surgió la copa menstrual que actualmente es uno de los productos favoritos por las mujeres debido al ahorro que supone en lo económico para las mujeres. Si bien desde el siglo XIX ya se tienen conocimientos de productos similares a la copa y en 1930 ya existía formalmente con la patente de Leona Chalmers (Tassette), fue en los ochentas que la copa comenzó a ganar popularidad con la marca “The Keeper” y para los años noventas ya formaba parte del imaginario social de los productos femeninos (Castañeda, 2020). Además, la copa menstrual tomó fuerza por su naturaleza ecológica que si bien ya existía desde antes de que la contaminación comenzará a ser una preocupación poblacional, lo novedoso son los sentidos sociales que en la actualidad se ponen en juego en torno a estos productos. La importancia del movimiento ecologista, las transformaciones en la representación de las mujeres, la incorporación de las emociones a la empresa, la difusión de ideas feministas en espacios que no se reconocen como militantes y de ideas de empoderamiento que abrevan tanto en el feminismo como en el posfeminismo, son algunas de las características de este nuevo escenario (Felliti, 2017:44).

En México, según el Instituto Nacional de Estadística y Geografía, con sus siglas INEGI, existen más de 60 millones de mujeres que menstrúan al mes en sus respectivos periodos, por lo que la industria tiene un fuerte impacto en la economía del país y en su contraparte en la de las mujeres, quienes no cuentan con subsidios del gobierno, o siquiera un seguro médico que cubra los gastos que por naturaleza deben realizar. Cada una tiene sus ventajas y contra pero es indudable que la oferta de toallas femeninas con marcas conocidas como Saba, Naturella, Kotex, Carrefour, Always, entre otras es la que más sobresale por el posicionamiento mediático que

llegan a tener, sin embargo, al entregar elementos desechables, las mujeres se han visto en la necesidad de buscar la copa menstrual que a partir de la introducción de silicona como material principal, las probabilidades de alergias y generación de bacterias se han reducido drásticamente.

Por último, habría que poner especial énfasis en la detección de productos menstruales que lejos de ayudar, perjudican al bienestar de las mujeres que puedan caer en la mercadotecnia implementada por muchas empresas. Una de las preocupaciones más constantes es la del desprendimiento de olores desagradables que harían notar inmediatamente que una mujer menstrua llegando al punto en el que en algún momento, se intentaron desarrollar opciones más extremas, como un polvo para ser insertado dentro de la vagina con el fin de neutralizar el pH de la sangre menstrual y así prevenir el cultivo de bacterias (Kotler, 2018). El olor vaginal realmente aparece cuando la sangre entra en contacto con el medio ambiente y es completamente normal tomando en cuenta que se trata de un desecho orgánico; siempre será importante mantener una armonía y un entendimiento con tu cuerpo para reconocer si algo no fluye como debiera y muchas veces los perfumes o aromatizantes solo intervienen en contra del deber ser e incluso pueden causar desbalances hormonales que deriven en problemas aún más graves.

### **1.5 La menstruación desde el punto de vista feminista**

Como se ha mencionado previamente, la menstruación, ha tenido un papel histórico en donde se mantiene en el mundo de lo privado e individual. La perspectiva feminista, busca llevarla a lo público, socializarlo y mantenerlo como una experiencia colectiva, retomando el principio de lo personal es político. Frente a los inminentes retos, limitantes, y concepciones generalmente negativas que han sido construidas durante años y reproducidos por generaciones alrededor la menstruación, el activismo menstrual se enfrenta ante estos prejuicios, identificándolos y transformando así el tema de la menstruación por una visión más positiva y de apropiación y poder. Lamas (2002) menciona que el rechazo hacia la menstruación funciona de forma simbólica como un rechazo hacia las mujeres por parte de la sociedad, que participa en la construcción de la identidad. De acuerdo a Rohatsch (2005) el cuerpo de la mujer comúnmente está construido desde la idea de lo reproductivo, es decir, desde la posibilidad de las mujeres de dar a luz, esto llevando la creencia del ciclo menstrual como un hecho fisiológico que marca tanto el inicio como el fin de la vida fértil en las mujeres, por ello se continúa con los discursos de mantener el tema en silencio, tanto como sea posible, incluso las instituciones escolares, reforzando así, los roles de género.

Durante el siglo XVIII, en la época de la ilustración, es cuando se toma como comienzo el feminismo. De acuerdo a lo que menciona Mota (2019) en 1969, un grupo de mujeres comenzó con investigaciones y reuniones en donde se llevaban a cabo prácticas para examinar el cuerpo femenino; la vagina principalmente, esto surgió a raíz de la frustración de las mujeres por el gran desconocimiento e

ignorancia sobre sus propios cuerpos. Una vez obtenidas ciertas respuestas, las mujeres recopilaron todas las conclusiones y saberes adquiridos, y crearon una revista para publicarlo, así como también se comenzó a difundir información y saberes sobre temas como el embarazo y partos, menstruación, masturbación, placer y orgasmos, todo a partir de experiencias y relatos de las mismas mujeres.

Durante la segunda ola del movimiento feminista, se evidenciaron las diferentes formas de control sobre los cuerpos femeninos, de acuerdo con Felitti (2019) como citó esto bajo la consigna de mi cuerpo es mío, la cual sigue vigente dentro de las manifestaciones femeninas Rohatsch (2015) relata sobre las propuestas del activismo menstrual, el cual busca combinar distintas luchas, y se distinguen dos subgrupos los cuales son nombrados por Bobel (2010, citado en Rohatsch 2015) como feministas espirituales y activistas radicales. La percepción de las feministas espirituales se basaba en la resignificación de la menstruación como un proceso mágico de las mujeres, y que buscan una conexión con el ciclo menstrual y con su cuerpo, una nueva visión de lo que es ser mujer, considerándolo como algo poderoso. También, se destaca que a partir de la concientización corporal, en donde una vez conocidos los movimientos, regulares, se podría desarrollar una independencia corporal, en la que las propias mujeres serían capaces de identificar, sin ayuda médica, anomalías o normalidades propias del cuerpo.

Mientras tanto, en el caso de las denominadas activistas radicales, buscan, entre otras cosas, luchar contra los fabricantes y empresas de productos menstruales, pues tanto las toallas como tampones, de acuerdo a Felitti (2019) quien hace una descripción y reflexión acerca de el trabajo de Breanne Fahs (2016) en donde principalmente remarca las distintas posiciones del activismo menstrual, están las actividades que buscan agrupar la anarquía con la menstruación, también se mencionan a los grupos que denuncian y visibilizan las sustancias tóxicas que se encuentran en los tampones y en las toallas.

Sí bien el feminismo espiritual busca una visión poderosa y de apropiación del cuerpo y de la misma sangre menstrual, la perspectiva de las activistas radicales critica un poco dicha visión, pues en activismo radical se expone que la menstruación no es ni algo positivo ni negativo, sino un simple proceso corporal al cual las mujeres se enfrentan, ésta perspectiva busca dejar de romantizar la menstruación y darle visibilidad al cuidado femenino, informando los peligros y riesgos a los que los cuerpos menstruantes se enfrentan

## **1.6 Menopausia**

El fin del ciclo menstrual es un evento que sucede entre los 50-55 años, con variaciones individuales y algunos síntomas que cambian dependiendo el cuerpo, este proceso es conocido como la menopausia, concepto que la mayoría ha escuchado, pero que pocos podrían definir o entender de forma correcta lo que implica y al igual que con la menstruación en general, ha sido invisibilizado y

trastornado hacia una configuración simbólica negativa y que provoca disgusto. Incluso muchas mujeres, aún en condiciones no tan desfavorables en el organigrama social, durante esta etapa tienen poco o nulo conocimiento de lo que significa esto dado que nunca se les habló de ello o sus conocimientos nacieron más del mito y tabú que se crea alrededor de ésta, además de que no cuentan con instituciones que las cobijen en ese paso como en su momento, aunque de forma carente, la escuela lo haya hecho.

Los cambios de humor por un lado, y la pérdida de fertilidad por el otro son dos de los problemas más reproducidos en lo público debido a una estigmatización de la vida de las mujeres como fieles acompañantes del ser masculino. Dichos problemas se convierten en una carga social para las mujeres en la etapa de la menopausia porque son tachadas de locas o histéricas y las llevan incluso a tener problemas laborales y maritales o asimismo desde una visión hetero-patriarcal se les relega a un papel secundario dado que pierden una de las principales atribuciones que la sociedad le da a una mujer: el poder ser madre. Dicho esto aquellas mujeres que llegan a la menopausia sin haber tenido hijos sufren una especie de discriminación aludiendo a que su vida útil, se les fue.

El concepto de menopausia como tal fue utilizado por primera vez por Gardanne en 1816 para describir el síndrome que pasaban las mujeres de clase alta dentro de Francia y asimismo el término de climaterio fue acuñado en 1857 por el descubrimiento de la relación entre la función ovárica y el último periodo (Turiño, 2019). Según el diccionario del Instituto Nacional del Cáncer (NCI) la menopausia es definida como la época en la vida de una mujer cuando los ovarios dejan de producir hormonas y se detienen los períodos menstruales. Se considera que una mujer está en la menopausia cuando su menstruación no se presenta durante 12 meses, y por lo general ocurre a los 50 años. Entre los síntomas se encuentran los cambios de estado de ánimo, sudoración nocturna, sofocos, sequedad vaginal, dificultad para concentrarse y esterilidad.

A pesar de que los 50 años son la edad considerada normal para la menopausia, las edades pueden variar como fue mencionado previamente. Según Bailón (2004) a partir de los 55 se considera menopausia tardía y antes de los 40, menopausia precoz. Cabe aclarar que la menopausia como tal es un proceso más largo de lo que se suele pensar, ya que consta de una etapa previa hasta el último periodo en el que sucede el descenso de estrógenos con síntomas que pueden afectar de forma variable. Lo que se conoce como climaterio popularmente, es la premenopausia, lo que hace referencia a un periodo de transición desde la etapa reproductiva hasta la no reproductiva y se manifiesta un año antes aproximadamente, cuando inician cambios hormonales y síntomas, hasta un mes después de la menopausia. También se puede definir como síndrome climatérico al conjunto de signos y síntomas que aparecen en la premenopausia (Torres, 2018; 53). Las sensaciones y emociones de todo esto, son tanto parecidas como distintas en comparación al ciclo menstrual con el que habían crecido todas las mujeres, una

vez más tendrán que adaptarse hacia otros aprendizajes y percepciones corporales que traen consigo una nueva carga física y sobre todo social ya que desde el patriarcado, podría ser el fin de la vida útil de una mujer.

Por supuesto que este periodo también tuvo sus mitos a lo largo de la historia y no es novedad, como hemos venido analizando, que no existiera ninguna investigación científica hasta el siglo XIX que pudiera aclarar la razón del fin del sangrado mensual. El ocultamiento y la carencia de inclusión de la mujer en la vida pública llevó a pensar a los griegos y romanos que el cese de hemorragia retenía líquidos tóxicos que podrían poner en peligro el cuerpo femenino y asimismo en oriente, la mujer que llegara a la menopausia comenzaba a participar en mayor medida dentro de la sociedad e incluso dejan de usar el velo. (Turiño, 2019) Ambas costumbres o creencias bien podrían partir de la idea de que una mujer termina de ser atractiva y fértil para el hombre y pierde sus cualidades de atracción, o bien ya es incapaz de siquiera mantener apetito sexual.

La llegada de los últimos períodos, son una etapa de cambios físicos y emocionales que desestabilizan de nueva cuenta las hormonas de las mujeres y el ciclo vital de la etapa fértil, a pesar de ser un hecho biológico, desde el lado social, se construye una narrativa de decadencia y sofocación de la feminidad, asimismo las lecturas culturales sobre la menopausia están estrechamente vinculadas con la consideración social del cuerpo de las mujeres (Duran, 2002).

En su escrito, *Cuerpos Tutelados*, Gisela Durán (2020) expone una retórica de interpretación sobre el cuerpo de la mujer, la cual menciona como retórica del reduccionismo científico, el cual normaliza el cuerpo basándolo en términos de salud, describiendo la menopausia en términos de disfunción que requiere la intervención médica (...) interpretación, que parece solaparse no solo bajo el discurso médico, sino, principalmente, bajo las narrativas de la publicidad (Gisela Durán, 2002; p 83)

Con el sistema económico actual y la supremacía que tiene el mercado incluso sobre el estado y sus derivados, la publicidad se ha insertado en la cotidianidad de gran parte del mundo y alimenta a todos los sectores de la población bajo los términos culturales que los dueños de los medios consideran correctos, mismos que son dominados por hombres blancos y crean un modelo a seguir en todos los sentidos, en especial cuando se habla de la mujer. La menopausia, al ser una manifestación relacionada con el envejecimiento, queda fuera de los temas de interés que solo abordan el cuerpo de la mujer joven y estereotípicamente bella. Por tanto, las mujeres en premenopausia y menopausia quedan excluidas no sólo de las campañas publicitarias, sino de la representación física y virtual que los medios de comunicación generan (Durán, 2002).

Si bien, el objetivo no es despojar a las mujeres en etapa de menopausia y posterior de su estatus de individuos y convertirlas en mercancía como sí toman a las

jóvenes, si se considera a la desaparición de la menopausia en la comunicación masiva, como una forma de discriminación que genera desinformación, poco interés en la salubridad y descontrol emocional para el desarrollo de esta población.

La medicina afronta un papel importante en cualquier tema que tenga que ver con el cuerpo y en este caso no es la excepción, sin embargo, han quedado muchas lagunas pendientes por la falta de una investigación profunda que incluya las experiencias sensoriales y emocionales de las “afectadas” por la menopausia. Pareciera que el objetivo únicamente ha sido aliviar los síntomas y no a un desarrollo integral de la mujer que pasa por esta etapa, dejándola a la merced de las consecuencias psicológicas y emocionales como si fueran menos importantes de tratarse que las físicas y hormonales.

Valls-Llobert (2009), ha demostrado que no se aborda la salud mental de las mujeres de forma adecuada y los procesos naturales de la menstruación y su posterior menopausia son tratados como padecimientos altamente medicalizados que desequilibran al interior del cuerpo y se afecta en el lado emocional. Al mismo tiempo, Santis (2001) y Valls-Llobert, (2009) mencionan que la medicina ha ido dejando de lado los procesos sociales multifactoriales que pueden afectar de manera muy distinta a cada mujer por su contexto y se han enfocado únicamente en crear un solo tratamiento todopoderoso que homogenice las vidas de las mujeres y dejándolas una vez más a la deriva de los estándares que sean impuestos.

De acuerdo con Margaret Locke (2017) uno de los problemas que han visto envueltos a la investigación sobre la menopausia, es la carencia de elementos culturales y contextos socio-económicos distintos que otorguen una mirada más equitativa del problema, así las instituciones debieran enfocar el fenómeno hacia un ámbito cultural y entender que no pasa lo mismo en todas las mujeres (Gonzalez, 1993), también él recuerda que las maneras en que se percibe el mismo fenómeno son muy distintas cuando se toman en cuenta los problemas latentes de cada población. Desafortunadamente, no existe una visión holística ya que todo el camino está trazado por un mismo pensamiento patriarcal y hegemónico. Por otro lado Vivir en una sociedad patriarcal y androcentrista, en la que se ha idealizado a la mujer como objeto de deseo, de trabajo y de maternidad, hace que las mujeres posmenopáusicas puedan sentirse incomprendidas y estigmatizadas (Bayona, Barrios, 2019; 64) ya que aun en la posmenopausia se espera de las mujeres que se acerquen a obtener los estándares físicos superficiales y así poder seguir siendo visualmente atractivas y parte del deseo que sí vende en la publicidad.

La menopausia, es considerada como un aspecto íntimo y de la vida privada de las mujeres por lo que es muy difícil que los hombres siquiera se enteren cuando llega a suceder esto en sus familiares cercanos. Esto provoca que también se emitan comentarios despectivos y ofensas hacia las mujeres en menopausia, y se invisibilizan nuevamente las huellas sensoriales individuales, así como las emociones que tiene cada mujer durante los últimos periodos. Por ello es importante

explorar todas estas sensaciones y experiencias que ocurren en la vida de las mujeres en esta etapa y atender cada uno de los problemas que pueden surgir a partir de ello.

Más allá de lo físico, se estima que alrededor del 10% de las mujeres llegan a padecer variaciones en su salud mental como la depresión y muchas de las explicaciones pueden devenir por la consigna social que toma a la menopausia como una enfermedad en lugar de una simple etapa más de la vida. Unas autoras del Hospital General Docente de Santiago de Cuba han hecho alusión a este tema mencionando en que el valor que se le llega a dar a la maternidad o la familia en un grupo social puede ser el detonante para que terminen por encender las alteraciones psicológicas y también habrán mujeres que son más susceptibles a sufrirlas como lo pueden ser personas con antecedentes de depresión, trastornos menstruales, disforia relacionada con anticonceptivos o mala calidad del sueño (Couto y Nápoles, 2014). Además, las mismas mencionan respecto a esta valoración social de la gente, que es necesario tomar medidas preventivas como la atención gubernamental para la consolidación y cobijo de la mujer en edad mediana dentro de su entorno laboral y económico para evitar que una fase de sus vidas se vea atrofiada por esta condena grupal que tacha a la menopausia como un impedimento femenino y hace que recaigan en una enfermedad real.

## **2. La menstruación vista desde los estudios de la sensorialidad**

En los últimos años dentro del estudio de las ciencias sociales, han surgido muchas investigaciones en torno al estudio de los sentidos y su relación directa con la sociedad, sus distintas formas de expresión o la existencia misma de ésta. Una de las inquietudes que surgen en la presente investigación y de forma automática es la de crear un marco referencial que nos permita incluir a la menstruación dentro de todo el espectro de estudios que giran en torno a la sensorialidad. Así como muchos autores han escrito sobre distintos fenómenos sociales desde su lado sensorial como Domínguez y Zirión con las sensorialidades indígenas (2017), Mata Codesal con el olor de los migrantes (2017) o Torres Ramos con la música del mariachi (2010), seguimos un camino parecido para ver a la menstruación desde su forma más palpable y entender cómo se relaciona con distintos fenómenos sociales que transcurren durante el periodo; el estigma en cuanto a los olores; su consistencia pocas veces estudiada; su aspecto como sinónimo de suciedad; o bien, la serie de sensaciones que provoca su aparición en la vida de una mujer.

Menciona Olga Sabido que el boom de los estudios sobre la sensorialidad se inició en los años ochentas según el antropólogo David Howes, cuando se comenzó a reconocer un campo de estudio en el que nos aproximamos a tener un acercamiento a la cultura mediante las percepciones sensoriales (Sabido, 2021). Como pudimos ver en el apartado anterior, para entonces los productos menstruales apenas se habían comenzado a comercializar hace 20 años, y como era lógico, los tabúes alrededor de ellos estaban a la orden del día. No existía mucho conocimiento

acerca de ellos y por lo mismo el debate social versaba más hacia la inmoralidad, la privacidad, lo impuro y la indecencia. Obviamente aspectos relevantes como la comodidad, la salud y las sensaciones de una mujer quedaban en segundo plano, por lo que los estudios sobre la sensorialidad en la menstruación han sido mucho más recientes y en muchos casos desconocidos.

Ahora bien, esto no significa que la sensorialidad en la menstruación quedara de lado completamente, pues al final de cuentas, toda mujer que haya vivido o la esté experimentando podría fácilmente en una conversación expresar su forma de entenderla la cual será diferente en cada una dado los distintos contextos en los que viven. Al igual que la lengua, el cuerpo es un constante proveedor de significados (Le Breton, 2007:24), Por esto mismo, los estudios sobre la sensorialidad en la menstruación no eran un campo inexplorado por completo, cada día hay una mujer que significa mediante su cuerpo lo que es la menstruación, aunque de forma distinta cada una pues frente al mismo fenómeno los individuos están impregnados de una forma y cultura diferente y procesan la información que les da su cuerpo a su manera (Sabido, 2021).

Resulta importante definir en cuál de los niveles analíticos que propone Olga Sabido, se inscribe la presente investigación, o sí es posible abarcar los tres; el primero es el macro, el cual hace referencia a las formas en que se orienta colectivamente el sentir de los cuerpos (Sabido, 2021: 247). El segundo sería el nivel meso que, remite a la forma en que grupos específicos aprenden a sentir y forman comunidades sensoriales donde se transmiten saberes sensoriales (Sabido, 2021). Por último está el nivel micro, cuyo deber, implica observar lo sensorial ya no desde las representaciones y los grupos, sino desde el ámbito individual (Sabido, 2021).

Básicamente los niveles propuestos por Sabido se basan en una especie de método deductivo en el que se puede observar un fenómeno desde lo general hasta lo particular, sin embargo, abarcar todos los niveles para la presente investigación sobrepasa la capacidad temporal establecida y se perdería completamente el enfoque que busca analizar experiencias sensoriales a través de biografías de mujeres que transcurren por la vida adulta de la menstruación e incluso ya pasaron por la menopausia. Según lo mencionado, está claro que el nivel analítico a utilizar en este punto es el micro, pues los estudios de la sensorialidad que haremos se basará en una muestra pequeña en búsqueda de obtener sus experiencias y emociones en torno a la menstruación.

El nivel micro del ámbito del sentir está íntimamente relacionado con la experiencia, y ésta se define según la tradición y la disciplina estudiada (Sabido, 2021). La experiencia es personal e intransferible, pues el cuerpo y el sentir son entes únicos que acompañan a cada ser humano desde su nacimiento. Incluso en entornos similares y controlados siempre habrá variaciones cuando hablamos de las sensaciones y/o emociones. Para el cuerpo femenino, el momento en que llega la

menstruación convive con un proceso lleno de una carga social negativa y de la cual suele derivar muchos problemas iniciales con los cuales no se deberían de lidiar de forma tan pesada.

Por ejemplo, el hecho de que el primer periodo sea un sinónimo de pasar a ser “una mujer” en muchas niñas se convierte en una carga, el miedo incesante a dejar de ser niña, o el escarnio atravesado por el desconocimiento y el dolor predestinado por el que pasarán cada mes. Con el pasar del tiempo las mujeres se relacionan de mejor o peor manera con su cuerpo, pero aprenden a convivir con la menstruación a través de la percepción que ellas tienen del mismo. El filósofo Merleau Ponty en su tratado del cuerpo en la fenomenología menciona que a través de la percepción se llega al objeto, y se trata de un objeto ya constituido, se halla siempre cargado por todas las experiencias que del mismo hemos tenido o podríamos tener (Merleau Ponty, 1985: 87). El objeto en este caso es la menstruación, y todas las experiencias que se han tenido son la forma en que cada una entenderá al ciclo menstrual.

Por último, el nivel analítico micro trae consigo el término de biografía y memorias sensoriales, mismo que utilizaremos a la hora de extraer nuestra muestra para el análisis pertinente. Desde la sociología, podemos decir que la biografía sensorial nos remite a esas disposiciones sensoriales o hábitos que nos hacen percibir de una manera y no de otra, ya sea considerando nuestro género, clase, edad, o entrecruce de diversas variables (Sabido, 2021: 253). Se puede entender como la historia de vida de una persona vista desde sus sensaciones, no solo por lo realizado sino por cómo se sentía al respecto, es decir, una biografía como la conocemos nos pueden hablar de las grandes hazañas que tuvo cierta persona, sin embargo, en este caso se retratan sentimientos que le hacía percibir de cierta manera a la persona en cuestión.

Por otro lado está la memoria sensorial, Olga Sabido hace mención a la antropóloga Nadia Seremetakis quien realizó una investigación al sur de Grecia para reconocer algunas percepciones de sociedades tradicionales. En ella nos menciona que la memoria sensorial es la remembranza de algún momento que trae consigo un estímulo sensorial. Sin volver exactamente a la escena original, se recupera un extracto de nuestro pasado que estaba guardado en nuestra memoria y al cual le damos un significado ya sea bueno o malo (Sabido, 2021).

Algunos ejemplos claros de la memoria sensorial son tan cotidianos que a veces ni nos damos cuenta de cuando suceden. La reminiscencia que aparece cuando suena una canción que escuchabas con tu primer amor, los olores agradables o desagradables que tenía la casa de los abuelos, el sentimiento de que un platillo en específico no te gusta porque cuando lo probaste de pequeño te provocó náuseas, o bien la forma en la que te raspaba la barba de tu padre al darte un abrazo. Todos estos actos pueden traerte un sentimiento de angustia, felicidad, asco o nostalgia, entre otros, pero cada uno de ellos va a depender de la persona y su percepción a lo largo de su vida, es decir, sí no se llevaba una buena relación con los abuelos,

probablemente el olor de una casa antigua pudiera traerte un sentimiento de desprecio y así con cada uno de los casos en que se aparezca la memoria sensorial, es decir, la memoria sensorial implica un registro no sólo de experiencias agradables y placenteras, sino también desagradables y asociadas al dolor, al sufrimiento y a la pérdida, pero que se resignifican desde el presente con cargas tanto sensoriales como emocionales. (Sabido, 2021: 254).

Con la menstruación también existen recuerdos que evocan a un sentimiento en específico, cuando una mujer vivió sus primeros periodos ocultándose del mundo y sin siquiera poder platicarlos con sus padres, se podría pensar que tendrá más dificultades para adaptarse y entender a su cuerpo, incluso habrá momentos en los que le sobrevenga a la mente sus sentires de entonces y vuelva a mantener un desprecio profundo por su menstruación. Por otro lado, si existió una menarquia mayormente informada y con el apoyo familiar o de una figura importante en su vida, las memorias podrán más bien remontarse a un momento del crecimiento bonito, o al menos de acompañamiento.

## **2.1 El giro sensorial**

Un punto de partida importante es el papel que los sentidos juegan en la percepción e interpretación del contexto en el que nos podemos encontrar como antecedente, el giro sensorial se nombró por primera vez en la historia y la antropología en la década de los 80's, nombrando así a Lévi-Strauss, Margaret Mead, Rhoda Metraux, Johan Huizinga y Lucien Febvre como los precursores del giro sensorial (Howes, 2014). Sin embargo la historia y antropología no son las únicas disciplinas que se encuentran relacionadas al giro sensorial, podemos encontrar también a la historia, antropología, sociología, geografía, urbanismo, artes y humanidades, museografía sensorial, diseño, cine, y más recientemente disciplinas no sociales (Sabido, 2021, 244)

Los sentidos tales como la vista, el olfato, el tacto, el oído y gusto no son meramente mecanismos por los cuales se percibe físicamente, sino también de manera cultural. Por medio de estos sentidos es que podemos aprender y reproducir aquellos valores culturales (Classen, 2016), consiguiendo así poner en marcha la interacción entre todos estos sentidos.

Iniciando el siglo XX, el auge de los dispositivos electrónicos como grabadoras de audio y video tuvieron lugar dentro de las prácticas de la etnografía, y con esto una nueva forma de conocimiento antropológico, descartando la idea de las antiguas prácticas que se centraban solamente en el lenguaje, introduciendo así el reconocimiento del sentido al mundo que se produce también a través de los sentidos y sus extensiones (Howes, 2014).

Hay que indicar que los modelos sensoriales no son estáticos y dependiendo el contexto y temporalidad pueden modificarse, un ejemplo de esto es en la cultura occidental, en el pasaje entre la Edad Media y la era moderna se concentró en

potencia el sentido de la vista, mientras que los demás sentidos pasan a ser subordinados, con esto se verán modificados los conceptos sensoriales (Classen, 2016).

El giro sensorial es un concepto interdisciplinario que incluye varias ramas de las ciencias sociales que convergen alrededor de los sentidos desde una perspectiva cultural. David Howes nos habla sobre cómo la psicología ha creado una especie de monopolio sobre el tema y no ha permitido que otras áreas evolucionen en el mismo, a pesar de que la historia y la antropología han estado desde los inicios del campo de estudio (2014). A partir de la década de 1980, existió un auge en las investigaciones sobre la sensorialidad y con ella surgieron autores que destacaron en el campo. El mismo Howes nos da un breve resumen de quienes fueron los que iniciaron con los estudios de los sentidos como con Johan Huizinga y Lucien Febvre, quienes desde un lado histórico en *the autumn of the middle ages* nos transmitieron la sensación histórica de finales del periodo medieval; *sound and sentiment* de Steven Feld en la antropología donde se describe el verso acústico en un pueblo de Papúa Nueva Guinea; la geografía sensorial de Rodaway o la sociología de los sentidos de Synnott por mencionar algunos ejemplos (2014).

El giro sensorial hace referencia a que nuestro contacto con el mundo y con los otros, tanto humanos como no humanos, es siempre un contacto sensible. Es decir, estar en el mundo significa que sentimos el mundo. Sin embargo, no sólo sentimos el mundo sino aprendemos a sentirlo de una determinada manera y no de otra. Este aprendizaje sensorial lo encarnamos durante toda la vida, por lo que es una condición interminable, pues constantemente estamos aprendiendo, desaprendiendo y re-aprendiendo a sentir (Sabido, 2021: 244).

Menciona Olga Sabido que el interés reciente en el estudio del giro sensorial en México ha sido provocado principalmente por los libros de la dimensión sensorial de la cultura. *Diez contribuciones al estudio de los sentidos en México*, escrito en 2017 y coordinado por Ana Lidia Domínguez y Antonio Zirión así como por el de ella misma en el 2019 lo tituló como *los sentidos del cuerpo: un giro sensorial en la investigación social y los estudios de género* (Sabido, 2021). En ambos se encuentra un campo abierto de posibilidades y variedad de temas que hacen tan atractivo el estudio sobre la sensorialidad, paisajes sensoriales, olores y hedores de la ciudad, la sexualidad y su experiencia sensorial, el sentimiento de una enfermedad y la muerte, entre otros.

Como se mencionó en el apartado anterior, los niveles analíticos del giro sensorial son el macro, meso y micro. Cada uno tiene criterios de ordenación que operan tras la construcción de los objetos de estudio y cada tema está construido tomando en cuenta a lo que se ajusta, pero siempre se mantienen interrelacionados entre las tres dimensiones (Sabido, 2021). Si bien, en este caso pretendemos irnos mayormente

hacia la parte individual y analizar las biografías sensoriales de las mujeres en cierto periodo de su menstruación, es imposible omitir el hecho de que también se encuentra inscritas en una comunidad específica como lo puede ser su ciudad, el lugar en el que nacieron, la familia que los crío, etc., y asimismo todas se encuentran envueltas en un ambiente macro que las predispone a una generalidad más sistematizada como lo pueden ser las leyes del país, o la cultura patriarcal preponderante.

Los cinco sentidos clásicos que reconocemos en México (gusto, tacto, olfato, vista y oído), se han dividido para formar sus propios esquemas. Si bien por medio de los cinco es como hemos aprendido a conocer el mundo, dependiendo la situación o el campo es la importancia que se le va dando. Es innegable que la vista acapara la mayoría de los estudios dado que nos encontramos en entornos muy visuales y en la cultura se ha extendido hasta abarcar el cine, la televisión, la moda, arquitectura y la publicidad (Sabido, 2021).

Muchos de los medios culturales que tenemos a la mano están muy relacionados con la visión y en este sentido, todo se ha formado una cultura de lo bello y lo estético visualmente hablando. Existe el dicho popular que dice “de la vista nace el amor” y forma parte del imaginario social desde que estamos creciendo y conociendo el mundo a través de los sentidos. Actualmente nos encontramos en un mundo rodeado de pantallas que nos bombardean de imágenes o fotografías en todo momento y los medios masivos de comunicación han aprovechado esta increíble forma de comunicación para crear una serie de reglas no escritas sobre lo que es digno de ver y lo que debe ser ocultado. La menstruación como podremos percibir, no se encuentra dentro del canon establecido y tiende a ser ocultada por “pudor” y “privacidad” como por ejemplo cuando las mujeres en la secundaria deben estar pendientes de evitar mancharse a toda costa con el fin de que los hombres no se enteren de nada. Le Breton menciona que la experiencia sensorial de un individuo se crea en la relación entre el individuo y su entorno (2007). En este sentido, existe una disociación completa del hombre respecto a la menstruación dado que nunca la llega a ver realmente hasta la etapa adulta (sí es que esto llega a suceder), pues el mismo Le Breton hace hincapié en que los jóvenes modelan su sensibilidad en el momento en que intercambian experiencias y se hacen relativamente comprendidas por la comunidad (2007). Las mismas mujeres al ocultar el ciclo menstrual quedan expuestas a la falta de conocimiento de su propio cuerpo en muchos casos y reafirman muchos de los tabúes que llegan a existir en torno a la menstruación.

Ahora bien, el sentido de la vista no es el único que se oculta en la sangre de la mujer, sin embargo, a pesar de que existan muchas limitantes para aprender a conocerse, también es ineludible que cada una perciba su menstruación de mejor o peor forma. Básicamente la forma en que la mujer llega a conocer su cuerpo y aprende, desaprende o reafirma lo que pasa en su cuerpo es mediante el giro sensorial, dado que en muchas ocasiones no existen un lenguaje que les permita

tener conocimientos, o bien, información alejada de los mitos y estigmatizaciones, los sentidos juegan el papel principal en el camino del conocimiento corpóreo de la mujer.

Desde la parte sensorial de la cultura táctil, nos encontramos con una barrera muy grande a la hora de conocer el cuerpo y en sí a la sangre menstrual. Difícilmente el fluído suele ser palpado y reconocido como parte de ellas, pues al ser un sinónimo de suciedad en la cultura, el simple hecho de tocarlo provoca repulsión y asco. Esto llega a ser un problema dado que no se llega a conocer bien cuál debe ser su consistencia y con base en ella reconocer si se encuentra en buen estado o quizás exista una variación digna de revisión médica. Además según la visión de Le Breton, esta falta de utilización de los sentidos hace que se pierda la significación que nuestra percepción pueda darle a la menstruación e incluso llega a perder hasta su humanidad, la cosa nunca puede ser separada de alguien que la perciba, nunca puede ser efectivamente en sí porque sus articulaciones son las mismas que la de nuestra existencia, ya sea que se plantee al cabo de una mirada o al término de una exploración sensorial que le confiera humanidad (Le Breton, 2007: 14).

A continuación exploraremos a mayor profundidad la cultura del olfato y los estudios sobre la sensorialidad de éste, pues lo consideramos como parte importante de la presente investigación y en él podemos encontrar varios puntos que toquen a la menstruación en su giro sensorial.

## **2.2 El olfato**

La nariz como el órgano más notorio que ayuda a la interacción con el mundo por medio de los olores, es parte central del rostro en las personas, y a pesar de ello, el sentido del olfato no se encuentra dentro de los primeros lugares de la jerarquización sensorial en occidente. Para Rafael Sánchez, los olores no solo están y definen la vida cotidiana, también predisponen las acciones del ser humano, se transforman en vehículos de recuerdo; memoria sensorial, organizadores de interacciones o disipadores de situaciones (2015). El mismo autor señala cómo algunos científicos/pensadores de distintas ramas como Aristóteles, Simmel o Freud, menosprecian al olfato como el “sentido más bajo” y del que no podemos conocer mucho por nuestra incapacidad como humanos para discernir la realidad mediante éste, cosa que sí llegan a lograr algunos animales. Simmel considera al olfato como un sentido inferior, respecto de la vista y el oído, dada la peculiar oscuridad y confusión de sus impresiones (1939: 246 citado en Sánchez, 2015). Este tipo de expresiones nos ayudan a comprender por qué, para bien o para mal, las ciencias sociales han dejado atrás a los estudios sensoriales olfativos, aunque no por eso significa que sea una constante establecida como podremos ver a continuación.

Cada uno de nosotros en todo momento, emitimos y percibimos olores, olemos y nos huelen, y tales olores

tienen papeles muy importantes en virtualmente todas las áreas de la interacción social: al comer y beber, en la salud, el hogar, la terapia, al reducir el estrés, en la religión, la industria, el transporte, en las relaciones de clase y étnicas, y en el cuidado personal. Los olores están por doquier y ejercen una amplia variedad de funciones. (Anthony Synnott, 2003: 431).

La cuestión cultural, sí privilegia al sentido de la vista en mayor medida que a los otros cuatro que conocemos normalmente, dejando al olfato (también al tacto) hasta el final de todo y asociándolo más a los animales que a los humanos, sin embargo existen distintas clasificaciones que nos dejan entrever que es una percepción social que transgrede la armonía de los cinco sentidos o todos aquellos que puedan encontrarse según la taxonomía empleada. Por ejemplo David Howes cita a Elberfeld cuando hace referencia que en la filosofía clásica de la India, se hace referencia a la existencia de ocho sentidos (Howes, 2014) y los enumera de la siguiente forma:

1. Prana (órgano de respiración, i.e., la nariz; también “aliento de vida”);
2. El órgano del habla;
3. Lengua (sabor);
4. Ojo (color)
5. Oído (sonidos)
6. Mana (pensamiento, mente, órgano interno)
7. Manos (trabajo)
8. Piel (sentido del tacto)

Howes menciona que es significativo que en esta clasificación el órgano olfativo aparezca en primer lugar. Esto está ligado a la importancia atribuida a la respiración en las diversas tradiciones meditativas de la India, como en el yoga. Parece que la respiración es el sentido de la reflexión en la India como la vista es el sentido de la reflexión en Occidente (Howes, 2014:17) Nos encontramos entonces, con una clasificación muy distinta a la que solemos encontrarnos en México y además en la que se privilegia al olfato como sentido principal de la existencia humana, dándole cualidades vitales como la respiración y en general la existencia. Aquí es cuando podemos discernir que la percepción de los sentidos puede ser muy diferente en todo el mundo y asimismo cada ser vivo tiene una forma particular de conocer el mismo mundo que lo rodea; por ejemplo, un invidente conoce a través del tacto, pero también suele ayudarse del olfato. En resumen, la actualidad nos dice que el olor sigue sin merecer grupos de estudio propios, aunque aparece con frecuencia tanto en trabajos sobre antropología del cuerpo y los sentidos, como de manera abundante pero anecdótica en gran cantidad de etnografías (Mata, 2018:28).

Si algo convierte en significativo el olor para analizar las dinámicas socio-espaciales es su carácter incesante y

escurridizo. Los sujetos huelen continuamente, y aunque los olores percibidos generalmente son fugaces, paradójicamente, suelen dejar en ellos una huella profunda que remiten al poder mnemónico de la olfacción para atribuir sentidos (Synnott, 2003; Szczepansky y Slezak-Tabir, 2009 citado en Sánchez, 2015).

Por otro lado, el olor es un agente de división social en muchas ocasiones, basta con revisar la asignación de olores que se le suele dar a las personas, los lugares, la comida, los perfumes, todo aquello que pueda ser olido y cómo se relaciona con la estructura social que nos remarca quienes huelen bien y quienes huelen mal, Mata (2008) hizo un trabajo acerca de los olores de los migrantes y los barrios de Barcelona, destacando como su particularidad es tomada como algo negativo en la cultura. La siguiente cita nos deja un retrato de la problemática real y la estigmatización del migrante en este caso:

Mi marido y yo no nos queremos ir. Somos jóvenes, nos tienen que dar un piso. Tenemos todo el derecho a que nos den un piso. ¿Cómo podrán hacer para que nos vayamos, si somos jóvenes? Ahora, si arriba tengo un chino con olor, sí abajo hay un filipino con olor y si hay un moro que comienza a traficar. (Aramburu, 2002: 137 citado en Mata, 2008).

Este es un ejemplo de cómo el cuerpo puede ser percibido desde el giro sensorial olfativo de distinta forma solo por pertenecer a una cultura distinta a la establecida. La menstruación en este caso, se puede sentir completamente identificada dado que es sentida también como maloliente. El cuerpo femenino al llegar al sangrado mensual es percibido como un cuerpo fuera de lugar y que pierde la cualidad de bello, no solo por lo visual que es la sangre, sino por su supuesto olor particular que lejos de ser fétido, solo se toma como malo por la representación cultural de lo que significan las mujeres en el patriarcado.

Los olores, como es bien sabido, son un negocio de altas ganancias para aquellos que se dedican a realizar, vender o comercializar perfumes, aromatizantes, aerosoles, cremas, velas, entre otros productos que imperan en el mercado y marcan los olores que deben existir en el mundo. Dentro de los muchos productos para el periodo menstrual, existen toallas femeninas con fragancia o perfume destinados a la vagina en general (ya sea durante su menstruación o sin ella), que llegan al mercado con la promesa de que así no tendrás que preocuparte de que apestes durante este proceso natural, se estigmatiza a una población que representa a un porcentaje cercano a la mitad de la humanidad llegando al punto de poner en riesgo la salud femenina por las alteraciones que pueden sufrir en su Ph u otros problemas derivados del uso de productos sin un sustento médico real.

Autores como Ackermann, Strong y Poor en 1990 realizaron estudios económicos sobre la cantidad de dinero que mueve la industria olfativa llegando a demostrar que para ese año se estimaba un valor de 24 mil millones de dólares solamente para dicho sector (Synnott, 2003). Algunas de las preguntas planteadas por Anthony Synnott respecto a esta industria millonaria fueron sobre la importancia de los olores y cómo se construyen sus significados, de qué manera afectan a la interacción social y cómo influyen en nuestra cultura.

Para poder darle una respuesta a estas cuestiones podemos remitirnos a la existencia de una retórica sumamente clasista respecto a los olores urbanos que nos encontramos en distintos barrios de cualquier ciudad cosmopolita o también si los comparamos con los olores provenientes de granjas, campos, viñedos, espacios de cultivo o ganadería en general; cada uno mantiene un aroma respectivo y con base en él se catalogan los espacios como buenos o malos pues no es lo mismo estar oliendo el hedor de las vacas que tal vez terminan en los platillos de un restaurante elegante a estar oliendo el dulce aroma del vino que podría terminar en una caja de tetra pak de una familia de clase baja. El primero pasa de un ambiente maloliente y despreciado por la sociedad a ser una comida con valor económico alto mientras que el otro baja de nivel por el simple hecho de terminar siendo consumido por personas menos favorecidas y dentro de todo este proceso los olores van siempre acompañando al estrato en el que se encuentran y conviven con la gente. El mismo Synnott menciona que si definimos a la gente como mala, al mismo tiempo la definimos como maloliente. El mal apesta, y los enemigos huele mal. Existen múltiples ejemplos en las relaciones de clase y étnicas. El olor se vuelve un método o una herramienta para vanagloriarse y para menospreciar al otro (2003). Con el último ejemplo podemos ver entonces, la forma en que el olor a pesar de provenir del mismo ente define en qué clase social nos encontramos.

Por último, en este sistema de mercantilización, cabe mencionar que la influencia del neuromarketing olfativo se encuentra muy presente en los diversos entornos públicos dentro de los que socializamos, tanto así que relacionamos olores con objetos que difícilmente huelen a lo que creemos, pero adquieren características especiales por la forma en que te los venden como el famoso olor a nuevo, o el olor a bebé. Sin duda alguna, muchas empresas han encontrado en los olores una forma de persuadir a las personas en general para vender sus productos. Mata Codesal nos habla en este sentido, sobre cómo en cada vez más ocasiones ciertos aromas son intencionalmente vertidos al espacio público para estimular el consumo de ciertos productos a través de la generación de apetencias de manera inconsciente (Mata, 2008:36). Se asignan olores a espacios, productos o experiencias para lograr la conversión a una mercancía y poderla vender o consumir de manera más satisfactoria para el cliente. Es así como entrar a una tienda departamental, ir a un parque de diversiones o convivir en un estadio de fútbol siempre nos traerá diversos recordatorios olfativos de los lugares o experiencias a las que queremos regresar.

En su defecto, el neuromarketing olfativo también puede actuar de forma negativa hacia espacios que suelen estar asociados a lo malo, si bien no existen campañas específicas que atenten contra una cosa o lugar en específico, al hacer una división de los olores en cuanto a su estatus, inevitablemente terminan existiendo lugares que sin necesariamente “apestar” son malolientes para el común denominador de la población. En el caso que atañe a la presente investigación, la menstruación suele ser percibida como maloliente por motivos meramente subjetivos y sistemáticos, sin una, reflexionar sobre la forma en que percibimos el olor de la sangre menstrual es muy importante para entender los mecanismos de segregación social que existen, así como las divisiones por género que siguen muy enraizadas en la cultura machista de México y gran parte del mundo.

### **2.3 El estigma de la sangre**

A lo largo del tiempo, la sangre ha sido significada de muchas formas que subyacen al sentido literal de la palabra. La sangre no solo es el líquido que recorre por nuestros cuerpos conduciendo los nutrientes y el oxígeno que necesita el cuerpo humano para sobrevivir, ésta también es un concepto lleno de connotaciones duales que según el contexto o momento representan a alguien o algo; la sangre tiene un significado desde el dolor hasta la sanación, la fortaleza del que aguanta batallas o la debilidad del que las pierde, victoria o derrota, la vida y la muerte. En un sentido figurado siempre nos encontramos con este concepto, desde lo religioso hasta lo esotérico, en una narrativa ficticia o en la misma ciencia.

Por ejemplo, en la biblia se toma como una representación del sacrificio, salvación y hasta resurrección, nos encontramos la palabra varias veces como a continuación se puede ver de un versículo extraído: si decimos que tenemos comunión con él, y andamos en tinieblas, mentimos, y no practicamos la verdad; pero si andamos en luz, como él está en luz, tenemos comunión unos con otros, y la sangre de Jesucristo su Hijo nos limpia de todo pecado (Juan 1:6-10).

Como fué mencionado en el capítulo sobre los mitos que han rodeado a la menstruación, uno de ellos tenía que ver con la sangre y la supuesta impureza que ésta traía, nos menciona Góngora-Biachi que las ideas religiosas sobre la menstruación pudieron haber reforzado el fundamento de la sangría. La mujer es impura, y con cada ciclo lunar vierte el exceso de sus impurezas al exterior a través de su matriz (2005: 284). Podemos ver como desde hace mucho tiempo, y con el empuje de una institución tan importante a lo largo de la historia como lo es la iglesia católica, se ha reforzado la estigmatización de la sangre, por un lado como un punto positivo de limpieza de pecados y por otro lado visto desde la parte más grotesca cuando la mujer sangra y se decía que tenían que limpiarse ya que la mujer era impura.

Por otra parte, la sangre también ha formado parte de rituales muy variados y de diversas culturas, es bien sabido que los aztecas sacrificaban a muchas personas

con el fin de alimentar a sus dioses, mismos que pedían sangre para saciar sus necesidades y asimismo en la prehistoria, se suele dar mayor valor a la sangre derramada por los guerreros que cazaban comparándola con la sangre de las mujeres que parían, misma sangre que era ocultada en las cavernas por miedo a atraer depredadores de peligro. Hérítier-Augé habla sobre la diferencia social que se le daba a la sangre dependiendo del lugar del que provenía, incluso en la edad de hierro, solamente los guerreros que proveían alimento y sangraban tenían cierta valía, las mujeres (que se dedicaban a recolectar según el pensamiento clásico) no tenían real importancia. Así, de parte de las mujeres, la recolección llega a representar en ocasiones más del 70% de los recursos alimentarios del grupo en sociedades cazadoras-recolectoras, pero esto no tiene importancia: el verdadero prestigio está ligado a la función del cazador. Hemos aquí frente a un último enigma. (Hérítier-Augé, 1991:102). El análisis que la antropóloga realiza al enfrentar la sangre emanada de los guerreros contra la sangre de la mujer sigue manteniendo mucha relevancia y cobra sentido en la estigmatización que sigue existiendo en torno al ciclo menstrual, cuando muchas mujeres conviven mes a mes con la preocupación de evitar mancharse, la de no oler “feo” por el sangrado, ocultar los productos femeninos, que nadie escuche hablar sobre tu periodo, etc. Básicamente, se esconde todo aquello que tenga que ver con el periodo menstrual por la vergüenza que ésta causa socialmente, además de no ser un proceso atractivo para los cánones estéticos del patriarcado que sigue dictando las órdenes sociales.

Lo que se valoriza por parte del hombre, del lado del hombre, es sin duda su capacidad para hacer circular su sangre, arriesgar su vida, tomar la de otros por decisión de su libre arbitrio: la mujer “mira” cómo su sangre circula fuera de su cuerpo, da la vida sin quererlo necesariamente ni poder impedirlo. Sufre en su cuerpo, periódicamente, en un tiempo marcado por un principio y un fin, modificaciones que no gobierna y que no puede impedir. Es en esta relación con respecto a la sangre donde se encuentra, es posible, el asunto fundamental de toda la elaboración simbólica registrada en los orígenes de la relación entre los sexos (Hérítier-Augé, 1991:102).

Como podemos comprender, la sangre vista desde el lado masculino osa de una referencia superior a la de las mujeres y se vanagloria a tal punto de que la hombría se suele tomar en cuenta por la capacidad de un varón de sangrar sin terminar vencido. Muchos de los comportamientos bárbaros pueden provenir del sentimiento de superioridad al ganar una batalla, y las cicatrices, el sudor, la sangre en sí, son símbolos de heroísmo, propios de la vida salvaje. Un estigma no solamente se refiere a la marca impuesta por la sociedad cuando menosprecia a la sangre menstrual, sino que alimenta la forma divina del hombre como salvador cual Jesucristo en la cruz y sus marcas de sacrificio.

La estigmatización de la sangre ha tenido un impacto fuerte en la noción de las mujeres sobre su cuerpo dado que la intromisión de los prejuicios provoca que muchas mujeres no toquen y reconozcan su cuerpo al 100%. De alguna forma, se corta la experiencia sensorial que todas deberían tener sobre sus cuerpos y se eliminan a los sentidos del proceso de conocimiento, sin embargo, resulta imposible no ver, sentir, oler o tocar la sangre, dado que la convivencia con ella mensualmente aparece inevitablemente de forma sensorial, por lo que darle mayor visibilidad y difusión al conocimiento sobre ésta podría traer beneficios para la mujer y sobre todo que puedan verificar si todo se mantiene en orden. La pérdida del giro sensorial no solamente se da en la menstruación, sino que existen muchos ejemplos como en las salas de conciertos occidentales cuando se eliminan las experiencias sensoriales más allá de las auditivas: la insistencia de guardar silencio, las restricciones de movimientos o prohibiciones de ingesta de alimentos o bebidas en algunos lugares (Stobart, 2018). En este sentido se está mermando una serie de experiencias que pudieran hacer más placentera; o no, la sinfonía que se está escuchando. La sangre es parte fundamental del ciclo menstrual tanto biológica como socialmente y por lo mismo no permitirse tocarla o si quiera verla tiende a ser un retroceso en dos puntos importantes: salubrementemente y socio-evolutivamente. Por un lado, desde el conocimiento del cuerpo y por el otro desde la erradicación de costumbres que reprochan a la mujer por el simple hecho de sangrar.

Rodríguez y Barba (2014) realizan una importante recopilación sobre las investigaciones transculturales de la menstruación y en ella hablan sobre el simbolismo menstrual alrededor del mundo y en poblaciones que probablemente no podríamos ubicar por su lejanía con nosotros (Rodríguez, Barba: 2014). La sangre como símbolo central del ciclo por la forma en que aparece y por ser el contacto directo con el que reconocemos este periodo, forma una serie de representaciones que le brindan un significado completamente distinto al original y a la razón de ser de la menstruación.

Tras el análisis de las diversas comunidades del mundo, se ha logrado redescubrir que a pesar de las diferencias culturales y variaciones históricas dependiendo del contexto y los valores asociados con la sangre menstrual, la repulsión y el ocultamiento están en la mayoría de casos presentes a lo largo de tiempo y transversalmente por el mundo (Rodríguez, Barba: 2014).

La sangre de las mujeres es asociada con lo oculto, lo peligroso, la sangre de la menstruación y del parto son definidas en términos de suciedad y polución. En cambio, la sangre de los hombres que es derramada en público, por ejemplo en los enfrentamientos bélicos, significa un honor, la de las mujeres debe permanecer oculta, se trata de una caracterización que promueve las jerarquías genéricas (MacCracken, 2003:110, 117 citado en Rodríguez & Barba, 2004:164).

### **3. Las biografías sensoriales como ruta metodológica para el estudio de la menstruación**

#### **3.1 Aproximación metodológica cualitativa**

La investigación se inscribe en el paradigma de investigación cualitativa. Con este horizonte teórico y epistemológico se realizó el trabajo de campo, el cual consistió en realizar entrevistas semiestructuradas a profundidad, en donde se obtuvieron relatos de vida que permitieron examinar sensaciones y emociones que las mujeres entrevistadas compartieron. La investigación cualitativa se enfoca en comprender los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación con su contexto (Herández Sampieri, 2014; 358) Esto significa que los datos se pueden obtener a través de las historias, acontecimientos, entrevistas, observación, conceptos y símbolos de las personas o el grupo a investigar. Por lo que se buscó desarrollar el estudio interpretativo de la subjetividad de los individuos, para después poder analizar el significado que la realidad tiene para los individuos y la manera en que estos significados se vinculan con sus conductas (Castro, 1999). En las investigaciones cualitativas, la categorización de análisis es una búsqueda abierta, que tiene distintas directrices por las cuales explorar el problema, por lo que fue importante para nuestra investigación tener bien claros los puntos a analizar así como los ejes hacia los cuales se iban a dirigir nuestras entrevistas. La investigación de evaluación cualitativa se basa tanto en el pensamiento crítico como en el creativo; tanto en la ciencia como en el arte del análisis (Patton, 1990, p.434).

También menciona algunos de los comportamientos que podrían resultar benéficos para el pensamiento creativo, entre ellos está la utilización de formas no lineales a la hora del pensamiento, es decir, dar vueltas una y otra vez para tener una perspectiva distinta, también se debe estar abierto a posibilidades múltiples, utilizar distintas formas de expresión, entre otras. Intentar dejar a un lado los propios prejuicios y conocimientos sobre el tema, a pesar de que en el día a día son justo las experiencias previas que tenemos, las que nos ayudan a la constante interpretación y entendimiento del mundo que nos rodea, es una de las premisas que de pronto se tiene a la hora de la investigación cualitativa. Aunque la subjetividad de cada investigador siempre estará presente, por lo cual ser totalmente objetivo es prácticamente imposible. (Stern citado por Strauss y Corbin) menciona que en el método cualitativo pueden explorarse ciertas áreas de las cuales se tiene como objetivo adquirir un nuevo conocimiento, independiente de si ya se tiene mucha o poca información al respecto. También mencionan que incluso el método cualitativo es utilizado para conseguir detalles más específicos como pensamientos, sentimientos, emociones, los cuales por medio de otros métodos de investigación convencionales no resulta fácil obtenerlos.

Existe una constante interacción entre el investigador y el hacer investigación en este tipo de metodología, al final de la recolección de datos, se está inmerso en ellos, de forma que tanto los resultados están afectados por el investigador, al mismo tiempo que el investigador está moldeado por los resultados. Existe una sensibilización por parte del investigador hacia el campo, Strauss y Corbin (2002) refieren que el conflicto surge cuando a la hora de profundizar en los datos, no se mantiene un balance entre lo objetivo y lo sensible, pues según lo mencionan, ambas partes son importantes, la sensibilidad es necesaria a la hora de percibir significados particulares, encontrando así conexiones entre significados, y en el caso de la objetividad, ayuda a interpretar de forma parcial lo previamente recopilado.

La técnica cualitativa que utilizamos en este caso fueron las entrevistas como hemos mencionado, en ellas el objetivo era recolectar información de unas cuantas personas para observarlas y analizar sus respuestas sobre los distintos aspectos del fenómeno menstrual desde el lado sensorial. Sin embargo, no fue una entrevista común tradicional sino una más participativa o dialógica, Raúl Rojas Soriano menciona que a diferencia de las entrevistas comunes en donde el entrevistador toma una parte más activa en proporción con el entrevistado, en éstas se puede que hay una participación de igual forma entre ambos sujetos de la misma (2013). Como menciona el autor, la persona que va a ser entrevistada debe estar consciente de la importancia de su participación en el trabajo, y además, saber que puede ampliar la información o exponer hechos que a su juicio son relevantes para que el investigador pueda comprender mejor la situación o fenómeno que estudia (Rojas, 2013:260). Durante nuestras entrevistas siempre buscamos que las mujeres que nos brindaron sus percepciones se sintieran cómodas para que éstas pudieran llevarse a cabo con éxito y evitamos caer en las entrevistas más tradicionales que nublarían nuestro panorama en dirección al análisis de ellas. Aquí debe destacarse la importancia que tiene la entrevista dialógica no solo para recopilar la información requerida, sino para establecer hasta cierto punto una relación afectiva entre el entrevistador y los entrevistados (Rojas, 2013: 261).

Digamos que no se utilizaron entrevistas tan estructuradas por la misma razón de que las entrevistadas eran quienes tenían que dirigir hasta cierto punto el tema dada la naturaleza de éste. Al ser una cuestión de sensorialidad y percepciones individuales, entendimos que las entrevistas para analizar cualitativamente los casos tenían que ser de esta forma y no de la otra. Ahora bien, respecto al cuestionamiento clásico entre hacer una investigación cuantitativa o cualitativa, basamos nuestra decisión en la imposibilidad de medir datos numéricos en nuestro programa de entrevistas y encuestas, no sin ello desdeñar la capacidad que tendríamos de recolectar respuestas en común que tuvieron las participantes, y con ellas generar una tabla en donde pudiéramos agruparlas con el fin de entender las variaciones o similitudes que tiene la menstruación en las mujeres y en las distintas etapas de la vida de ellas.

Para el análisis de la información obtenida, se tomó en cuenta solo aquellos aspectos que tuvieran una relación con el giro sensorial y en general con lo investigado en el marco teórico para evitar caer en otros enfoques que inevitablemente podrían surgir dada la amplitud del tema como la parte biomédica, el rezago de información, las cuestiones culturales, etc. Sí bien, todas estas variantes o atenuantes son importantes para el análisis global, los objetivos planteados tienen que ser cumplidos como menciona el mismo Rojas Soriano: el análisis y la interpretación de la información debe realizarse de acuerdo con los lineamientos fijados en el marco teórico y conceptual de referencia, es decir, debe evitarse que los resultados se interpreten con otros enfoques, esquemas o definición de conceptos distintos a los manejados en la investigación (Rojas, 2013:334).

En cuanto a las encuestas, decidimos ampliar nuestra muestra de forma tal que existiera una comparación entre personas de diversas edades y en momentos distintos de sus vidas y sus periodos en sí. Mientras que las entrevistas adquirieron el carácter marcado antes de personalidad y apego con las entrevistadas, en éstas pudimos recopilar información con mujeres que no necesariamente conocíamos y al mismo tiempo tengan la privacidad para responder sin la participación directa de una entrevistadora. Rojas Soriano también hace mención sobre los beneficios de las encuestas en las investigaciones sociales y se refiere a la capacidad de ella para identificar y conocer la magnitud de los problemas que se conocen de forma fragmentada o incompleta y también pueden usarse para analizar la correlación que tiene con otras muestras (Rojas, 2013).

A continuación, explicamos a detalle el enfoque biográfico y las características usadas para que este ejercicio nos sirviera para analizar las particularidades de cada mujer que fue entrevistada. Las experiencias al ser subjetivas, debían tener un contexto completo de sus entornos para así poder entender sus percepciones y no solo dejarnos llevar por lo superficial.

### **3.2 Enfoque biográfico**

La metodología cualitativa, recupera la premisa de la propia experiencia humana como un aspecto fundamental a la hora de hablar sobre conocimiento social, es decir que considera a los relatos de distintas personas, sea sobre procesos sociales generales o temas más específicos, como base en la construcción del conocimiento, y no solo los datos estadísticos (Vázquez 2005), De acuerdo a lo expresado por Vázquez (2005) el método biográfico, dio pie a una nueva visión sobre la obtención del ya mencionado conocimiento social, a pesar de que éste inició desde la etnografía, el campo poco a poco se fue ampliando, dando así visibilidad a transformaciones y prácticas sociales. También, menciona la relevancia de la literatura dentro del enfoque biográfico, pues los escritores anticiparon con sus biografías y relatos de los personajes, historias que expresan y dan visibilidad a distintos contextos, épocas y costumbres.

Las entrevistas semiestructuradas se realizaron con un enfoque biográfico para co-producir con las participantes del estudio relatos de vida enfocados en sus biografías sensoriales de la menstruación, y se recopilaban biografías sensoriales donde cada mujer compartió su experiencia, se realizó de esta manera ya que permite comprender el mundo de la experiencia subjetiva desde el punto de vista de las personas que la viven (Botello, Casado, 2013). Hernandez (2014) define las historias de vida o biografías como otra forma de recolectar datos muy socorrida en la investigación cualitativa (p. 416). Pueden realizarse tanto de forma individual, como colectiva, usualmente se realizan para la recopilación de información las entrevistas, y revisiones de documentos a los que se pueda tener acceso. De acuerdo con Linde (1993) las historias de vida, que se reconstruyen y son narrativas temporales y discontinuas, suponen una técnica adecuada en la evaluación de aspectos relacionados a la identidad. La estructuración narrativa hace que lo experiencial pueda ser comprendido por el otro (Lindón, 2000; 116). Este enfoque toma la experiencia como una fuente de la metodología que lleva a lo social, y a la significación de sistemas sociales.

La psicología social ha utilizado este método como historias clínicas que se componen del contexto histórico, reconstruyendo experiencias individuales. De acuerdo con Sanz (2005) la antropología y la sociología también hacen uso del método biográfico, pues el tipo de materiales recopilados, son bastante eficaces si se busca indagar y estudiar el entorno sociocultural del individuo, pero también conocer procesos y relaciones socioestructurales. A pesar de ser principalmente utilizado dentro las ciencias sociales, la investigación con enfoque biográfico también ha sido empleada en otras áreas, por ejemplo, las ciencias de la salud, la arquitectura, la historia, entre otras (Vázquez, 2005)

Sanz (2005) refiere el enfoque biográfico como un reconstruir que surge de los relatos, orales o escritos, de una persona y la forma en la que interpreta y retoma dicho testimonio. Esta técnica para elaborar las historias de vida, es el denominado método biográfico (Sanz 2005) en el que se cuenta con diversas fuentes para la recopilación de datos, como lo pueden ser las autobiografías, cartas, diarios, narraciones personales, fotos, videos, etc. También menciona que dentro de

Es importante entender el enfoque biográfico como un espacio que da voz y visibilidad a historias particulares que en su mayoría no suponen un alto alcance o relevancia en historias sociales de grandes dimensiones, pero que aún así, dan cuenta de un contexto determinando que ayuda a entender temas más específicos

### **3.3 Procedimiento del trabajo de campo**

Para la delimitación a la población de entrevistadas, siguiendo nuestros criterios y objetivos de la investigación, se decidió contar con las siguientes criterios de selección;

- Mujeres que se encontraran en la etapa de menopausia o premenopausia.
- Compartir voluntariamente su vivencia en torno a la menstruación.

La técnica que se utilizó para contactar a las participantes fue la “bola de nieve” es decir, se solicitó a mujeres cercanas la posibilidad de comunicarnos o contactarnos con mujeres que puedan cumplir las características antes mencionadas.

Se contó con la participación de cuatro mujeres, donde a cada participante se le realizaron de una a dos entrevistas con una duración aproximada de 45 minutos a 1 hora, dependiendo la extensión. Dichas entrevistas se realizaron vía presencial y vía zoom, dejando esta modalidad a elección de cada participante.

A continuación se muestra un cuadro con las características sociodemográficas de las participantes

Cuadro 1. Características sociodemográficas de las participantes

Entrevistadora	Nombre	Edad	Menarca	Inicio de menopausia - premenopausia	Ocupación	Escolaridad	Medio de entrevista
Giovanna	A.G.	56 años	11 años	55 años	Empleada	Licenciatura	Zoom
Giovanna	G.F.	52 años	12 años	52 años	Médica	Licenciatura	Zoom
Paola	B.M.	48 años	15 años	48 años	Restaurantera	Licenciatura	Zoom
Paola	M.R.	47 años	-	47 años	Hogar	Primaria	Presencial

Una vez que contactamos a las participantes, para la realización de las entrevistas, se llevó a cabo un encuadre de trabajo, en el cual se solicitó la autorización a cada una de las entrevistadas para grabar cada sesión, justificando que dicha acción será solo para uso académico y sus datos e información siempre recibirán un trato confidencial.

La guía de entrevista utilizada fue la siguiente:

Percepción de la menstruación desde la singularidad de la experiencia.

- ¿Cómo fue la primera vez que escuchaste o viste algo de la menstruación?
- Cuéntanos cuáles y cómo fueron las fuentes de información que recibiste acerca de la menstruación.
- ¿Recuerdas tu primera menstruación? ¿Nos puedes contar ese episodio? Cómo lo sentiste, pensaste, cómo lo viviste.
- ¿Cómo has sentido tu cuerpo a lo largo de tu vida durante la menstruación?
- ¿Qué significa para ti la sangre menstrual? A qué huele, cómo se siente, ¿la has tocado?

- ¿Tus percepciones y sensaciones acerca de la menstruación han ido cambiando a lo largo del tiempo?
- Actualmente, ¿cómo describirías la manera en la que te relacionas con tu cuerpo y vives tu menstruación?
- ¿Has vivido alguna alteración en tu periodo menstrual?
- ¿Cómo has elegido tus productos menstruales? ¿Tus elecciones han cambiado con el tiempo? ¿Cómo te has sentido usándolos?

### **Percepción de la menstruación: de la singularidad a la sociedad**

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

### **Percepción de la menstruación y menopausia**

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

### **3.4 Cuestionario de Google**

El discurso compartido por las entrevistadas produjo, relatos de vida de las participantes, con esto se buscó ahondar en el terreno subjetivo pudiendo así rescatar cómo han experimentado la menstruación y cómo es que el contexto social

influye en los significados que las mujeres le han atribuido a la menstruación y menopausia a lo largo de su vida, además de haber recorrido su historia desde la infancia hasta la vida actual y cómo resignifican la menstruación a lo largo de su vida con diferentes eventos que marcaron su biografía.

Adicional a las entrevistas semiestructuradas, se buscó tener otro tipo de acercamiento con distintas mujeres, para alcanzar una visión más amplia sobre los saberes y experiencias que se viven en torno a la menstruación, mencionado esto, se realizó una encuesta abierta a 29 mujeres por medio de Formulario Google nombrado "Crecer, ser mujer y menstruación" donde se realizaron preguntas enfocadas a la experiencia de la menstruación desde su llegada hasta la vida actual, así como su experiencia con la feminidad y el ser mujer. El formulario estuvo compuesto por las siguientes preguntas:

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

Finalmente, encontramos en el último apartado del formulario, de manera opcional, participantes que pudieron compartirnos material audiovisual enfocado a cómo es que experimentaban la menstruación, algunas participantes nos compartieron audios, videos e imágenes, ampliando así el análisis para la investigación.

### **3.6 La reflexividad del campo**

Construir la guía de entrevista, así como el plan que se diseñó para realizar las entrevistas, no fue algo realmente sencillo, pues de pronto existía desacuerdo por parte del equipo, acercarnos de forma correcta a las mujeres y construir un espacio de confianza en un inicio nos generaba un poco de nervios, pues sabíamos que el tema no era del agrado de cualquier persona, aunque sin duda resultó algo que valió completamente la pena.

Durante el trabajo de campo, pudimos adentrarnos a las experiencias de otras mujeres, comprendimos tan solo un poco sus saberes sobre la menstruación, pues existen infinidad de recuerdos que no pudimos explorar, aunque sí intentamos visibilizar sus experiencias, la carga social que para ellas representa, o representaban cosas tan naturales como mancharse, el miedo del primer sangrado y la incertidumbre de no saber qué está pasando, qué sigue. Fue un tema algo difícil, pues al principio las entrevistadas se mostraban un poco inhibidas acerca del tema, de hecho, el haber conseguido a mujeres dispuestas a hablar de menstruación y menopausia no fue tan fácil como creímos, es decir, algunas mujeres que previamente habíamos contactado nos rechazaron. Afortunadamente, conocimos a 4 mujeres quienes estuvieron dispuestas a ayudarnos y hablar de sus historias, logramos crear un espacio seguro y de confianza en el cual era increíble como poco a poco se desenvolvían, nos resultó muy gratificante la transmisión de sus vivencias, y recibimos bastantes experiencias íntimas, que incluso alguna de ellas mencionó que nunca le había dedicado tanto tiempo a hablar de menstruación. Nos pareció bastante enriquecedor poder abrir espacio al tema de la menstruación desde el acercamiento hacia el cuerpo y los sentidos, en definitiva las respuestas que recibimos rebasaron nuestras expectativas.

Una de las principales dificultades a las que nos enfrentamos fue la barrera que sentimos al realizar más entrevistas por zoom, de pronto se perdía la señal, el audio se distorsionaba, no hubo esa conexión cuerpo a cuerpo, y pues también de pronto las entrevistas se veían interrumpidas por las mismas responsabilidades de las mujeres entrevistadas, es decir, de pronto entraban llamadas, interacciones con los hijos o algún familiar, se acaba la pila había un buscar el cargador, o el tener que pausar la entrevista para atender al trabajo.

También los propios mitos que causaban incomodidad a las entrevistas a la hora de tocar el tema de la sangre, del olor, textura, a la hora de describir qué sentían en su cuerpo durante la llegada de la menstruación, y cómo se sintieron emocionalmente al momento que ésta dejó de llegar y llegaron a la menopausia. La experiencia como tal fue muy demandante e incluso el entrevistar y escuchar los relatos de las mujeres nos hacía sentir, vivir, experimentar todo de nuevo, muchas veces nos sentimos identificadas y otras tantas nos enseñaron lo que puede llegar a pasar cuando estemos en la menopausia u otras etapas de la vida, en realidad no solo logramos empatizar con nuestras entrevistadas sino que adquirimos muchos de sus saberes para el futuro sensorial de nuestros cuerpos.

#### **4. Del primer ciclo menstrual hasta la menopausia. Un recorrido a través de las biografías sensoriales de mujeres en la Ciudad de México**

A continuación nos encontramos con las biografías sensoriales que realizamos a nuestras entrevistadas para conocer de manera estructurada los puntos de inflexión

que tuvieron a lo largo de su vida hasta el lugar en el que se encuentran. Al tener la información de sus vidas en torno a la menstruación, podemos crear una especie de recorrido histórico para reconocer las emociones y sensaciones que fueron experimentando por estos lapsos de vida, como sus primeros acercamientos, la adaptación a la menstruación o el final en la menopausia y como lo relacionaban ellas con su feminidad, su estilo de vida, los cuidados que llevaban, las emociones que les generaba llegar a tener el periodo o lo que fuera que ellas quisieran mencionar.

Cada una de las biografías se estructura de tal forma que vamos saltando por lapsos importantes de su vida según sus percepciones para así tener un orden de seguimiento para el análisis final.

#### **4.1 Biografía 1: Reconociendo la importancia de visibilizar la menstruación y menopausia en mi vida diaria**

Nuestra primera participante se llama Antonia G, tiene 56 años, reside en Ecatepec, y madre de dos hombres de entre 22 y 26 años. Trabaja en el área administrativa en una empresa cerca de su casa.

##### **4.1.1 El primer acercamiento a la menstruación**

En los primeros años de su vida, A.G no recuerda absolutamente nada acerca del tema de la menstruación, para ella era algo desconocido, la primera plática que A.G recibió sobre la menstruación fue por parte de su escuela, recuerda que tenía alrededor de 10 años, a pesar de ello, en realidad no pudo entender gran cosa, pues según ella lo menciona, eran términos médicos que ni siquiera sabía, de acuerdo con sus palabras "no me sirvió para nada, porque no me explicaban nada, no, no, no estuvo ... además el, yo en ese entonces era muy tímida, y no pregunté nada".

Durante este primer acercamiento al tema de la menstruación, A.G no logró identificar que estaban preparándola para lo que tiempo después sucedería en su cuerpo, pues además de recibir una corta plática del tema, con términos que para los 11 años aún no lograba identificar, tampoco hubo un acercamiento o seguimiento con el tema, no sintió haber estado en un espacio de confianza en dicho momento.

A.G tuvo su primer periodo menstrual a la edad de 11 años, éste tuvo una duración de alrededor de una semana, además ella refiere que fue abundante. Dentro de las emociones presentes durante ese momento, A.G sintió miedo e incomodidad al no saber qué le estaba sucediendo, al nunca haber visto que saliera sangre de esa parte de su cuerpo, en sus propias palabras "pues me asusté porque ya, ya me había ... a mí esa plática ya se me había olvidado, y además ni le había entendido ", "nunca había visto que me saliera sangre por la vagina, entonces pues me asusté mucho" Además, antes de su primera experiencia con la menstruación, su mamá tampoco habló con ella del tema, pues ésta era muy cerrada, de acuerdo con A.G,

“entonces mi mamá ... pues no nos supo, tampoco, dar ... le daba pena dar esa plática, nunca nos dio esa plática” tampoco tuvo pláticas con sus hermanas, pues al parecer ella era la menor de tres hijas.

Durante su infancia y antes de la llegada de su primer periodo, A.G recuerda haber visto ciertas cosas en su casa y en las dinámicas de su familia que no entendía, y en ese momento no las relacionaba con la menstruación, por ejemplo; veía unos trapos que sus hermanas y su mamá siempre lavaban y colgaban, sentía curiosidad sobre para qué servían, no entendía nada, así que los utilizaba para sus muñecas, como ella lo dijo “yo siempre veía ..., recuerdo que siempre veía, veía puros trocitos de toallas, lavadas y secas en los tendederos, y yo siempre las agarraba para mis muñecas” Al momento de tener el primer sangrado, a la edad de 11 años, mientras se encontraba en su casa, A.G. sintió miedo, fue una situación incómoda y con mucha incertidumbre, así que fue a contarle a su hermana mayor; pues dentro de sus seres cercanos, era ella a quién más confianza le tenía. Al hacerlo, su hermana mayor la tranquilizó y le comentó que la menstruación era algo normal, nada por lo que debiera asustarse, le dijo qué tenía que hacer y cómo cuidarse. Al inicio de esa nueva “etapa” según ella lo comenta, estuvo llena de sentimientos de tristeza, también lloró, seguía asustada, no sabía que estaba sucediendo, nuevas sensaciones en partes de su cuerpo que antes no existían, además, ese día tuvo que asistir ese a la escuela

Al no haber recibido suficientes saberes por parte de su círculo de confianza, ella tuvo la idea de que la menstruación sería algo que le ocurriría todos los días de su vida, desconocía que se trataba de un ciclo que aunque sí permanecería por gran parte de su vida, no sería de forma diaria el sangrado, sino periódica. Asustada por esa desagradable posibilidad, pasó una mala experiencia durante toda una semana, que fue el tiempo que duró su primer periodo menstrual, día con día estuvo llena de incertidumbre y dudas sobre cómo sería su vida menstruando todos los días una niña de 11 años creyendo que el sangrado existiría todos los días de su vida, sin duda la falta de pláticas y experiencias no compartidas, la llenaron de tristeza. Después de algunos días, A.G fue notado que los malestares en su cuerpo cesaban, también el sangrado se fue reduciendo hasta que al final desapareció, en este momento, A.G sintió alivio, felicidad al pensar que ya nunca más volvería a menstruar. Nuevamente, el no saber mucho sobre la menstruación, la tenía muy confundida, pues todo iba siendo una sorpresa, ella menciona que “cuando se ausentó el sangrado, pues ya, le volví a preguntar a mi hermana y me dijo que al otro mes volvería a pasar, cada mes”

#### **4.1.2 Síntomas y productos menstruales**

El primer producto para la menstruación que A.G utilizó fue una toalla hecha de trapo, pues en los 60's difícilmente se tenía conocimiento o acceso a las toallas femeninas. Al igual que el resto de las mujeres de su familia, empezó utilizando las toallas de trapo, comentó que su hermana mayor le enseñó a utilizarlas, y compartió

con ella cómo lavarlas, y distintas dinámicas para evitar mancharse. Lo que A.G recuerda sobre los trapos, en sus palabras “eran trapos de toallas como tal, trocitos de ... más o menos adaptable, y pues eran cómodos porque pues ... ahora sí que como los cortabas a tu medida, y te los ajustabas a tu medida, pues era lo bueno”

Poco a poco, A.G se fue relacionando con los productos, fue adaptándose, incluso los trapos que en un inicio utilizó, fueron de su agrado durante el tiempo que los estuvo utilizando, y al tener acceso a las toallas femeninas, ese resultó el único producto que utilizó durante sus periodos menstruales, pues era el que más cómoda la hacía sentir. Eugenia Tarzibachi (2017, pg 73) menciona que las toallas femeninas, al igual que los tampones, adquirieron su significado social como una cuestión de tecnología femenina, pues al ser considerado el cuerpo menstruante como a-normal, éstos productos ayudaron a ocultar dicha disfunción. Estas tecnologías lograron que las mujeres se empoderaran, de cierta forma, al permitirles componer un cuerpo saludable y normal haciendo como si fuese a-menstrual.

Algunos de los malestares corporales que A.G tuvo durante sus periodos menstruales, fueron cólicos menstruales, punzadas en los pezones y tenía flujo abundante, que a veces se presentaban todos, a veces algunos, pero que sin duda fueron los más característicos durante sus periodos menstruales. También, A.G sentía incomodidad con su periodo, pena y vergüenza, a pesar de ser algo normal, no fue un tema que pudiera tratar con normalidad. No hablaba de eso a pesar de tener a muchas mujeres cercanas a ella, no lo comentó nunca con sus hijos pues de acuerdo con ella, según sus propias palabras “no es una plática como para hijos”.

#### **4.1.3 Sentires contruidos alrededor de la sangre**

La falta de saberes transmitidos, la novedad de ver la sangre, así como la falta de normalización de la menstruación en su entorno, y los comentarios, en su mayoría negativos, que le fueron siendo dados antes de la llegada del primer periodo, hicieron que A.G sintiera pena, miedo y vergüenza de su menstruación. Estos sentimientos, se vuelven algo importante de considerar, pues como lo menciona Eugenia Tarzibachi (2017) la emoción de vergüenza es una constante social que las mujeres experimentan dentro del contexto patriarcal en el que nos encontramos, no es simplemente una emoción personal. El sentir vergüenza se vuelve un punto decisivo para así seguir reproduciendo la norma de ocultar siempre la menstruación, de no mencionarla, de cuidar que nadie la note, de tenerla siempre en el plano de lo individual.

A.G también sostuvo que consideraba la sangre menstrual como algo sucio, no le gustaba tocarla, sobre todo cuando habló sobre los trapos que utilizaba, los cuales tenían que ser lavados, como ella lo mencionó “Lo malo era estarlos lavando, porque pues ... como te digo, no me gusta la sangre y tener que lavarlos” desagradado era lo que le causaba al sentirla en sus manos, ver coágulos no era tampoco para nada de su agrado. Grosz (1994) menciona que a diferencia de lo que

ocurre con los varones, que se considera al semen como conexión con el placer y con una connotación benéfica, en el caso de las mujeres la menstruación está relacionada con algo sucio, una herida.

A.G Tampoco disfrutaba tener relaciones sexuales durante el sangrado, pues le parecía algo sucio, así como ella lo menciona “ y es que yo soy muy limpia, y eso como que ... se me hacía asquerosito”, “la sangre no me gusta, yo soy muy asquerosita” y simplemente no le llamaba para nada hacerlo durante sus periodos, a pesar de que había escuchado que muchas mujeres sentían mayor placer en esos días. También, A.G aclara abiertamente que la menstruación en definitiva, fue algo que nunca le gustó, en sus palabras “pero no, es algo que ... algo tan natural en nuestro cuerpo pero no sé, no me gusta, casi no me gusta”, “la menstruación la verdad no fue algo que me gustara, creo que a nadie nos gusta, pero lo tenemos que vivir” Vale la pena reflexionar sobre el porqué este hecho tan natural en las mujeres, que además está en gran parte de nuestras vidas, ha sido tan rechazado no solo por A.G, sino que representa un sentir colectivo, en donde muchas mujeres sienten rechazo por la menstruación, las bien por todo el peso que ésta representa, el contexto, y sobretodo la sociedad patriarcal en la que vivimos, forman factores importantes a la hora de pensar en la menstruación. Gómez y Marco (2020) comentan que la cuestión de que las mujeres odien la menstruación, aún más que otros procesos fisiológicos de los cuerpos, está configurado a través de la cultura, el género y también es una cuestión de consumo, ya que dentro de la cultura occidental, se niega al cuerpo, principalmente femenino, como problemático y que debe ser resuelto.

#### **4.1.4 La llegada de la menopausia**

A.G no supo de la existencia de la menopausia hasta que ésta llegó, a pesar de que sí sabía que a cierta edad dejaría de tener periodos menstruales, no sabía exactamente qué, o por qué sucedía. Aproximadamente a los 50 años; actualmente A.G tiene 56, ella dejó de comprar toallas, pues sabía que la sangre dejaría de llegar, y su referente era que a los 50 años pasaría eso, sin embargo, el tiempo pasaba y ella seguía menstruando, se le hacía un poco raro pero como desconocía aún gran parte del funcionamiento de su cuerpo y la menstruación, no le dio mucha importancia, aunque mencionó que sí fue un poco decepcionante seguir con sus periodos pues ella lo que más quería era que éstos ya se terminaran, siguió con la menstruación alrededor de cinco o seis años más de lo que ella estaba esperando, su último periodo menstrual fue a la edad de 55 años. Al igual que la menstruación, la menopausia fue un tema del que nunca se habló en su familia o allegados, en sus palabras “tengo mis hermanas más grandes que yo, pero ¿qué crees?, que yo nunca, que nunca tocamos ese tema ... de la menopausia, hablábamos de todo menos de eso”.

Los primeros sentires corporales que A.G de la menopausia, fueron, principalmente dolor en los pezones, bochornos, siempre sentía demasiado calor, también le

salieron granitos, como ella lo menciona “como si fuera adolescente” pues nunca fue de tener brotes de acné, incluso en la adolescencia tampoco fue algo abundante. Al principio ella no supo reconocerlos, pues desconocía el tema, no entendía qué le estaba pasando a su cuerpo, nuevamente llegó a un momento de su vida en el que no podía sentirse en conexión con su propio cuerpo, no sabía a quién acudir, o con quién podría informarse, le daba pena hacerlo, incluso llegó a pensar que podía ser algo tan grave como cáncer, ella menciona que “hasta me asusté porque dije; bueno a lo mejor es cáncer, me asusté” así que lo primero que decidió fue buscarlo en internet, pues tenía pena de consultarlo con alguien más, en sus palabras comentó “lo bueno que ahora ya hay internet, entonces, me empecé a meter al internet, y empecé a ver que era bueno para eso, y cuando empecé a sentir dije; no pues sí, creo que sí es el ... la menopausia” . A.G decidió apoyarse completamente de la información encontrada en internet, ha buscado en distintas páginas y ha consultado diversas fuentes para tratar de entender un poco mejor lo que es la menopausia, no ha considerado consultar a ningún doctor o doctora, pues no ha encontrado alguno que le haga sentir en confianza, durante su vida han sido muy pocas las veces que ha visitado o consultado a algún ginecólogo, solamente en los periodos que estuvo embarazada, pues acudía a los ultrasonidos mensuales, además comentó que recientemente comenzó a consumir pastillas con ingredientes que dicen ser naturales, que de acuerdo con lo que encontró en internet y las recomendaciones que leyó sobre las pastillas, todo pinta ser bueno, y de hecho, la han hecho sentir bien, no ha tenido ningún problema, ninguna complicación hasta el momento.

También, A.G relata que llegó a escuchar, dentro de su círculo de amigas, así como de otras mujeres que leyó en internet, y de diversos medios, que al llegar la menopausia, uno de los síntomas que muchas mujeres exponen, es el sentirse tristes, según ella lo comentó, les da depresión, pues al final la pérdida o aún sentir de la sangre, es un duelo, que si bien a muchas mujeres no les gustaba menstruar, no deja de ser parte representativa de nuestras vidas, y aunque no se le de la importancia correspondiente, cada mujer vive el fin de la menstruación a su manera, afortunadamente con lo mencionado por A.G, a ella no le ha sucedido nada de bajones emocionales, sentirse triste, desanimada o deprimida. Sí tuvo una relación complicada con su cuerpo al llegar la menopausia, pues desconocía qué le sucedía y detestaba los bochornos nocturnos, de hecho, tuvo que comprar un ventilador y dejarlo a lado de su cama, pues era bastante el calor que sentía.

Lleva un año desde que inició la menopausia y a pesar de lo antes mencionado, hasta ahora se siente realmente feliz de no menstruar, incluso con todo y los cambios e irregularidades que tuvo su cuerpo al principio, está feliz de haber llegado a la menopausia, a ella le hubiera gustado tener una relación más cercana con su mamá, o al menos lo suficiente para poder platicar sobre el tema, pues tal vez de haber conocido antes lo que sucedía, podría haberse evitado algunas preocupaciones y llevarlo de forma más amena.

Actualmente, los cambios y sentires corporales que experimentó con la llegada de la menopausia, así como las dudas respecto a lo que sucedía en esta etapa poco a poco se han resuelto. A.G. ha llegado a un momento de su vida en el que puede sentirse más tranquila con el funcionamiento de su cuerpo. A pesar de no haber disfrutado la menstruación, reconoce su importancia pues según ella, gracias al correcto funcionamiento de su cuerpo y a los sangrados regulares, pudo tener la dicha de ser madre en dos ocasiones, gracias a la menstruación dio vida, ella lo mencionó como “lo único importante que ... bueno la menstruación, obviamente hizo que ... pues que yo tuviera mis hijos, obviamente al tener una buena menstruación, no tuve ningún problema al tener a mis hijos”. Y gracias a que ésta se presentó de manera correcta, ahora, a sus 55 años de edad reconoce que fue una etapa importante en su vida, y eso también le permitió entender que la menopausia es otra parte importante.

Este relato, nos permite adentrarnos un poco en la vida de una mujer nacida en los años 60, quién desafortunadamente creció con saberes y creencias no solo erróneas, sino también negativas en torno a la menstruación, a la sangre, a la menopausia y sobretodo con una relación un tanto conflictiva con su propio cuerpo al no hallar un punto de reconocimiento positivo con respecto a la menstruación. No supone un caso aislado o poco común, infinidad de mujeres crecen sin saber qué es lo que ocurre con sus cuerpos, y es difícil identificar éstos cambios sin ninguna clase de apoyo, palabras o vínculos que propicien la aceptación del cuerpo menstruante.

## **4.2 Biografía 2: Cambiar la historia de silencio y miedo a la apertura y el orgullo de la menstruación con mi hija**

Gabriela F., entrevistada en enero 2022, tiene 52 años, casada y madre de una mujer de 27 y un hombre de 24 años, vive en la Ciudad de México. G.F Estudió la carrera de medicina y actualmente labora en el área de medicina general. Su primera menstruación fue a la edad de 12 años. A los 35, por cuestiones de salud, tuvo una histerectomía, y al ser retirada su matriz dejó de menstruar desde esa edad. Sin embargo, ella comenta que los síntomas de la menopausia empezaron a llegar a la edad de 50.

### **4.2.1 Un pequeño recorrido sobre los saberes de la menstruación**

Al igual que el resto de las entrevistadas, G.F desconocía por completo el significado de la menstruación, recibió los primeros saberes sobre el tema al momento de que esta llegó, antes de eso, ni en su familia, escuela o con sus amigas se había comentado el tema del periodo menstrual, qué es, cómo funciona y de qué se trataba, durante su infancia fue un tema completamente desconocido, como si no existiera, en donde dentro de su propia familia se ocultó tanto que G.F jamás identificó algo raro, no tiene recuerdos de haber visto una toalla, sangre en el baño, o a su mamá quejándose por los tan bien conocidos cólicos, incluso tampoco lo notó en el resto de mujeres de su familia.

Su mamá era bastante seria al respecto, nunca hubo buena comunicación entre ellas, G.F refiere que su mamá era bastante conservadora, de acuerdo a lo que ella recordó “a mi edad nadie habla de eso ... era rarísimo que alguien comentara cosas de este tipo”, Según Guichot Muñoz, E; Díaz Gavira, I. (2019), Los conocimientos sobre la menstruación, se transmitían por medio del habla privada; madre a hija, la menstruación ha sido considerada como algo privado, por lo que no debe hablarse de esto en público (Fingerson, 2012). G.F al igual que muchas mujeres, se sintió muy asustada, impactada e incluso triste durante el primer sangrado, desconocía que le estaba pasando a su cuerpo, no se reconocía en esta nueva y desconocida experiencia, además, desafortunadamente, a la hora en que ella decidió comentárselo a su mamá, ésta respondió algo que la hizo sentir aún peor de lo que ya sentía, en sus palabras su mamá le dijo “ya te amolaste” “ es lo peor que me podía haber pasado en la vida”. Emociones como miedo y vergüenza suelen estar presentes no solo en el inicio de la menstruación, sino durante todos los periodos menstruales, Las emociones importan porque existe una política y una gestión de las emociones que, de varias formas, controlan al cuerpo (Tarzibachi, 2017; pg 312). Cuando ella comenzó a menstruar, alrededor de los años de 1960, no tenía todavía el acceso a las toallas sanitarias, utilizaba trapos de tela con algodón, mismos que fueron compartidos por las mujeres de su familia. De acuerdo con Kotler (2018) la primera toalla femenina salió a la venta en el año 1918, a pesar de ello, en sus inicios eran desaprobadas socialmente, además de que solo cierto sector tenía acceso a ellas. Esto supone que a G.F todavía le tocó estar atravesada por los prejuicios e ideas negativas que se tenían con respecto a los productos femeninos, no fue hasta años más tarde que, poco a poco tuvo la oportunidad de familiarizarse con distintos productos.

Tiempo después, al poder tener acceso a los productos menstruales, utilizó toallas femeninas por prácticamente todos sus periodos menstruales, ella comenta que “después ya, recuerdo que en algún momento si había en el super, y ya me compraban toallas sanitarias”, alguna vez intentó utilizar tampones, pues en esa ocasión iría a nadar, pero no funcionó pues el tampón la hacía sentir incómoda, su cuerpo no lo recibió de buena forma, así que decidió quedarse con las toallas. Es posible que el rechazo a los tapones estuviera influenciado con las falsas ideas que se tenían respecto a los tampones; considerados inmorales en temas de virginidad y masturbación, pues actualmente, G.F mencionó que al contrario de ella, su hija siente mayor comodidad usando tampones que toallas, y pareciera, según ella lo comenta, que actualmente a las jóvenes les gustan más los tampones. Sin duda, también podría deberse a que en la juventud de G.F los tampones tenían un tamaño diferente, o simplemente puede ser cuestión de su cuerpo, que definitivamente no logró adaptarse a dicho producto.

Existe una relación entre la comodidad y las tecnologías de protección femenina, pues de acuerdo con Tarzibachi (2017) éstos productos de protección femenina dieron paso a dejar a la sangre oculta, tras una idea de relacionar la sangre con la

feminidad. Esto provocando una ilusión de esconder la sangre para nuevamente mantenerla en silencio. Si bien en un inicio los productos menstruales no fueron bien recibidos por la sociedad, por allá de 1918, se necesitaron años para que éstos abarcaran más el mercado y fueran llegando a distintos contextos.

G.F refirió el término menstruación como un mito, ya que en su niñez/pre adolescencia no sabía lo que era, nadie decía nada de eso, para ella fue rarísima la vez que llegó a escuchar a alguien de su entorno hablar sobre la menstruación, sobre la sangre, el primer periodo, cólicos y demás, eran palabras prácticamente desconocidas para ella, reproduciendo así que la carga de la menstruación como tabú, según lo menciona Muñóz (2017) ocupa el espacio de lo privado dentro del espacio social, G.F solo escuchaba cosas, como ella lo comentó “ahora sí te puedes embarazar, ten cuidado, hay que bañarse diario ... si comes sandia ya nunca viene tu periodo“ , ella no solía sentir asco por su sangre, no le molestaba verla, no le daba miedo “me dio mas miedo lo que me decían ... a ver la sangre“, Los mitos sobre la menstruación se van transmitiendo por generaciones, muchas veces, y así como lo menciona G.F, a veces ni siquiera molesta eso que sale del cuerpo, sino la carga social que representa, Eugenia Tarzibachi (2017) menciona que el primer sangrado, supone un pasaje para experimentar la vergüenza por la sangre, sangre que proviene del propio cuerpo y que además, se vuelve también un asunto de higiene.

También, se puede distinguir la concepción de que la menstruación era también, la llegada de la sexualidad, antes del primer sangrado pareciera que no existe la sexualidad en las niñas, como si la sangre abriera la puerta a este concepto añadido a las niñas, y de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, la sexualidad es un aspecto presente en la vida del ser humano desde el primer momento.

#### **4.2.2 Conexión madre e hija en torno a la menstruación**

G.F siempre ha sido muy abierta con el tema de la menstruación a la hora de platicarlo con sus hijos, principalmente con su hija, en sus palabras menciona que “ desde muy pequeña a mi hija, prepararla, decirle que era algo muy bonito, muy natural, no se, ya lo vi de otra forma“ a través de la confianza que le ha brindado a su hija, busca también establecer un vínculo positivo con su menstruación, para romper con el ciclo que existía en su familia de no hablar sobre la menstruación, sobre la sangre, los sentires corporales y experiencias que en sus círculos sociales nunca se hablaban, todos sentimos.

Sentir es una capacidad fisiológica y, por lo tanto, un proceso elemental cuya evolución sigue un curso más o menos normal para todos; sin embargo, como cualquier facultad humana, los sentidos son susceptibles de aprendizaje y pueden ser cultivados o inhibidos según el contexto cultural. (Domínguez, Ziron, 2017; 10) Es bastante reconfortante en la experiencia de G.F poder romper con ese ciclo que se tenía de silenciar la menstruación, porque ¿de dónde viene el rechazo hacia el

tema? G.F ha buscado normalizar el tema dentro de su familia, asumiendo que a pesar de no ser algo que sé dé de un día para otro

#### **4.2.3 Vivir la menopausia desde el apoyo**

Con respecto a la menopausia, aunque por parte de sus familiares, amigas o en general en su círculo social directo nunca se habló del tema, afortunadamente G.F tuvo mayor conocimiento en comparación a la que tuvo con la menstruación. De acuerdo con Héritier (1991).

En el tema de la menopausia no supone un tema del cual se hable, se piense o se tenga suficiente información. Al igual que con la menstruación, resulta molesto hablar de ello, sí se habla de la edad avanzada o ancianidad en las mujeres como un nuevo periodo en su vida, pero no de todo lo que ésta etapa conlleva.

Tuvo más conocimiento de la menopausia principalmente porque estudió medicina, entonces tuvo infinidad de acceso, clases y pláticas sobre el tema; aunque desde un punto de vista meramente biomédico, esto le permitió identificar los primeros síntomas de la menopausia y que no le tomara por sorpresa. A pesar de ello, al empezar con síntomas se sintió muy asustada, pues según ella comenta “tenía mucho miedo porque los síntomas eran muy fuertes y no me dejaban dormir, me sentía muy mal, y de momento sí tenía mucho miedo”, también mencionó algunos de los cambios más significativos que distinguió, como por ejemplo, de acuerdo con sus palabras “la vista fue tremenda porque yo me acuerdo que yo veía perfecto para escribir, y justo el día que empecé con síntomas, de bochornos, de no dormir, al otro día que traté de hacer una receta, o sea ya no veía, ya no veía, literal así perdí ... la vista de cerca, y pues todas esas pérdidas son como un poco complicadas, pareciera que no nos afectan, pero a mí pues sí, me han afectado un poco” . G.F contó con el apoyo de su pareja, pues siempre ha sentido que él la escucha y busca la manera de sostenerla y tranquilizarla, “pues ahí me escucha y me entiende”

Después de haber identificado los síntomas y cómo se reflejaban en su cuerpo y su sentir, G.F decidió acudir con un ginecólogo, amigo cercano a ella, y un médico al que le tenía confianza, para orientarse sobre la menopausia, ella mencionó que “y este compañero que es especialista en menopausia, y él enseguida me dijo; este mes vamos a usar este gel de estrógenos, le va a ayudar muchísimo” Cabe mencionar que G.F tiene lupus, una enfermedad autoinmune que ataca distintos órganos, a raíz de esto, ella refirió que no tiene permitido ingerir hormonas, como ella lo mencionó “ porque pues ... tengo lupus, nunca me han dado hormonales, ¿cómo lo iba a resolver?, tenía mucho miedo porque los síntomas eran muy fuertes y no me dejaban dormir”

A pesar de haber tenido un proceso de duelo al llegar la menopausia, pues al final la menstruación atravesó parte importante de su vida, independientemente de abrazarla o rechazarla, sin duda, aunque se haya terminado, seguirá siendo parte de su vida, y como ella lo dijo, “el tiempo se pasa muy rápido, apenas ayer empecé

a menstruar y ahorita ya estoy aquí ... te das cuenta que empiezas a perder juventud” “Sí cambió totalmente mi vida” También, ella se siente agradecida por haberlo vivido, desde el primer sangrado hasta el último, desde los primeros cólicos hasta los dolores causados por sus embarazos, pues gracias a la menstruación tuvo la oportunidad de en dos ocasiones dar a luz, también le permitió conocer mejor su cuerpo y aceptar el ciclo de la vida.

G.F sintió tranquilidad pues esta vez no se sentía sola, esta vez no sucedió como en la menarca, que desconocía por completo, y que además no tenía muchos referentes con quien pudiera apoyarse, incluso no existía el acceso tan fácil al internet, como lo es ahora, también tuvo el apoyo de su familia así como el de su médico de confianza. Esto ha permitido que pueda experimentar la menopausia de una mejor forma.

### **4.3 Biografía 3: Cambiando mi relación con la menstruación y desmitificando saberes**

La entrevistada, a quien nos referiremos con las iniciales B.M., es originaria de la Ciudad de México, su familia nuclear se conformó por padre, madre y dos hermanas, una mayor y otra menor, también refiere haber tenido un hermano que murió hace 20 años, la temporalidad de este evento lo ancla al nacimiento de su hijo donde menciona “...tenía un hermano pero él falleció hace como 20 años, ah pues la edad que tiene Ernesto...”. B.M. actualmente radica en la delegación Iztapalapa, donde se muda a razón de iniciar su matrimonio.

#### **4.3.1 Viviendo los estigmas de la menstruación**

B.M inició relatando que en sus tiempos, por allá de los 60's - 70's ,hablar de menstruación era algo que no ocurría, un tema oculto y que pareciera ni siquiera existir, al preguntarle acerca del primer recuerdo que tiene sobre la menstruación refirió que dentro de su casa, veía las toallas en el baño como cualquier otro artículo sanitario, no prestaba demasiado atención a ellas pues en realidad no tenía idea de qué eran, ni sabía para qué se usaban, y cómo no se hablaba de eso pues simplemente asumió que era algún artículo que usaban los adultos de la casa, después, al cumplir los 10 años su madre le explica qué eran esos artículos que veía en el baño de su casa, las toallas sanitarias, le cuenta sobre la existencia de la menstruación, un poco sobre cómo funciona, el uso de las toallas, algunos síntomas que se dan, recordando B.M. que su madre le dijo lo siguiente: “hija cuando crezcas vas a empezar a tener tu periodo, ya vas a ser una señorita, tu hermana y yo ya lo tenemos.” replicando el tabú de la sangre menstrual como un pasaje de la niñez a la adolescencia, entendiendo que “en el caso de la niña, el color más habitual es el rojo, una señal de bautismo de la adolescencia que remite directamente a la sangre, y se contrapone al blanco puro de los dientes de leche.” (Guichot-Muñoz, Elena; Díaz-Gavira, Inmaculada; De Sarlo, Giulia, 2019, p 118).

Los saberes que B.M. recibió acerca de la menstruación menciona que solo fue por parte de su madre, sin embargo recuerda que en la escuela una maestra mencionó el tema, ella mencionó que “la maestra nos enseñaba lo que era el periodo, cada cuanto llegaba, también de las toallas, pero muy por encimita.” y cuando llegó la menarca la sensación que recuerda es vergüenza, ella no se explica el por qué de esa emoción, pudiendolo explicar como “La menarquia es vivida de diferente forma según el grado de conocimiento previo que se tuviese cuando niña. A más conocimiento del hecho, más naturalidad y tranquilidad, y al contrario, a menos información, es vivida como una experiencia más desagradable.” (Botello Hermosa, Alicia; Casado Mejia, Rosa, 2017, p. 7) tal como lo menciona B.M., las únicas referencias sobre la menstruación fueron su madre y una profesora, ella explica que el contexto en el que se encontraba no existía una apertura para hablar acerca de la menstruación de forma más abierta, por lo tanto la experiencia de la menarca le ocasionó vergüenza.

Relatando su primer periodo menstrual, B.M lo comentó con un poco de pena, pues no está muy acostumbrada a hablar sobre menstruación, sin embargo, contó que ella se encontraba en su casa, y de pronto le comenzó a doler el estómago, ella creyó que tenía que ver con lo que había comido unas horas antes, y que posiblemente eso le había hecho daño, al seguir presente dicho malestar, B.M fue al baño, y de acuerdo a sus palabras “veo una mancha y me espanté, no sabía que era y le hablé a mi mamá, pensé que era algo malo”, después de eso, su mamá le comentó que ya había llegado el periodo, ella respondió que no entendía qué era eso, a lo que su mamá le recordó que previamente ya había hablado de la menstruación con ella, ahí B.M entiendo de qué se trataba, pues como ella lo dijo “uno es ignorante y aunque te digan, no es lo mismo verlo, vivirlo, a que te lo hayan contado”, esta reflexión es bastante importante pues normalmente aunque a muchas mujeres se les informa sobre algo llamado menstruación, no se profundiza en decir que es el sangrado vaginal lo que sucede, o qué hay una sensación distinta abajo del estómago, como si todas las niñas a los 10 años entendieran términos de ovulación, menstruación, periodo, toallas sanitarias. Continuando con la experiencia de B.M, ella comentó que con respecto a los cólicos, o los dolores menstruales, al inicio de su vida los experimentó fuertes, como ella lo dijo “...no me quería parar de la cama porque sentía que me pegaban en el estómago...”, relatando que aún con malestares físicos debía continuar con sus actividades cotidianas en la escuela y transporte público, realizando esto con ayuda de medicamentos para disminuir el dolor, mostrando que “El tabú también se manifiesta en que los cuidados higiénicos y del dolor o las molestias que causa la menstruación son los temas mayormente legitimados a la hora de construir relatos sobre la menstruación.” (Maribel Blázquez Rodríguez, Eva Bolaños Gallardo, 2017, p 261).

En diversas ocasiones B.M. compartió que para ella fue bastante difícil incluso salir de su casa durante sus periodos menstruales, así como la limitación que sentía en distintas actividades o la asistencia diversos eventos familiares o sociales, ya que

pensaba que los hombres podían percibir el olor que desprendía su sangre menstrual, y eso le generaba demasiada incomodidad, no podría soportar que los hombres percibieran su olor menstrual y la juzgaran por lo mismo, retomando el discurso de Lozano (2010) quien menciona que la contaminación asociada a la menstruación es tan solo la imagen construida por el patriarcado para la dominación masculina y el deber ser, B.M, al igual que muchas mujeres, ha crecido con la negativa de la menstruación, creyendo que su sangre es asquerosa, que debe de mantenerse oculta, sobretodo de los hombres, y que como mujer no puede quejarse de ello, pues tiene como recompensa el poder ser madre. Además del dolor físico era muy presente en cada periodo, incluso en la adultez, B.M tuvo la fortuna, de acuerdo a lo que ella relató, que su esposo cuidaba de ella cuando se encontraba en su periodo menstrual, preparándole té y mencionó también que así como vivió ese trato con su esposo también le transmitió a sus hijos que cuidaran de la misma forma a sus parejas, pues ella creía fielmente que la empatía y el apoyo durante esos días, realmente amenizan los malestares.

#### **4.3.2 Maternidad y menstruación**

Posterior a su primer embarazo se percató que los dolores menstruales disminuyeron, es su palabras “después ya no sentía cólicos, no sé si se debía a que después del embarazo quedé con más espacio adentro o no sé cómo funcione el cuerpo” y respecto a la maternidad indicó que su primer bebé fue niño, su segundo bebé fue niña, sin embargo la bebé falleció en el proceso de parto y B.M. esperó tres años para su siguiente embarazo, de ese embarazo nació un niño y del cuarto embarazo una niña, mencionó que ella y su esposo deseaban tener una hija, una vez que nace la cuarta bebé decide no tener más hijos y se somete a una operación, se percató que posterior a esta cirugía sus periodos se vuelven irregulares, con espacios hasta de 3 meses de ausencia del periodo menstrual, nuevamente desde el desconocimiento a B.M le toma por sorpresa y hasta sensaciones de preocupación al inicio pues no entendía por qué sucedía eso.

Para ella, fue difícil vivir la etapa de la menstruación sin embargo también significaba fertilidad, “gracias a mi cuerpo pues tengo a mis hijos, tengo a mi familia, estoy agradecida por eso, pero también viví muchas cosas complicadas,”.

#### **4.3.3 Sentires en la menopausia**

Las primeras señales que se presentaron para la menopausia indica que fue el cambio de humor, se autodenomina como una persona tranquila e incluso menciona que se sorprendía cuando experimentaba la ambivalencia de emociones. Buscó apoyo con una amistad y menciona “...platicué con una amiga que trabaja por acá atrás, cerquita de aquí, y le dije “ Oye crees que tenga que ir al psicólogo” porque ya me enojaba de cualquier cosa...” pudiendo observar que los cambios que experimentaba no los asociaba con menopausia sino con un problema psicológico. Su amiga le menciona que podría tratarse de menopausia, por lo que acude al

médico y este le proporciona medicamento, B.M. Recuerda que el médico le explicó que la medicación le ayudaría con la pérdida de hormonas dado que su cuerpo ya no las produce como antes.

B.M. no recibió información acerca de la menopausia o premenopausia, menciona lo siguiente “ Recuerdo que escuchaba, pero muy lejano, que si mi mamá la vivió, mi abuela, mis tías, pero nunca de saber bien bien qué es lo que te iba a pasar o cuáles eran los síntomas, a qué edad, qué tienes qué hacer, con quién ir, nada de eso te dicen, bueno y uno tampoco pregunta “, reproduciendo así, significados similares a la menstruación, pero ahora con la ausencia de.

Ella, al igual que su madre, le transmitió a su hija los saberes que tenía sobre la menstruación antes de que llegara la menarca, incluso le colocaba a su hija toallas, menciona “la verdad es que la cuidamos mucho, es la más chiquita de mis hijos, me acuerdo que le ponía una bolsita con unas toallas para que se llevara a la escuela, si ella no lo necesitaba tal vez alguna amiga sí”.

En la etapa que se encuentra la vive de forma positiva, al preguntarle sobre las emociones que le genera la ausencia de la menstruación refiere lo siguiente “yo creo que tranquilidad, tranquilidad de saber que ya cumplí mi ciclo, mi etapa, y ahora me toca disfrutar otras cosas”. El dolor físico por el periodo menstrual es algo que estuvo muy presente en su vida, por esta razón es que lo vive con tranquilidad, incluso menciona que “ser mujer es un martirio”.

#### **4.4 BIOGRAFÍA 4 De Michoacán a la Ciudad de México, del silencio a la apertura de hablar sobre menstruación**

La entrevistada, a quien nos referiremos como M.R. es originaria de Michoacán, radica en la Ciudad de México, su familia nuclear se conformó por padre, madre y una hermana menor.

##### **4.4.1 El silencio de la menstruación en la infancia**

M.R creció en una pequeña comunidad en Michoacán, por allá de 1975, seis años mayor que su hermana, al crecer en un pueblito, como ella lo llamaba, no recibía mucha información sobre casi ningún tema, sus padres evadieron el ha Ake sobre temas de sexualidad y demás, al preguntarle acerca del primer acercamiento que tuvo hacia la menstruación, refiere que ese tema era secreto entre su entorno, ya que si bien lo vivían, no se mencionaba, ni en su familia ni con sus seres cercanos, en las palabras de M.R, “pues es que todo era muy cerrado, que te iban a estar contando de esas cosas, uno a lo suyo y ya, yo nunca vi una toalla, sangre, nada nada”, por lo que no contó con información hasta la aparición de su menarca.

Su primera menstruación la tomó por completo por sorpresa, estaba en un día normal haciendo sus actividades del diario, y de pronto, de acuerdo a lo que ella

comentó “me acuerdo que estaba dándole de comer a las borregas, me subía al corral a un techo de lámina para darles de comer y de repente me sentí con dolor en el estómago, fui al baño y que veo como una mancha roja, no sé qué pensé en ese momento pero fui con mi mamá”, al llegar este primer periodo menstrual su mamá le mencionó lo siguiente; “ estás muy chiquita, que eso me debía hackberry pasado hasta después, y ya me había convertido en una señorita”, también le dijo ... “Mi mamá les dijo a mis tías y ahí ves tú diciéndome que no saliera con mi domingo siete porque ya era una señorita, si yo ni pensaba en esas cosas” por lo que su menarquía implicó significarla por parte de su contexto familiar como “...un proceso cuya utilidad y finalidad en el cuerpo de las mujeres es la reproducción, de ahí que también se conozca como ciclo reproductivo...”. (Blázquez Rodríguez, Maribel; Bolaños Gallardo, Eva, p. 259) M.R ni tenía ni siquiera interés en iniciar una vida sexual, es más, no sabía realmente lo que eso significaba, y aún así, siendo todavía una niña, automáticamente fue encasillada a su temprana edad como una mujer capaz de reproducirse, dejando a un lado el ser una niña.

M.R siempre sufrió de cólicos intensos, desafortunadamente nunca pudo parar sus actividades por dichos dolores, pues tenía que mantener siempre en silencio que estaba en sus días, en sus ratos libres acudía al remedio dado por su mamá pero fuera de ahí tuvo que soportar mes con mes los cólicos.

#### **4.4.2 La vida a partir de la primera menstruación**

Al iniciar con los ciclos menstruales, M,R comenta que su familia era de un estrato socioeconómico bajo, por lo cual no contaban con el dinero necesario para comprar productos menstruales, ni toallas ni tampones, según sus palabras “Qué íbamos a estar pensando en comprar toallas, uno lo que quería era comida” entonces ella utilizaba trapos, su mamá le enseñó cómo debía utilizarlos y que debían lavarse después de cada uso, aunque a M.R realmente no le gustaba nada usar esos trapos, ella lo que comentó fue “Me acuerdo que usaba esos trapos pero no me gustaba, sentía que la sangre se me iba a chorrear o me iba a manchar” También, su mamá le enseñó una pequeña técnica para aliviar los cólicos, esta consistía en calentar una tortilla en el fuego y después, sin que estuviera muy caliente, ponérsela en el vientre, eso ayudaría a calmar el malestar.

M.R refiere que al iniciar su menstruación, sintió como si algo en ella cambiara, sentía que tenía mayor responsabilidad, además, se casó muy joven, siendo menor de edad y en sus palabras dijo “en mi pueblo se acostumbraba a robarse a las muchachas para casarse y mi viejo me robó” a pesar de ella no estar completamente convencida de casarse e irse a la Ciudad de México, pues no solo era menor de edad sino que su esposo le llevaba unos 10 años, o más, M.R comentó que se sintió más libre al irse a una nueva ciudad, pues además la Ciudad de México no solo era más grande, sino que la misma gente era más abierta.

En su pueblo en Michoacán, ella nunca tuvo algún acercamiento ni plática con sus amigas, incluso menciona que no tuvo muchas amigas ahí, sobre la menstruación, como si fuera algo que no existiera. A diferencia de Michoacán, en la Ciudad de México el tema de la menstruación sí se hablaba, no mucho pero al menos ahí no era invisible, M.R conoció y por primera vez utilizó una toalla sanitaria, sus palabras fueron “al principio no me gustaban porque sentía que traía un pañal grandote ahí” también comentó que con las toallas era extraño porque sentía que le daban un olor desagradable a la sangre, eso no le gustaba, al final terminó por acostumbrarse a ella porque le ahorra el tener que lavar.

#### **4.4.3 Cambios al llegar maternidad**

M.R es madre de dos hijos, de entre 24 y 27 años, al llegar el primero, ella refiere que sintió un pequeño desajuste en su periodo, nada preocupante en realidad, siempre fue bastante regular con los ciclos. Poco después del nacimiento de su segundo hijo, ella recurrió a la colocación del DIU, pues ella ya no consideraba viable ser madre por tercera vez, económicamente no se podría un integrante más, con el dispositivo intrauterino notó que el sangrado era más abundante, incluso su periodo ahora duraba más días

Podemos observar en la entrevistada, situándonos en los años 70's, que nos habla de cómo la industria de los productos menstruales era desconocida para ella dado su contexto social, menciona “Mi mamá me decía que me pusiera unos trapitos, es que era un pueblito, apenas y teníamos dinero entonces que íbamos a estar pensando en comprar toallas”, coincidiendo con

M.R. siempre sufrió de dolores menstruales, sin embargo, dadas sus actividades no podía dejar de realizarlas, menciona “yo siempre sufrí de dolores, pero no podía hacer nada, trabajaba en casa entonces ni modo que le dijera a mi patrona “Oye me siento mal” no, yo tenía que cumplir”.

Nunca sufrió alteraciones en su ciclo menstrual, a excepción de sus embarazos, sin embargo refiere que a raíz de colocarse el Dispositivo Intrauterino sus periodos se volvieron más abundantes y los días de sangrado incrementaron, sin embargo prefería vivir ciclos con esas alteraciones a cursar nuevamente un embarazo.

#### **4.4.4 Menopausia, un proceso más de ser mujer**

Continuando con su historia, M.R relató que recibió información sobre la menopausia en una de sus visitas al médico, indicó que en pláticas a las que comúnmente suele asistir le señalaron cambios físicos y emocionales como bochornos, ausencia de periodo y cambios en el estado de ánimo.

La menopausia representa para M.R. un alivio, pero menciona que “primero menstruamos y aguantamos esos dolores y manchados, después vienen todos los otros cambios al volverse vieja, de cualquier forma amoladas estamos, por donde le

veas.” es decir, para ella el ser mujer representa a lo largo de la vida la experiencia de sucesos incómodos o no deseables.

Menciona que antes de la llegada de la primera menstruación de su hija, le habló de lo que experimentaría, “no quiero que pase por lo mismo que yo”, haciendo referencia al silencio con el que creció sobre la menstruación.

M.R comentó que le hubiera gustado recibir información sobre la menstruación cuando era niña, sobre lo que pasaría con su cuerpo, sobre que le saldría sangre cada mes, sobre la existencia de dolores corporales durante esos días, en definitiva eso le hubiera sido de gran ayuda para que su primer periodo no fuera una situación tan negativa, sin embargo, también comprende el contexto y los años en los que creció, su pueblo era pequeño y mucha gente no recibía educación básica, así que mejor decidió contribuir y no replicó esto con su hija, incluso mencionó que también a su nieta le ha compartido la misma información, esperando que en futuras generaciones, hablar sobre menstruación pueda ser algo normal.

## 5. Resultados de cuestionario

A continuación, se presenta un cuadro con los resultados del cuestionario realizado en Google, dicho cuestionario se elaboró para ampliar las experiencias que pudiéramos conocer sobre como mujeres de distintas edades y contextos han reconocido su cuerpo menstruante, buscando así conectar similitudes en los sentires y situaciones relatadas de las distintas mujeres que participaron.

<b>1. Transición de la infancia a la vida adulta</b>	<b>2. Menstruación y feminidad</b>	<b>3. La experiencia del primer sangrado</b>
Altibajos, difícil, complicado, doloroso, confuso, altas y bajas, compleja.	Dolor	Recuerdos limitados.
Aprendizajes, experiencias y sensaciones nuevas, lleno de cambios, mucho aprendizaje, cuestionarse continuamente.	Complicado, problemático, pesado, difícil y lucha diaria.	Extraño, horrible, sorpresa, espanto, susto, miedo, confusión.
Vergüenza, desagrado.	Bello.	Falta de conocimiento, incomodidad por no entender qué sucedía, incómoda por la

		sensación de mal olor.
Intensa, maravillosa, buena.	Transformación.	Sentimiento de suciedad al ver la primera mancha de sangre, pena por mancharse.
Chistoso.	Una relación excelente.	Miedo por lo desconocido, espanto por muchos cólicos.
Cambios físicos, mentales y espirituales, cambios hormonales y emocionales.	Desde miedo hasta motivación, incomodidad y emoción.	Ganas de desaparecer por el sangrado, enojo.
Buena y orgánica.	Conexión con la sangre y la copa menstrual, paz con la feminidad a partir de la copa.	Apoyo por parte de su madre, hermana, padre, amistades.
	Sufrimiento.	Sin novedad del tema.
	Maternidad, poder creador, experiencia de ser madre, capacidad de un cuerpo para crear otro.	Discurso de silenciar la sangre.
	Ausencia de relación entre menstruación y feminidad.	Tristeza y llanto por el sangrado, nostalgia y llanto, gritos, ansiedad.
	Encanto por la menstruación como parte de ser mujer.	Dolor.
	Explosión de sentimientos desde el miedo hasta la motivación.	Presión familiar por el mito de ser mujer a partir de la menstruación.
	Menos sensación de feminidad durante el periodo, agobio de ser mujer por la menstruación.	Falta de confianza para hablar del tema.

	Sin asociación, menstruación inherente a la feminidad, no hay mayor relación entre menstruación y feminidad.	Vergüenza.
	Relación única.	Cambios hormonales y físicos.
	Relación de lucha ante el machismo.	Esconder el periodo.

1. En la primera pregunta, se cuestionó sobre cómo han experimentado la transición de la infancia hasta su etapa actual, una de las respuestas constantes en las mujeres encuestadas, es que la describen como difícil, complicada, refiriendo cierto desagrado incluso por todo lo que implica crecer como mujer, pues esto significa una gran cantidad de cambios, se mencionaron cambios tanto físicos como emocionales. Una menor parte de ellas, lo refirió como una etapa confusa y llena de altibajos, tanto se mencionan aprendizajes y una concientización maravillosa del propio cuerpo, como una experiencia llena de apoyo, pero también sentimientos de vergüenza y de mucho cuestionamiento.

Como Le Breton lo menciona (2007) la experiencia sensorial de un individuo se crea en la relación entre el individuo y su entorno, muchos de estos sentires fueron contruidos a partir de las relaciones que fueron creando las participantes, toda una ruleta de emociones y una re interpretación del cuerpo, muchas veces confusa y sin previo aviso. Sin duda, las encuestadas comparten las altas y bajas en dicho proceso, que si bien para algunas ha resultado algo maravilloso, lleno de aprendizajes y con mucho apoyo, para otras tantas ha sido lo contrario, algunas también se reconocen el que poco a poco han ido cambiando la percepción que antes tenían, reconfigurando su pensar hacia su propio crecimiento.

Hay que resaltar que esta fue la pregunta que m'as respuestas tuvo en común, es decir, que los sentires fueron muy similares en el paso de la infancia hacia adelante, habría que preguntarnos la razón de estas sensaciones tan similares puesto que podría deberse a un sistema educativo que no da paso a la información y por lo mismo las infancias pudieran estar manchadas de prejuicios, miedos y tabúes con los que crecemos todas y por lo mismo aprendemos a sentir cosas que ya estaban predispuestas en nuestra vida, pues no se deja fluir a los sentimientos o se reprimen muchos de ellos.

2. En la segunda pregunta, buscamos identificar sentires en común que tuvieran con respecto a ser mujer, la relación entre el cuerpo menstruante con la feminidad. Aquí hubo dos vertientes que predominaron en las respuestas, por un lado muchas de

ellas mencionaron que les resulta complicado relacionar ambos temas, o incluso que esa relación es de dolor, pesada, complicada, y que conllevan un sinnúmero de problemas y explosión de sentimientos. Una de las encuestadas incluso mencionó que durante sus periodos menstruales, era cuando menos sentía la feminidad, e incluso mencionando la sangre menstrual como un antónimo de limpieza, retomando a Lina Lozano (2010) que habla sobre el deber ser de una mujer, en la que la menstruación supone una incomodidad dentro de este ideal aceptado por los hombres.

Tarzibachi (2017) habla de cómo la llegada de la menstruación, da pie a lo que ella menciona como performance de la feminidad ideal, en la cual la menstruación tiene una connotación positiva, solamente cuando es vista desde la posibilidad de la maternidad, es decir, la menstruación no es rechazada por la mirada masculina siempre y cuando la posibilidad de ser madre esté considerada, sin embargo, pensando en la sangre que sale del cuerpo de las mujeres, pensándolo sin la normativa, entonces nuevamente se rechaza y se vuelve un asunto de higiene, desplazando así la menstruación como suciedad que debe ser ocultada ante la mirada, no exclusiva pero sí principalmente de los hombres.

Por otro lado, gran parte de las encuestadas refirieron de forma positiva la experiencia de vivirse como mujeres, en la que si bien la menstruación sí supone cierta complicación dentro de su relación con la feminidad, también es algo que agradecen, viendo la menstruación como algo incluso mágico, poderoso, como la fortuna de poder crear, de dar vida, de ser valiente. Se describe una relación de fuerza y encanto.

3. La experiencia del primer sangrado supone un momento importantísimo en la vida de las mujeres, algo de lo que difícilmente nos olvidaremos, un evento lleno de emociones, sentimientos encontrados y también una identificación del propio cuerpo, es por eso que para la tercera pregunta buscamos indagar sobre ese primer momento de la menstruación, el primer sangrado, la primera experiencia y contacto con la sangre.

Gran parte de las mujeres comentaron que su menstruación llegó a la edad de 11 años, pero también hay algunas que lo tuvieron a los 12, 13 y 15 años. Entre los principales discursos se encuentra el sentimiento de miedo, porque algunas de ellas no habían recibido o escuchado sobre el tema, miedo al pensar que algo malo le estaba sucediendo a su cuerpo, y también miedo porque había llegado ese momento de “ser señorita”. La incomodidad y la vergüenza también predominaron en las respuestas, algunas de ellas tenían que acudir ese día o al siguiente a la escuela, niñas de entre 11 años, sin saber cómo no mancharse, como disimular y esconder la sangre, yendo a un ambiente en el que fácilmente se sentían vulnerables, desprotegidas. Retomando a Rohatsch (2015), las mujeres y sus cuerpos están, generalmente contruidos a partir de la idea de lo reproductivo, dejando como principal posibilidad la maternidad, la menarca supone el inicio de la

vida fértil, muchas de las encuestadas refirieron esa duda e inconformidad al ser catalogadas ya desde niñas como posibles madres, dejando de lado el hecho de que varias de ellas aún jugaban con muñecas, aún se vivían como niñas y no tenían intereses sexuales, pero fueron atravesadas por el tan nombrado discurso de que al llegar la menstruación ya son señoritas y deben cuidarse de un embarazo.

Hubo algunos casos más aislados en los que no había existido mayor temor debido a que ya habían tenido acercamientos previos a lo que era la menstruación y por otra parte, muchas tuvieron la suerte de no sentir ningún tipo de dolor cuando este llegaba, a pesar de ello, obviamente todas tuvieron que modificar muchos de sus hábitos tal vez no por su entorno interno, sino por las advertencias que siempre existen cuando hay que convivir con una sociedad que se burla y critica a todo lo que esté relacionado con el periodo.

<b>4. Cambios en las actividades a partir del primer periodo</b>	<b>5. Cambios en la relación con la menstruación</b>	<b>6. Eventos significativos en relación a la menstruación</b>
Sin cambios, todo siguió igual, no cambió nada, mismas actividades, lo mismo de siempre.	Sin cambios, nunca ha cambiado, no hay cambios relevantes.	Desmayo en la calle por cólicos tan intensos.
Inasistencia a reuniones por vergüenza.	Relación distante por irregularidades con la menstruación y un posterior reencuentro y mejora de la relación con ella.	Síndrome de Ovario Poliquístico (SOP), diagnóstico del SOP.
Mayor rutina de higiene, evitar mancharse.	Adolescencia incómoda y juventud sensible.	Periodos menstruales largos y dolorosos a causa del DIU, sangrado abundante a partir de los 20.
Omisión de actividad física durante esos días, dejar de nadar, dejar de correr, no jugar fútbol, dejar mis ejercicios de siempre.	Mayor paciencia en esta etapa, aceptación, variaciones pequeñas por la experiencia y adaptación.	Desajuste hormonal por anticonceptivos, tiroides, desequilibrio causado por anticonceptivos.

Preocupación en las vacaciones.	Relación que va desde la alegría hasta la apatía, relación tanto positiva como negativa, del asco a la naturalidad.	Retraso de los periodos menstruales a causa del estrés.
Limitaciones por tabúes reproducidos en la familia.	Reconciliación al dejar de verla como algo sucio y vergonzoso, ya no sentir pena por ello.	Embarazo.
Tratos diferentes en el entorno.	Mala relación hasta la llegada de la copa, relación de paz al utilizar la copa.	Quistes, miomas.
Mayor atención de los padres.	Actualmente hay una relación de espacio para escuchar el cuerpo.	Aborto, pastilla del día siguiente, Interrupción Legal del Embarazo (ILE).
Responsabilidades adicionales en casa, encargarse de lavar su propia ropa.	Relación conflictiva y dolorosa después de ser madre.	Endometriosis.
Dejar de jugar con hombres mientras menstruaba.	Experimentación con el implante para eliminar la menstruación.	Ausencia de la menstruación por COVID
	Mejor relación a partir de la organización, mejor calendarización de mi vida.	Irregularidades causadas por el DIU hormonal.
	Cansancio mes con mes.	
	Antes la odiaba y ahora la abraza.	
	Entendimiento del cuerpo y procesamiento del ciclo natural.	
	Valorar el ser mujer.	

4. Siguiendo, en la número cuatro, preguntó sobre el cambio de actividades después del primer periodo menstrual, o si es que lo hubo, algunas de las mujeres respondieron que en realidad no reconocieron ningún cambio, al menos ninguno tan notorio o drástico, mantuvieron de la misma forma las actividades que realizaban. Sin embargo, otras parte de las participantes comentó que los principales cambios que notaron, fueron en los eventos sociales a los que asistían, es decir; a partir de su primer periodo y posiblemente durante una gran tiempo, evitaban asistir a reuniones, fiestas, eventos deportivos en los que participaban, cuando estaban menstruando, esos días buscaban salir lo menos posible de sus casas, ya que se sentían constantemente expuestas, e incluso alejarse de los amigos hombres en esos días por la negativa que supondría que ellos se enteraran, tal como expone Lamas (2002) que el rechazo hacia la menstruación funciona de forma simbólica como un rechazo hacia las mujeres por parte de la sociedad.

Nuevamente por la sensación de vergüenza por el periodo y el miedo a posibles percances que pudieran tener, a mancharse o que su olor se notara, también algunas suspendían dichas actividades por los malestares físicos que la menstruación les causaba, cólicos, cansancio, dolor en las piernas, principalmente.

La relevancia de la pregunta gira en torno a que la causa principal por la que las mujeres pudieran suspender sus actividades se debe más a una vergüenza adquirida que a un malestar físico, es decir, a pesar de que hay mujeres que deciden dejar ciertas actividades durante su periodo porque físicamente se sienten mal, son más las mujeres que se limitan debido al miedo tan grande que representa mancharse, ¿cuál es la gravedad de una mancha de sangre? La preocupación casi nunca radica en qué tan difícil puede ser limpiarla, sino en lo que los otros van a pensar, la vergüenza tan grande que eso generaría y lo que socialmente puede implicar mancharse, entre otras cosas, lo antihigiénico que es la menstruación ante la mirada de una sociedad patriarcal.

Esto afecta principalmente a la salud de las niñas que requieren hacer ejercicio para mantenerse saludables, o aquellas que tienen en el deporte una escapatoria para liberarse de los sentimientos que puedan recalar en ellas por la etapa en la que se encuentran. Dado que muchas de las implicadas mencionaron que debían dejar la actividad física en público durante esos periodos, terminaron por perderse también de espacios de convivencia entre ellas mismas o con sus compañeros hombres que nunca tuvieron que detener sus actividades por temor a la mirada patriarcal de la sociedad.

El miedo no radica en la sangre traspasada a la ropa, sino en la carga social que eso implica, pues ya bien se sabe que en un mundo construido por y para hombres, todo lo que rompa con su comodidad, será criticado, algunos hombres generan señalamientos e incluso comportamientos discriminatorios hacia mujeres, como evitar interactuar con ellas o compartir espacios y comidas cuando éstas se

encuentran menstruando (Ariza, Espinosa y Rodríguez, 2017, p.836 citado en Mota, M. 2019:24)

5. ¿Cómo fue cambiando la relación con tu menstruación en las diferentes etapas de tu vida? Así conformamos la quinta pregunta, pues sin duda la relación que vamos teniendo con nuestro cuerpo menstruante cambia constantemente, seguro hay etapas más duras que otras, algunas que se disfrutaron más y otras llenas de cambios, es importante identificar y reconocernos a través de los periodos menstruales, pues como se ha mencionado antes, la menstruación atraviesa gran parte de nuestras vidas, ignorarla sería incluso ignorar una parte de nosotras mismas, sin contar la menstruación se estaría limitando nuestra historia.

Para esta pregunta, algunas de las respuestas que obtuvimos fueron “En la adolescencia lo consideraba como lo peor”, “malo, malo, hasta encontrarme con la copa” “al inicio odiaba sentirme mal y tener todos los cambios que me generaba” “durante años fue un proceso horrible”, etc, encontrándonos aquí con una constante de rechazo ante algo tan inherente al cuerpo de la mujer, algo que si bien no debería de tener esa connotación tan negativa, está atravesado por una carga histórica, en la cual todo está bajo prejuicio, la sangre pensada como sucia, los cambios hormonales pensados como alteraciones en el rendimiento o cordura de las mujeres, las tan naturales manchas en la ropa vistas como descuidos, el decir en voz alta “estoy menstruando” como sinónimo de una mujer sin educación, vulgar, poco femenina, una gran carga de ideas sobre la menstruación que no solo obstaculizan la posibilidad de darle vuelta a la concepción de la menstruación, sino que además impiden el reconocimiento hacia el propio cuerpo menstruante, y la aceptación inmediata de un hecho tan natural.

Afortunadamente, tras el paso de los años, las encuestadas refieren un cambio ameno en esa relación que en un inicio fue negativa, una nueva idea de reconocer la menstruación como parte suya, de vivirla incluso desde la gratitud al cuerpo, valorar el hecho de que a partir del ciclo menstruación, sale la posibilidad de dar vida, la relación de periodos menstruales normales con salud, la fuerza que otorga el saber que a pesar de los obstáculos añadidos a la menstruación, se puede seguir logrando todo. Es un proceso bastante duro, tardado incluso, pero que también en distintas situaciones es también algo benéfico.

6. Sin duda cuando se trata de la menstruación, las mujeres atravesamos por un sin fin de experiencias, tanto buenas como malas, pero que al final impactan en nuestra subjetividad, para la pregunta 6, se mencionaron acontecimientos importantes en la experiencia de las participantes, esos hechos o situaciones que marcan tus periodos menstruales, aquellos recuerdos que al decir menstruación brotan inmediatamente, una vez más buscamos reconocer la sangre menstrual como parte de nuestra realidad, muchas veces ignorada y silenciada.

Leyendo las respuestas de las participantes, entre las experiencias compartidas fueron: la presencia del síndrome de ovario poliquístico, los desajustes hormonales por el consumo de las pastillas anticonceptivas y la pastilla del día siguiente, también se mencionaron quistes o miomas en los ovarios, embarazos y abortos, y en algún caso endometriosis, temas sin duda importantes a la hora de hablar sobre menstruación.

Poco se menciona sobre cómo los métodos anticonceptivos afectan los cuerpos de las mujeres, obligadas muchas veces por los discursos de usar métodos anticonceptivos, se menciona la importancia para evitar embarazos pero no se escucha mucho las alteraciones de las pastillas anticonceptivas, mujeres que durante años consideran los cólicos fuertes como normales, y que sin saberlo podrían tener endometriosis, o también muchas de ellas con síndrome de ovario poliquístico también sin saberlo, porque los discursos en torno a lo femenino van solo a ocultar lo más posible cualquier cosa que no encaje con el ideal de mujer sana, qué se hable más de jabones íntimos para quitar el supuesto mal olor vaginal, en vez de promover discursos que normalicen el olor natural del cuerpo, o incluso estudios sobre detección de alteraciones en las mujeres, o que existan productos para la menstruación en vez de explicar a temprana edad lo que sucede en ese momento.

### **7. ¿Qué le dirías a tu “yo” del pasado, y al del futuro?**

Que es algo con lo que viviremos siempre ya que no hay un tratamiento y las hormonas sólo nos causan desajustes.

Del pasado le diría que está bien menstruar, que es normal y que no tiene porque sentir vergüenza de ello. Que es parte de ser mujer. Que la sangre no da asco. Que el cuerpo limpia y saca todo. Y que la quiero mucho.

Del futuro, que espero hayamos reconciliado a esa niña con su sangre. Que es suya y de nadie más. Y que agradezco haya terminado la terapia para sanar eso.

A mí yo niña le daría todas las herramientas para saber qué hacer cuando llegara. Recomendaría ciertos productos, y dar toda la información necesaria para no verlo como un tabú o algo sucio, sino algo normal. A mi yo del futuro, que hay maneras de controlar los impulsos cuando las hormonas andan al 100.

Que vayan con la ginecóloga desde el principio

Mi yo del pasado: esto es lo más natural que le puede pasar a tu cuerpo. Tu menstruación es un reloj interno que te sirve para tomar pausas. Está relacionado con la luna. La sangre de la menstruación no tiene olor, pero al contacto con el aire o con la toallas

Sanitarias, se descompone y eso es lo que huele.

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

Que empiece a ejercitarse, tome mucha agua y elija una buena Gine. Todo eso hará más llevadero el proceso.

Con mi yo del pasado le hablaría del poder que nuestros ancestros le daban a la menstruación y sus ciclos. No trataría de cambiar mi percepción de ella solo lo compartiría y dejaría que ella viviera su proceso. Y mi yo del futuro se que estará bien con este tema así que solo me sentaría a su lado a menstruar juntas.

A mí yo del pasado que no tiene por qué sentir vergüenza ni asco de la menstruación.

A mí yo del futuro, que espero que ya estemos haciendo el paso de la menstruación con menos impacto ambiental

No te sientas asustado por menstruar. No hueles a sexo como dicen los hombres, es un proceso natural y no deberías avergonzarte.

Le diría que está bien sentirse triste o muy feliz solo por que llegara tu periodo, que esos bajones sentimentales serán 15 días antes del ciclo y debo aprender a vivir con ellos y trata de ignorar los comentarios de tu estado de ánimo

A mi "Yo" pasado, que no me asustó que es un proceso natural que nos ayuda a liberar tensión y mantener nuestro cuerpo en buen funcionamiento y dejar de usar productos dañinos para nuestro cuerpo. A mi "yo" del futuro continuar usando toallas ecológicas y productos naturales para el mantenimiento de nuestra salud.

que buscará ayuda médica para no padecer cólicos y que empezara a hablar del tema con las mujeres de mi familia

Que no tenga miedo, que lo disfrute y se apapache mucho en esos días, y que no tiene nada de que avergonzarse.

Del pasado gracias, fue de lo más irrelevante menstruar.

A mi yo del futuro. Yupi, ya mero nos libramos de la regla.

A la del pasado le diría que esté tranquila, que es algo con lo que sabrá lidiar y encontrará las formas para que sea más leve.

A la del futuro que la espere porque cuando deje los anticonceptivos seguro que volverá y que intente llevarse mejor con ella

Que todo esté bien y que la menstruación es sinónimo de que mi cuerpo está funcionando de una manera normal.

A mi pasado: sé que no te gusta pasar por esto cada mes, te duele pero dura como tiempo y encontrarás formas de sobrellevarlo.

A mi futuro: espero que ya no sea tan doloroso la regla, que sigamos utilizando métodos naturales sin dañar al planeta ni a nosotras.

Que use anticonceptivos constantes, es decir, no una vez sí y otra no.

Que es algo super natural, que es parte de nosotras tal como nos lo enseñaron.

A mi yo de 11 años que no tenga miedo, que es normal y le recomendaría unas buenas toallas porque las que me compraron por primera vez eran enormes y a mi yo del futuro tbh que vaya con un buen ginecólogo maybe (?) para no sufrir temas de menopausia

Que buscará la opción de la copa antes. Me hubiera ahorrado mucha incomodidad sobre todo en los meses de calor

Del pasado, "tranquila, no hay porque tener miedo", del futuro "son mis hormonas, viven la vida loca, hacen lo que quieren"

A mi yo del pasado me hubiera gustado saber mucho más del tema y poder compartirlo con más chicas.

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

A mi yo del pasado le pediría que fuera más comprensiva consigo misma y que no tuviera miedo de preguntar o de pedir ayuda, ya no dentro de la familia sino a otras personas, que es completamente normal menstruar y que no tenía por qué esconderse o fingir que esos días no existían "para no incomodar a los demás". Y a mi yo del futuro le pido que siga entendiendo su cuerpo y siga buscando formas de ser amable consigo misma en estos días tan complicados emocionalmente (a veces).

Que es algo natural y que no deberíamos tener pena o miedo de ellos, ya que todas pasamos por ello.

Gracias por ayudar y acompañar a quienes han encontrado en ti una guía

Que es normal y es hermoso porque significa que eres mujer, que eres el único ser que puede traer al mundo un bebé

No tengas miedo de decir que llego el periodo, todo va a estar bien

Sigue siendo lo mismo para mí desde la primera vez que tuve el periodo. Nunca me ha gustado, solo la acepté por ser parte de mi vida como mujer

Nota de voz

7. Para la última pregunta, buscamos que las participantes hicieran una pequeña reflexión que girara en torno al pasado y al futuro, preguntándoles qué le diría a cada una de ellas dichos momentos. Las respuestas fueron bastante personales e

individuales, por lo que decidimos mantener sus propias oraciones y visibilizar sus ideas y sentires. Muchas de ellas comentaron que a su “yo” del pasado le brindarían apoyo emocional, las llenarían de tranquilidad, pues se trata de algo completamente natural, les darían el soporte que ellas posiblemente no tuvieron durante sus primeros periodos menstruales.

Otras también brindan apoyo a su yo del futuro, acompañan la experiencia y buscan aceptarla de buena forma. El intento de dañar lo menos posible al medio ambiente también es parte de las respuestas de las participantes, gracias a la copa menstrual es bastante posible reducir los daños que las toallas, o tampones generan, y cada vez más mujeres lo van teniendo en cuenta.

Nos pareció muy relevante esta última pregunta, pues supone un momento importante de reflexión de la experiencia en torno a la menstruación, y en algunos casos a la menopausia también, de acuerdo con el vivir en una sociedad patriarcal y androcentrista, en la que se ha idealizado a la mujer como objeto de deseo, de trabajo y de maternidad, hace que las mujeres posmenopáusicas puedan sentirse incomprendidas y estigmatizadas.

Parece ser alentador como muchas respuestas terminan por verse adaptadas y reconocen a sus cuerpos como creadores de vida o simplemente como entes biológicos que naturalmente tienen una función. El ser más comprensivas, saber cuales son los productos que más les acomodan o agradecer a su cuerpo por estar sanas, son síntomas de una mejor relación consigo mismas y con el ambiente que les rodea.

## **6. Análisis y discusión**

Realizamos las entrevistas con una participación positiva y muy cooperativa de nuestras entrevistadas, quienes aunque inicialmente se mostraron un poco tímidas al hablar del tema (dado el contexto socio histórico en el que crecieron), poco a poco se fue teniendo un espacio seguro y de confianza en el que ellas se sintieran cómodas y seguras. Se pudo profundizar con los temas propuestos en la mayoría de los casos, en donde pudimos obtener una recopilación de relatos para analizar las experiencias en torno a la menstruación desde que son pequeñas y sus memorias sensoriales hasta el momento en el que se encuentran como adultas mayores que ya pasaron o están por transcurrir por su menopausia. Una de las inquietudes del ejercicio fue encontrar cómo el cuerpo fue protagonista en las diferentes experiencias desde un punto de vista sensorial, abarcando todo el lapso de tiempo entre su primer acercamiento a conocer lo que es la menstruación hasta el momento donde han experimentado la menopausia o premenopausia. Dentro de las entrevistas observamos que la menopausia es una etapa que las participantes significan como un alivio y descanso, sin embargo el entendimiento de este proceso lo han obtenido por conversaciones con otras mujeres o desde un conocimiento

biomédico, de la misma forma que la menstruación, la menopausia ha sido un tema poco conversado, uno del que no se habla a pesar de que todas las mujeres, eventualmente, llegaremos a él. Ahora bien, dentro de nuestros conocimientos previos, logramos hallar una apertura en el tema digna de admirar para mujeres que iniciaron su ciclo menstrual bajo el yugo patriarcal de mediados del siglo XIX en dónde los prejuicios eran todavía mayores y los productos menstruales ni siquiera estaban bien establecidos en el mercado.

Es importante mencionar que a lo largo de nuestras entrevistas experimentamos algunas dificultades de comunicación debido a problemas de uso y manejo de equipos así como las carencias del internet que fue utilizado, lo cual creo interrupciones y en algunos casos el tema se veía ligeramente desviado, sin embargo nos apegamos a un pequeño protocolo de actividades que nos asegurara que el objetivo sería cumplido, las cuales fueron las siguientes:

- Realización de varias sesiones con cada una de las entrevistadas
- Retroalimentación de lo mencionado a lo largo de sus respuestas para generar una comunicación fática en la que existiera confianza.
- Disponibilidad de tiempo para la reagendación de entrevistas sí fuera necesario.
- Establecimiento de una cuenta especial para videollamada que nos permitiera tener tiempo ilimitado a la hora de entrevistar así como una calidad de sonido y video alta.

Consideramos importante reflexionar cómo es que las mujeres en etapa de menopausia significan este proceso y dentro de su experiencia desde la menarquia hasta la etapa actual han percibido emocional y sensorialmente los cambios a lo largo de su vida para así, identificar cuáles son las narrativas que han atravesado sus percepciones en torno a la menstruación, y como se han ido formando distintas creencias, positivas o negativas, respecto a su cuerpo menstruante. Es consternante la forma en que algunas mujeres se expresaron de la menstruación en su etapa adolescente dado que no tuvieron la información adecuada y además lidiaron con la invisibilización del tema en general así como del ciclo de ellas mismas, dando así como resultado el sufrimiento de algunos periodos en los que a pesar de sentir dolor y malestares tenían que mantener la cabeza baja y evitar a toda costa que cualquier persona se enterara que transcurría su periodo. Por otro lado, fue bastante grato encontrar que pese a los inconvenientes que mantenían con sus familias y conocidos debido a este ocultamiento del periodo, en todos los casos lograron encontrar apoyos, mayoritariamente femeninos, para adaptarse y acostumbrarse a los cambios de su cuerpo o para conversar sobre el tema cuando fuera requerido.

Además nuestra muestra no solamente se quedó en la selección y conversación de con mujeres de edad adulta para escuchar y conocer sus experiencias sensoriales, con ayuda del formulario de Google “Creer, ser mujer y menstruación”, mujeres de

diferentes edades y contextos sociales compartieron sus respuestas acerca de las percepciones de la menstruación y su forma de sobrellevarla mes con mes. El objetivo de esta encuesta más masiva fue el de obtener un panorama más extenso y complementario que nos ayudara a contrastar las edades, contextos, formaciones académicas, relaciones con la gente y el cuerpo mismo, entre otras, de las personas que contestaron y las entrevistadas personales.

Primeramente, quisiéramos rescatar algunas de las respuestas que este segundo ejercicio tuvo respecto a las emociones y sentires en torno al primer periodo menstrual. En general, podemos reconocer una constante que ya nos deja entrever una característica de la menarquia en un contexto que tacha al sangrado femenino como malo y el paso a ser una mujer: miedo, angustia, dolor, pena y vergüenza. Increíblemente todas las sensaciones iniciales fueron negativas y en su mayoría sobrepasan el límite de lo que se pudiera considerar sano, es decir, muchas de las mujeres lloraron, se entristecieron hasta intentar desaparecer y todo por una serie de malentendidos, mitos o desinformación que puede existir en México comúnmente. Al final de cuentas es un ciclo natural que prácticamente sucede con todas las personas que nacieron biológicamente con el sistema reproductor femenino y aún así causa sensaciones que podrían no ser tan propias si se llevara un mejor manejo del proceso en cada niña que lo atraviesa.

Para contextualizar algunos comentarios que recibimos fueron los siguientes:

- “11 años. Súper incómoda, quería desaparecer. Sentía que olía mal”.
- “11 años un lunes en la mañana, tenía miedo, tenía pena y no estaba preparada para ese momento”.
- “2do de secundaria. Desperté manchada y no sabía que hacer (ya sabía que pasaría) me puse muy triste y lloré mucho”.
- “De espanto y con muchos cólicos”.
- “9 años, al principio me espanté pero tuve a mi mamá cerca y me ayudó”.

Sin duda, el primer acercamiento con el periodo menstrual atraviesa por completo nuestras vidas, la primera vista a nuestra sangre, el primer contacto con ella y la primera percepción suponen emociones significativas, acompañadas de los pocos o muchos saberes que se tengan al respecto, los mitos o creencias por los que atraviesa el tema de la menstruación van llenándolas de dudas, inquietudes y miedos. El solo verla, olfatearla o tocarla desde un principio o con el paso del tiempo puede quedarse grabado en la memoria sensorial como un hecho positivo o negativo aunque realmente predomina éste último. En todos los resultados que encontramos nos topamos con un sentimiento malo que perjudicó la infancia de aquellas mujeres y solo en algunos casos (aunque no tan poquitos) se mencionaron amortiguantes o diferentes matices a tomar en cuenta como el hecho de un apoyo materno, la falta de cólicos o malestares y el conocimiento previo que les hacía saber como actuar de alguna forma cuando llegara el momento.

Ahora bien, un eje que atraviesa la mayoría de las respuestas es la escasa transmisión de saberes recibidos antes de iniciar su periodo menstrual, demostrando así que la menstruación, sin importar la edad o brecha generacional, sigue siendo un tema tabú hasta la actualidad que sí bien ha tenido avances agigantados, no ha terminado de encajar en la lógica de la sociedad y el raciocinio común de quienes manejan las instituciones formadoras como son la familia o las instituciones educativas. Muchas de las mujeres que respondieron a la pregunta acerca de su primer periodo hicieron mención directa a la falta de información existente, por un lado en casa se tiene la mala costumbre de dejar toda la educación a los colegios y por el otro los planes de estudio tendrían que ser revisados cabalmente dado que no se está cumpliendo con el objetivo que creemos debería ser educar sexualmente tanto a mujeres como hombres para la prevención de enfermedades y desviaciones de carácter emocional. A continuación podremos leer en las palabras de algunas de nuestras participantes lo que mencionaron sobre su menarquia:

- “Nadie me había explicado nada y mi mamá solo me dio una toalla y yo no sabía ni ponerla”.
- “No tuve información sino un mes quizás antes de mi primera menstruación”.
- “Como las niñas de mi escuela ya estaban comentando cosas al respecto no me sorprendí pero fue muy incómodo”.
- “No entendía nada y todo era muy incómodo”.

Como podemos ver, el desentendimiento de las figuras mayores es bastante grande en muchos casos, obviamente existen excepciones que rompen con el molde estructural con el que muchas hemos crecido, pero la mayoría entendieron a la menstruación desde su completo sentir y cargadas con una consigna social que les hacía lamentarse por haber sido mujeres. Además, cabe resaltar que una de las respuestas más recurrentes fue el deseo por la ausencia de la menstruación, manifestando que debido a los dolores menstruales, entre otros síntomas, es que las participantes no mantenían una percepción positiva de la menstruación sino todo lo contrario, manifestando frases como:

- “Siempre la he detestado, ojalá no existiera”
- “En un principio me daba asco, no me gustaba”
- “Es algo a lo que le temo por el flujo abundante y los cólicos tan fuertes, lo odio”.

Cuando el ciclo menstrual ha pasado por sus primeros periodos tiende a convertirse en una situación menos dolorosa, pero se puede ver que muchas de las mujeres prefirieran no tener que convivir con él y esto nos deja ver que las sensaciones durante toda su vida van a ser malas, básicamente tres, cuatro o hasta siete días al mes tendrán que pasar por un martirio persistente y desgarrador que consume mucha de la energía que de por sí se evacua cuando llega el periodo menstrual.

Sin embargo, también pudimos observar que dentro de sus relatos se encuentra el deseo de reconciliarse con su propio cuerpo, donde las participantes observaron en retrospectiva su menstruación, manifestando la aspiración de haber sido más comprensivas consigo mismas, experimentar con más normalidad e información los períodos menstruales así como vivirlo sin miedo y de una manera más natural, algunos de los discursos fueron:

- “Ha sido complicado pero he aprendido a aceptarlo y quererlo”
- “Hoy por hoy acepto y valoro todo eso que lo hace ser tan maravilloso”
- “A partir de los 20s es completamente distinto, ya no siento asco ni temor o vergüenza por este proceso natural, al contrario, entiendo que lo mejor que puedo hacer estos días es ser considerada con mi cuerpo y amable”.

Una cuestión bastante notoria fue el alivio que suponía a las mujeres de edad avanzada el saber cómo comportarse durante su periodo. Cuando ya habían pasado una cierta cantidad de años considerables, ya no se angustiaban por tener su menstruación, sino que existían ligeros malestares que ya sabían como tratar. Se podría decir entonces, que la experiencia sensorial que ellas tenían ya era mucho más amena y su bienestar se basaba en el conocimiento de sus propios cuerpos; algunas prefieren comer algo dulce, otras dormir todo el día, tratar pensar en otras cosas o escuchar música, como sea podemos encontrar que la percepción sensorial en torno a la menstruación sí es importante para una mejor estadía durante el durante el ciclo menstrual.

## **Reflexiones finales**

La menstruación como proceso biológico se desarrolla en prácticamente cada mujer que nace en este mundo, la ovulación, el sangrado, los cambios en los niveles hormonales, y los diversos procesos que atraviesan la vida. Realmente desde la perspectiva biomédica hemos podido encontrar que al menos en un contexto favorable, las mujeres debieran transcurrir por el periodo sin mayor complicación. Sin embargo, las estructuras e instituciones que rigen y forman a la sociedad han desencadenado una serie de complicaciones que hacen a este proceso mucho más tortuoso de lo que debería de ser, en distintos ámbitos como el emocional, el sentimental, lo experimental, lo sensorial, entre otros. Hay muchas condicionantes que desembocan en una falta de saber que genera un hueco enorme en el conocimiento antropológico y sociológico en torno a la menstruación. A veces ignoramos las razones de raíz por las que las mujeres atraviesan por procesos negativos durante la menstruación, atribuyéndole a lo biológico, y nos quedamos con la idea errónea de que son efectos secundarios del proceso como tal, dejando de lado toda una posibilidad de situaciones socio-históricas han llevado a las mujeres hasta el punto de no conectar con su cuerpo por el simple hecho de ser mujeres.

Durante las entrevistas que realizamos, pudimos identificar a través de los relatos contados, cómo cuatro mujeres han experimentado su menstruación a lo largo de sus vidas, desde la primera experiencia menstrual (menarquia), que fue referida principalmente como desagradable, incómoda, sorprendente, llena de miedo y dudas, hasta la última que hayan tenido, ya sea la menopausia como tal o el momento de su vida en el que se encuentran.

En ellas pudimos encontrar algunos comentarios un tanto preocupantes y otros más alentadores, sin embargo todas coincidieron hasta cierto punto en que tomar a la menstruación como algo molesto e incómodo. Desde las pláticas con amigas, el saber cultural e incluso la experiencia propia, podemos darnos cuenta de que el ciclo menstrual como mínimo llega a causar vergüenza al menos una vez en la vida. Sin embargo, al escuchar de manera activa y consciente los testimonios de cuatro mujeres que han transcurrido ya por un largo tiempo con el periodo o bien, ya lo han terminado, pudimos conocer desde lo sensorial muchas experiencias que a veces han sido calladas o que difícilmente se podrían contar en otros ambientes.

Es importante mencionar que la selección de nuestra muestra en mujeres de entornos urbanos y cercanas a la menopausia o incluso ya habiendo transcurrido por ella, nos brindó una perspectiva experimentada y relativamente adaptada a la sensorialidad de la menopausia y desde esta condición pudimos conocer las distintas fases por las que una mujer pasa y se desenvuelve con su cuerpo menstruante.

También tuvimos en cuenta que las personas entrevistadas fueron mujeres que crecieron durante el siglo pasado y actualmente la apertura al feminismo ha transformado la forma en la que crecen algunas niñas o adolescentes. En este caso, encontramos que ellas fueron educadas en contextos más cerrados y con ideas propias de la época en que crecieron. A diferencia de lo que muchas mujeres en la mediana edad sufrieron con sus familiares por falta de atención y comentarios negativos, éstas se notan con una idea de cambio algo más positiva con respecto a la forma de educar y abordar el tema, se transitó de un “ya te amolaste” a un “es normal y no tiene porque cambiarte”, del “ya te tienes que cuidar de no embarazarte” al “te enseño a como usar una toalla”.

El simple hecho de cambiar estas frases que en un principio pudieran parecer inocentes pero que tienen una connotación ampliamente negativa y que se impregnan en la mente de una niña de forma intrusiva hasta estar en un disgusto con su cuerpo hacia conversaciones más amplias y basadas en el amor e información y nuevos saberes puede ser de gran ayuda para que las mujeres desde pequeñas puedan convivir de forma saludable con su cuerpo y conecten mejor con sus emociones; las molestias seguirán existiendo, pero el arropamiento interviene de forma positiva.

Es precisamente esta comunicación de la que estamos hablando donde podemos notar el cambio generacional y las distintas experiencias que una mujer puede tener pues tres de las mujeres entrevistadas decidieron romper con el ciclo de no mencionarle a sus hijas el tema y tuvieron un primer acercamiento a ellas para compartirles sus saberes, antes de que las niñas llegaran a la primera menstruación, buscando crear un vínculo de confianza y seguridad en ellas, para así tratar de evitar que sus hijas no recuerden el primer periodo de una forma negativa e incómoda como sí lo vivieron ellas. No hay que ser un experto para reconocer que la conexión comunicativa puede ser la clave de un mejor trato con la menstruación desde el inicio, sin embargo, es importante reflexionar y hacer una comparativa en cuanto a la sensorialidad a futuro que las nuevas generaciones están teniendo durante sus primeros periodos.

Aún en pleno 2022, es sorprendente la cantidad de tabúes e ideas negativas que se tienen sobre la menstruación, siendo en México más de la mitad de la población mujeres y personas menstruantes, no debería seguir siendo un tema a esconder, tan lleno de vergüenza y miedo; aunque encontramos ligeros avances para eliminar estos sentimientos, tampoco podemos pensar que se han esfumado por completo, en muchos casos siguen ahí y parecieran no tener fin porque aun con toda la información y el cobijo de una familia que te ha acompañado en todo este proceso, seguimos viviendo bajo el yugo del patriarcado y todo lo que conlleva el ser mujer tanto en México como en el mundo, seguimos reproduciendo patrones dañinos tales como: el ocultar la sangre menstrual, el uso de perfumes y químicos que nos ayuden a oler mejor, la utilización de métodos anticonceptivos que alteran el periodo, la reproducción de mitos y tabúes, entre otros.

A pesar de que la muestra que utilizamos no llega a magnitudes grandes, consideramos que la forma en que se realizaron las entrevistas y las encuestas nos dieron una visión muy amplia de lo vasta que llega a ser la sensorialidad en la menstruación incluso en un mismo cuerpo, ni se diga en cuerpos distinto pues aunque existían muchos puntos en común, siempre había algo diferente en cada una de las mujeres que nos ayudaron a realizar el trabajo de campo. Aunque todavía faltan muchos estudios y reflexiones sobre el tema y también valdría la pena aplicar el ejercicio después en un tiempo determinado, consideramos que cumplimos con los objetivos que nos habíamos propuesto desde un inicio.

Primero que nada, se conocieron muy a detalle las experiencias sensoriales de la menstruación en distintas mujeres que viven en la ciudad de México, haciendo énfasis en el contexto urbano que le quisimos otorgar a nuestras entrevistadas ya que sería muy diferente en entornos rurales o incluso en ciudades de menor envergadura, el punto álgido de nuestro objetivo general se puede ver reflejado en las biografías sensoriales realizadas, en las que se puede analizar muy bien la forma en que va cambiando la menstruación conforme crecemos.

Pasando a los objetivos específicos, sí se pudieron conocer los significados que se

le dan a los ciclos menstruales de cada mujer, fue muy interesante como existían opiniones muy opuestas en cuanto a la aceptación del mismo o cuando llegaba la menopausia y habían sentimientos encontrados. También se pudieron identificar los discursos sociales que impactaron directamente a las mujeres en su niñez como el hecho de llegar a la menarquia con la única consigna de ocultar su periodo o en un caso contrario, cuando alguna mujer ya había tenido un acercamiento previo a lo que pasaba en el cuerpo y sentía el cobijo de sus padres o de algún allegado cercano.

## Bibliografía

- Barton, M. (1942) "Intravaginal Packs" British Journal of Medicine. 709-710
- Bayona, G. E., & Barrios, F. A. (2019). Menopausia: la necesidad de una visión holística frente a la realidad femenina. Hojas De El Bosque, 3(5), 61–65.
- Botello, A., & Casado, R. (2013). Miedos y temores relacionados con la menstruación: Estudio cualitativo desde la perspectiva de género. <https://www.scielo.br/j/tce/a/XrGBcMhS3pntn74tLvSPqd/?format=pdf&lang=es>
- Castañeda, M. (2020). ¿Quién fue la creadora de la copa menstrual? Sensual Intim. Recuperado de: <https://sensualintim.com/quien-fue-la-creadora-de-la-copa-menstrual/>
- Cedillo, P., Garcia, A. & Sabido, O. (2016). Afectividad y emociones, en Hortensia Moreno y Eva Alcántara (coords.) Conceptos clave en los estudios de géneros, vol 1, México, pp. 15-33
- Classen, C. Fundamentos de una antropología de los sentidos. Revista Internacional de Ciencias Sociales (RICS), UNESCO
- Cortés, S., Marván, M. y Lama, C. (2014). Análisis de la publicidad de productos relacionados con la menstruación en revistas dirigidas a adolescentes. Veracruz, Méx.: Psicología y Salud, Vol. 14, Núm. 1: 113-120
- Couto, D. & Nápoles, D. (2014). Social and psychological aspects of climaterium and menopause. *MEDISAN*, 18(10), 1409-1418. Recuperado en 10 de mayo de 2022, de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1029-3019201400100011&lng=es&tlng=en](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-3019201400100011&lng=es&tlng=en).
- Del Álamo, M. & Losantos, M. (2022). Mi ciclo menstrual. Una perspectiva integral: psicología y nutrición, Comercial Grupo ANAYA

- Durán, G. (2020) Cuerpos tutelados: una Etnografía sobre las lecturas culturales de la menopausia. España, UDEN
- Erviti, J., Lerner, S. & Sosa I. (2014). Civilidad menstrual y género en mujeres mexicanas: un estudio de caso en el estado de Morelos. Estudios Sociológicos, XXXII(95),355-383. [fecha de Consulta 20 de Junio de 2022]. ISSN: 0185-4186. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=59840008005>
- Espinal, C. (2011). El cuerpo: un modo de existencia ambiguo. Aproximación a la filosofía del cuerpo en la fenomenología de Merleau-Ponty. Co-herencia, 8(15),187-217. [fecha de Consulta 15 de Junio de 2022]. ISSN: 1794-5887. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/598/59840008005.pdf>
- Espinera, L. & Becker, N. (2021). La menstruación tiene un impacto económico y social en la vida de las mujeres, pero también ecológico por el uso mundial de productos desechables. Feminismo y ambientalismo deben unirse para resolver ambos problemas. El País. Ciudad de México. Recuperado de
- Felitty, K. (2017). Cíclica y la copa menstrual argentina Historia, propuestas y desafíos del movimiento Maggacup. RevllSE – Revista de Ciencias Sociales y Humanas, 10, 37-50. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/journal/5535/553559586004/553559586004.pdf>
- Fries, Lorena. Facio, Alda. Feminismo, género y patriarcado, Revista de Enseñanza del derecho de Buenos Aires, año 3, número 6, 2005, pp 259-294. En: [http://www.derecho.uba.ar/publicaciones/rev\\_academia/revistas/06/feminismo-genero-y-patriarcado.pdf](http://www.derecho.uba.ar/publicaciones/rev_academia/revistas/06/feminismo-genero-y-patriarcado.pdf)
- Guichot Muñoz, E; Díaz Gavira, I. (2019).La menstruación en la ficción infantil y juvenil: Lo personal es político. Aula de Encuentro, Volumen 21 (núm. 2), pp.111 - 132
- Guillo Arakistain, Miren (2013), La incorporación de la investigación: Políticas de la menstruación y cuerpos reproductivos. 233-245. Nómadas (Col), núm. 39. Universidad Central. Bogotá, Colombia.
- Heritier Auge, Françoise (1991) La sangre de los guerreros y la sangre de las mujeres. Alteridades, vol. 1, núm. 2, pp. 92-102 Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Iztapalapa Distrito Federal, México.
- Hernandez Sampieri, Roberto (2014) Metodología de la investigación, Mc Graw Hill, sexta edición
- Howes, David El creciente campo de los Estudios Sensoriales Revista

Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad, vol. 6, núm. 15, 2014, pp. 10-26 Universidad Nacional de Córdoba Córdoba, Argentina. [fecha de Consulta 10 de Junio de 2022]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/2732/273231878002.pdf>

- Kotler, J. (2018). Una breve historia de los productos menstruales modernos. Estados Unidos.: Clue. Recuperado de <https://helloclue.com/es/articulos/cultura/una-breve-historia-de-los-productos-menstruales-modernos>
- Le Breton, D. (2007). El sabor del mundo. Una antropología de los sentidos. Ediciones Nueva Visión. Buenos Aires, Argentina. Recuperado de [https://www.academia.edu/15081990/EL\\_SABOR\\_DEL\\_MUNDO\\_DAVID\\_LE\\_BRETON](https://www.academia.edu/15081990/EL_SABOR_DEL_MUNDO_DAVID_LE_BRETON)
- Linde, C. (1993). Life stories: The creation of coherence. Oxford University, Londres, Reino Unido.
- Lindón, A. (2000). El enfoque biográfico como aproximación a la identidad personal y la negociación de la conyugalidad. Revista Mexicana de Sociología, Vol. 62, No. 1 (Jan. - Mar., 2000), pp. 101-121., México. Recuperado en 12 de abril de 2022 de <http://www.jstor.org/stable/3541180>
- Lozano, L. (2010). La sangre de las otras. Cambios generacionales en la percepción de la menstruación y su relación con la dominación masculina. Universidad de Granada, España.
- Matamala, I. (1996). Las mujeres después de los 40. Una perspectiva de género. Revista Mujer y Salud. Red de Salud de las Mujeres en Latinoamérica y del Caribe, RSMLAC. Volumen 4/96, Santiago.
- Molina, C. (2015) La construcción del cuerpo femenino como victimizable y su necesaria reconstrucción frente a la violencia machista. Madrid.
- Mota, M. (2019). El tabú de la menstruación: Símbolo de la represión sexual femenina. Universidad de la República Uruguay. Montevideo. Recuperado de <https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/22777/1/Mota%2C%20Mariana.pdf>
- Muñoz, D. (2017) Menstruación y Patriarcado: discurso de poder en los carteles de baños de mujeres. Chile.
- Pessi, M. (2010). Tabú y publicidad: El titular en avisos publicitarios gráficos de productos para el periodo menstrual (1930-1950). Argentina: Universidad Nacional del Sur.
- Rodríguez, M. & Barba, B. (2010). Antropología de las mujeres en México.

Centro de estudios de la antropología de la mujer. Ciudad de México. Recuperado de <https://ceam.mx/images/stories/libros/antr.pdf#page=157>

- Rohatsch, M. (2015). Menstruación. Entre la ocultación y la celebración. XI Jornadas de Sociología. Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires. Recuperado de <https://cdsa.aacademica.org/000-061/254.pdf>
- Sabido, O. (2016) Cuerpo y sentidos: el análisis sociológico de la percepción, Debate Feminista, Volume 51, 2016, pag. 63-80, Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0188947816300317>
- Sabido, O. (2021) El giro sensorial y sus múltiples registros. Niveles analíticos y estrategias metodológicas. UAM-X, Ciudad de México.
- Sánchez, R. (2015). Sentidos y sensibilidades: exploraciones sociológicas sobre cuerpos/emociones. Estudios Sociológicos Editora. Buenos Aires, Argentina. Recuperado de [http://estudiossociologicos.org/-descargas/eseditora/sentidos-y-sensibilidades\\_rafael-sanchez-aguirre/sentidos-y-sensibilidades\\_rafael-sanchez-aguirre\\_com.p.pdf#page=17](http://estudiossociologicos.org/-descargas/eseditora/sentidos-y-sensibilidades_rafael-sanchez-aguirre/sentidos-y-sensibilidades_rafael-sanchez-aguirre_com.p.pdf#page=17)
- Sanz, A. (2005) El método biográfico en investigación social: Potencialidades y limitaciones de las fuentes orales y los documentos personales, Asclepio.
- Vazquez, S. (2005). De lo individual a lo colectivo en la investigación social. Universitas Humanística. Bogotá, Colombia.
- Strauss, A; Corbin, J (2002) Bases de la investigación cualitativa. Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada. Colombia.
- Suárez, D. & Mileo, A. (2018). El tabú de la menstruación como instancia productora y perpetuadora de la ignorancia subjetiva y estructural. Avatares filosóficos, (5), 159-171.
- Turiño, M., Colome, T., Fuente, E. & Palmas S. (2019). Síntomas y enfermedades asociadas al climaterio y la menopausia. *Medicentro Electrónica*, 23(2), 116-124. Recuperado en 6 de mayo de 2022, de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1029-30432019000200116&lng=es&tlng=en](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30432019000200116&lng=es&tlng=en).
- Tarzibachi, E. (2017) Cosa de mujeres; Menstruación, género y poder. Sudamericana. Buenos Aires, Argentina.
- Thiébaud, É. (2017) Esta es mi sangre. Pequeña historia de la(s) regla(s), de las que la tienen y de los que las marcan, Titivillus, Francia.

- Váladez, E. (2019). Menstruartivismo: una herramienta para la agencia de las mujeres menstruantes. Unicach, Tuxtla Gtz, Chiapas, México.