



Casa abierta al tiempo

Universidad Autónoma Metropolitana
Unidad Xochimilco

División de Ciencias Sociales y Humanidades
Licenciatura en Sociología

Módulo XII. "Sociología y Sociedad"
Trimestre lectivo: 23- P

Asesora: Dra. Patricia Janette Góngora Soberanes.

*La menstruación y la menopausia: Objeto de análisis y política
feminista.*

Pastrana Jiménez Sayra Lizbeth
Matrícula: 2193080547

Fecha de entrega: 18/10/2023

Agradecimientos

Me quiero permitir, extender mis más sinceros agradecimientos a quienes me han brindado su apoyo, en especial a;

A la mujer más fuerte, independiente y amorosa, gracias, mamá por guiarme y estar a mi lado en cada paso que doy, por el amor y la paciencia que he recibido de ti, eres la mujer que más admiro, mi principal ejemplo y motivación para salir adelante, esto es por y para ti.

A mi padre, quien en vida me impulso a dar lo mejor de mi siempre, me enseñó a ser una mujer independiente, a seguir mis sueños y me apoyo en cada decisión que tome para llegar a esto, gracias papá, te echo de menos.

A Gabriel, mi hermano, por cuidarme, apoyarme y escucharme hablar durante horas del tema, siempre brindándome palabras que me motivan y alientan, gracias por eso y por hacer mi vida más divertida.

A mi asesora, Dra. Janette Góngora, gracias por compartir sus conocimientos, por la paciencia y el tiempo.

ÍNDICE

Agradecimientos	1
Introducción.....	3
Capítulo I Planteamiento del problema	4
1.2 Justificación.	6
1.3 Objetivo:	6
1.4 Objetivos específicos:.....	6
1.5 Metodología.	7
1.6 Pregunta:	7
1.7 Hipótesis:.....	7
Capítulo II El feminismo como movimiento transformador	8
Capítulo III Hablemos sobre menstruación	10
3.1 La menstruación y las prácticas sociales.....	13
Capítulo IV ¿Qué hay de la menopausia?.....	18
Capítulo V Normalizando lo natural.....	22
5.1 Activismo menstrual.....	22
5.2 Activismo y menopausia	25
Capítulo VI Conclusiones y reflexiones finales.....	27
Referencias:	29

Introducción

La menstruación, la menopausia y el climaterio son parte de los principales procesos fisiológicos cíclicos a los que nos enfrentamos las mujeres desde el origen de la humanidad, estos han influido en la vida personal, corporal, reproductiva, social pero sobre todo cultural, debido a la creación de discursos y prácticas que han invisibilizado estos procesos y que han atentado en contra de las mujeres, ahí radica la importancia de retomar, visibilizar y discutir desde las ciencias sociales el tema.

Es importante mencionar que, a partir de la segunda ola feminista, comienza a visibilizarse el papel y el rol de la mujer a través de la crítica hacia las formas en las que se había subordinado la individualidad, en relación con la poca importancia que se les daba a sus necesidades, del mismo modo es un primer acercamiento para entender y difundir social y culturalmente a la menstruación y la menopausia.

El presente texto de carácter documental busca analizar la manera en la que se ha investigado desde la teoría feminista la menstruación y la menopausia, y con ello invitar a que a partir de las ciencias sociales se retome el tema de manera más crítica y sobre todo con perspectiva de género.

Se indagará desde el movimiento feminista en los años sesenta, que permitirá conocer las practicas sociales y culturales que han vulnerado y reflejado el porqué se ha vivido una menstruación y menopausia a través del estigma, así mismo, reflejara la importancia de naturalizar dichos procesos, para la reivindicación del cuerpo femenino, y la eliminación de cualquier forma de violencia hacia las mujeres, resignificando a la menstruación, menopausia y climaterio.

Capítulo I Planteamiento del problema

La mayoría de las niñas tienen su primera menstruación o llamada también menarca¹, entre los 11 y 14 años, pero este proceso puede comenzar desde los 8 hasta los 17 años, durante este una parte del cerebro llamado hipotálamo, comienza a aumentar la producción de la hormona gonadotropina, esta hormona permite la liberación de otras hormonas de crecimiento hacia la sangre, haciendo que el cuerpo comience a producir estrógenos y progesterona, durante la menstruación, el útero se recubre de sangre u otros tejidos para albergar al óvulo (llamado endometrio), cuando este no es fecundado, así el endometrio se desprende del útero y sale por la vagina, el sangrado se puede presentar entre 4 a 7 días, cada 28 a 30 días, y se eliminan aproximadamente de 30 a 59 mililitros de fluido menstrual en cada período, además se pueden presentar algunos síntomas como; dolores abdominales, fatiga, dolor de cabeza o cambios en el estado de ánimo e irritabilidad (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF, 2020).

Por otro lado, el climaterio es un acontecimiento fisiológico de la vida de una mujer, que se manifiesta en el aparato genital por la pérdida de la función reproductiva, sin embargo incluye numerosos procesos que ocurren en diferentes órganos y sistemas, durante dicho proceso, se presenta el último sangrado menstrual, el cual ha sido llamado médicamente menopausia, este término ha sido utilizado como calificativo para las mujeres al llamarlas *menopáusicas*, pero es incorrecto, ya que se considera a este, como un proceso con duración de 12 meses consecutivos de pérdida de la menstruación, el climaterio por su parte es una etapa de la vida que dura 30 años (Capote, et al. 2011).

Como se mencionó, la menopausia se manifiesta tras 12 meses consecutivos sin menstruación, lo habitual es que las mujeres la experimenten entre los 45 y 55 años, la (Organización Mundial de la Salud, 2022) nos explica que existen diversos cambios hormonales asociados con la menopausia, que afectan el bienestar físico, emocional, mental y social, entre los síntomas más comunes podemos encontrar; sofocos,

¹ Esta palabra viene del griego y significa *principio*, utilizado como término social para el primer episodio de sangrado vaginal de origen menstrual. (Suárez Villegas, JC; Lacalle Zalduendo, R; Pérez Tornero, JM (2014). II International Conference Gender and Communication. Facultad de comunicación de Sevilla, Recuperado de: <https://idus.us.es/handle/11441/34045>.)

sudores nocturnos, cambios en la regularidad y el flujo del ciclo menstrual los cuales terminan con el cese de la menstruación, insomnio y cambios en el estado de ánimo, que podrían desarrollar depresión o ansiedad.

La menstruación, la menopausia y en el climaterio son parte de los principales procesos fisiológicos cíclicos a los que nos enfrentamos las mujeres desde el origen de la humanidad, estos han influido en la vida personal, corporal, reproductiva, social y cultural, ya que como menciona Umpiérrez (2021), ha provocado distintas construcciones simbólicas que han ido elaborando mitos, creencias y tabúes, que influyen inevitablemente en las relaciones de género y de poder, en el papel de la mujer en la sociedad, y en las concepciones que se pueden tener sobre el cuerpo femenino.

Las luchas feministas desde los años sesenta y setenta, han centrado su investigación y lucha en el papel subordinado de la mujer, enmarcado en un sistema patriarcal en donde la figura masculina se presenta como el centro de las relaciones de género y de poder, esto ha provocado que a lo largo de la historia y en diversos contextos culturales, la mujer este sujeta a distintos sistemas de creencias que afectan directamente su libertad, su sexualidad y sus relaciones de género.

Desde la perspectiva de género, la menstruación, la menopausia y el climaterio han sido invisibilizadas a partir de distintos ámbitos, tales como el médico, científico, social y cultural, Valls- Llobet (2006) refiere que tanto la investigación médica , como la docencia y la asistencia sanitaria han mirado a las mujeres *“como si fuesen hombres”* y no han visto sus problemas y enfermedades específicas, ni han atendido su queja, malestar o dolor, además solo se ha resaltado la exclusiva relación entre mujer y reproducción, lo que ha provocado el reforzamiento del poder hegemónico de los hombres, el desconocimiento, estigmatización y falta de atención del cuerpo femenino.

1.2 Justificación.

Pese al desinterés generalizado por las cuestiones femeninas, en este caso por la menstruación, la menopausia y el climaterio, las teorías feministas, a través del activismo menstrual, han luchado por normalizar algo tan natural, desde las teorías contrahegemónicas, que abordan la cuestión de género desde la transgresión y la deconstrucción de lo socialmente impuesto.

Leer, informar o reflexionar sobre un tema, es una forma de visibilizarlo, de esta manera a través de la reflexión analítica desde los estudios feministas pretendo concientizar acerca de la importancia de retomar la menstruación, la menopausia y el climaterio como un asunto público que concierne a casi la mitad de la población mundial, ya que las mujeres representamos el 49,7% de la población total (Banco Mundial, 2022), como mujer, universitaria y persona menstruante, considero que existe una amplia necesidad que desde el mundo académico, se aborden tales temas y se reflexione a través de la documentación, y la perspectiva de género.

1.3 Objetivo:

Analizar la manera en la que se ha investigado desde la teoría feminista la menstruación y la menopausia.

1.4 Objetivos específicos:

- Revisar los estudios sobre menstruación y menopausia.
- Identificar en los mecanismos y tratados internacionales, programas gubernamentales y políticas de acción feminista los planteamientos, para concientizar acerca de la importancia de retomar la menstruación y la menopausia como un asunto público.

1.5 Metodología.

La principal característica del presente trabajo de investigación, es la revisión bibliográfica, acerca de la teoría feminista y la forma en la que se ha abordado desde esta esfera a la menstruación, la menopausia y el climaterio, se trata de un texto que está basado en la consulta de distintos ensayos, e investigaciones ligados al tema de esta investigación, retomará desde la segunda ola del movimiento feminista en los años 60s, hasta nuestros tiempos, para abordar y analizar de forma crítica el rol que desempeñan las mujeres dentro de las prácticas sociales y culturales durante la menstruación y la menopausia.

1.6 Pregunta:

¿Por qué la menstruación y la menopausia son objetos de análisis de la política feminista?

1.7 Hipótesis:

La menstruación y la menopausia implican un conjunto de percepciones sociales y culturales que violentan la dignidad e individualidad de las mujeres.

Palabras clave: Política feminista, Menstruación, Menopausia.

Capítulo II El feminismo como movimiento transformador

“No se nace mujer, se llega a serlo”

(Simone de Beauvoir 1949)

El feminismo es un movimiento social, académico, económico, cultural, pero sobre todo político, que busca crear consciencia y condiciones para transformar las relaciones sociales, lograr la igualdad entre las personas y eliminar cualquier forma de discriminación o violencia contra las mujeres.

Victoria Sau citada en Varela (2005), refiere que el feminismo es un movimiento social y político que se inicia a finales del siglo XVIII, y que implica la toma de conciencia de las mujeres como grupo o colectivo humano, de la opresión, dominación y explotación de la que han sido y son objetos por parte del colectivo de varones en el seno de un sistema patriarcal, mismo que Segato (2016), define como una desigualdad en la estructura política, que moldea la relación entre las posiciones de prestigio, o poder y que fue agravada por el proceso de conquista y colonización, además a través de la expresión *“patriarcal- colonial- modernidad”*, Rita describe la prioridad del patriarcado como apropiador del cuerpo de las mujeres.

Varela (2019), refiere que por primera vez se define el discurso feminista como una práctica política propia gracias a reivindicación del acceso a la ciudadanía para las mujeres, además durante esta primera ola feminista, se luchó fundamentalmente por el acceso a la educación, el derecho al trabajo, derechos matrimoniales así como el derecho al voto liderado con el movimiento sufragista, a través del cual las mujeres demostraron su capacidad y paciencia hasta convertirse en sujetos de acción política e intervenir en los procesos democráticos (Varela, 2005).

La segunda ola del feminismo, inicia en el siglo XIX, al ritmo de la Revolución Industrial, la cristalización de las democracias y con cambios importantes en los modos de vida, se centró principalmente en la defensa de los derechos económicos

de las mujeres, reivindicando el salario igual al de los hombres, pero al mismo tiempo se cuestionó la jerarquización de género, fue Simone de Beauvoir, filósofa, existencialista, política, feminista y teórica social francesa, por medio de la escritura y exposición de su libro *El segundo sexo*, quien brindó la base teórica para comenzar una nueva etapa dentro del movimiento (Varela, 2019).

A través del mismo, Simone expone la teoría de que la mujer siempre ha sido considerada *la otra* en relación al hombre sin que ello suponga una reciprocidad, esto lo ha mantenido como el centro del mundo - idea que el feminismo posteriormente llamó androcentrismo-, debido a que es un mundo en el que los hombres son los detentadores del poder y los creadores de la cultura, además desarrolla el concepto de la hetero designación, al considerar que los varones imponen que las mujeres no asuman su existencia como sujetos, sino que se identifiquen con la proyección de sus deseos (Varela 2005).

*“¿La mujer? Es muy sencillo, afirman los aficionados a las fórmulas simples: es una matriz, un ovario; es una hembra: Basta esa palabra para definirla. “
(Beauvoir, 1949, p.11).*

Para efectos del presente trabajo, es importante mencionar que, en los textos de Simone de Beauvoir, encuentro los primeros acercamientos de la política feminista, que se encarga de cuestionar el papel de la mujer como sujeto social, al comenzar a profundizar sobre temas de carácter personal, así como de los procesos naturales del cuerpo femenino, tales como la menstruación y la menopausia con respecto a la apropiación de del cuerpo, la jerarquización masculina y la confinación del sexo.

Capítulo III Hablemos sobre menstruación

“Hay mucha prevaricación masculina en la historia humana, que parece una historia de sólo hombres”

(Luisa Muraro)

Me parece relevante, retomar a Foucault citado por Calvo (2016), quien refiere que el control de la sociedad sobre los individuos no se opera simplemente por la conciencia o por la ideología sino que se ejerce a través del cuerpo, esto es claramente ejemplificado con las formas en las que se ha tomado al cuerpo femenino, por ejemplo, al comenzar el siglo XIX se creía que el cuerpo de la mujer atravesaba un tipo de “histeria”, que simbolizaba lo que había fallado en el universo, el miedo, la angustia, la amenaza de violencia, la falta de control del mundo natural, el desorden, la obsesión y la falta de la razón; todo lo anterior relacionado con el útero, mismo al que desde 1800 antes de nuestra Era, se le consideraba como la parte del cuerpo femenino hambriento de sexo o de feto, idea que era en cierta forma validada por Platón en el siglo V, quien imaginaba al útero como un animal deseoso de procreación, que se irritaba o enfurecía cuando no era fertilizado, haciendo una clara referencia a la menstruación (Calvo, 2016).

Calvo (2016), documenta que se creía que “la falta de la humedad del semen masculino” que garantizaba la fertilidad provocaba las desgracias de sus víctimas y provocaba la descomposición de la sangre del útero, se pensaba además que esto ocasionaba dolor de ojos y pies, depresión y alucinaciones; posteriormente la medicina Hipocrática ² al intentar expandir el discurso anterior, refería que los males

² El método hipocrático expresa una actitud racional libre de las interpretaciones sobrenaturales y religiosas, mediante la observación directa y el estudio del paciente, y no de la enfermedad, lo cual permite hacer una evaluación honesta y ayudar a las fuerzas naturales del cuerpo humano. (Revista Médica de la Universidad Veracruzana. Vol. 7, Núm. 1. Recuperado de: <https://acortar.link/T8b59e>).

o dolores resultantes dependían de si el mal emigraba hacia el hígado, la cabeza, hacia los costados o hacia abajo; en el primer caso producía sofocos al entorpecer la vía respiratoria que hay en la región del vientre, a raíz de ello la mujer ponía los ojos en blanco, sentía frío y podía ponerse lívida, en los costados o en la región lumbar, estrangulaba la vejiga. Por otra parte, pero siguiendo dicha temporalidad, Galeano creía que la mujer producía un semen como resultado del desecho de la tercera digestión de los alimentos.

En el siglo XVI, Ambroise Paré, padre de la cirugía moderna y el inglés Edward Jorden, atribuyeron el furor o el sangrado uterino a la “pudrición de la semilla femenina” debido a la falta de relaciones sexuales, además señalaron cinco síntomas que demostraban este mal; hablar necedades, locura, pérdida del habla, contracción de las piernas, y en algunos casos esto podía provocar que las mujeres cayeran en coma, estas afirmaciones conformaron la creencia de que el útero estaba formado por dos o más cavidades parecidas a cuernos, tal como se había observado en los animales, misma que se llenaba de sangre procedente del resto del cuerpo por unas aperturas en los salientes de las trompas, la cual salía cuando estaba lleno, de esta forma se brindaba una explicación sobre la menstruación (Calvo, 2016).

En 1827, Karl Ernst Von Baer descubrió el óvulo, treinta y seis años después, Edward F.W Pfluger lo relacionó con la liberación de la regla, las principales observaciones que presentó, coincidían con el inicio del periodo fértil y con el aumento del deseo sexual, para Yadira Calvo (2016), cada nuevo descubrimiento anatómico sobre las mujeres resultaban en un prejuicio, como muestra de ello, en 1841, Robert Lee, además de describir por primera vez la inervación de la pelvis, halló el ovario, mismo que explicó como uno de los causantes de la irritación de las mentes femeninas. Para brindarle justificación a lo anterior, en el siglo XIX, se pensaba que la psicología o la mente femenina funcionaba como un simple apéndice de la función reproductiva, y que la naturaleza de la mujer está determinada por la misma, de ahí que a partir del punto de vista médico se expresaba que; *“los ovarios dan a la mujer todas sus características físicas e intelectuales”* (Calvo, 2016) con ello podemos observar que los prejuicios de ver a la menstruación como un mal se expresaban desde distintas áreas.

Para controlar el “mal”, desde las instituciones de salud se recomendaba escuchar música, bailar, realizar ejercicio, caminar descalzas por el campo con el pecho descubierto, navegar, columpiarse, aunque también se recomendaban, purgas, eméticos -sustancias que provocan vómito-, así como una vida de actividad física relacionada con asuntos domésticos, o las relaciones sexuales conyugales. Ya para finales del siglo XIX, las formas para prevenir el “mal” consistía en agobiar a las mujeres con más restricciones y limitaciones, por ejemplo, se les impedía permanecer mucho tiempo en la cama, evitar los colegios, teatros, lugares en donde hubiera hombres, algunos métodos más bien parecían castigos, pues se recomendaba echarle a la mujer agua por la cabeza, impedirle respirar, golpearle la cara y el cuello con toallas húmedas, ponerlas en ridículo ante la familia y amigos, además de otras prácticas mucho más violentas como, poner sanguijuelas en la vulva, el ano y el cuello de la matriz, cauterizar el cuello uterino con nitrato de plata o hierro rojo, inyecciones de varios líquidos en la vagina, baños con agua fría que podían durar hasta diez horas, y electroterapia con corrientes eléctricas (Calvo, 2016).

Tal y como lo documenta Yadira Calvo, el cuello uterino fue sometido durante mucho tiempo a cauterizaciones, dilataciones, legrados, entre otros actos que no pueden describirse de otra manera, más que inhumanos, coincido con que resultaba evidente que el cuerpo, la mente y la salud de las mujeres fueron y han sido utilizados por la medicina, la psiquiatría, y los sistemas sanitarios para legitimar la desigualdad y la discriminación.

3.1 La menstruación y las prácticas sociales.

Para finales del siglo XIX, a través de su libro *“el segundo sexo”*, Simone de Beauvoir explica que, desde que la mujer nace, atraviesa una suerte de primera pubertad, a través del aumento de tamaño de los ovocitos, posteriormente el ovario se reduce en una quinta parte aproximadamente, mientras el organismo se desarrolla, el sistema genital permanece estacionario, pese a que ciertos folículos se hinchen pero sin llegar a madurar; durante el momento de la pubertad, se reafirma los derechos, bajo la influencia de las secreciones ováricas, de esta manera, el ovario se congestiona y agranda, uno de los óvulos llega a la madurez y con ello inicia el ciclo menstrual. Durante la menstruación, las mujeres sufren trastornos, el abdomen se vuelve sensible, además se presenta estreñimiento o diarreas, varias mujeres pueden presentar dolor de garganta, trastornos del oído y la vista, así mismo, es el periodo en el que las mujeres sienten más pena en relación con su cuerpo, pues este se vuelve algo distinto a ella (Beauvoir 1949).

La finalidad de las secreciones es la maduración del óvulo, y la adaptación del útero, además para el conjunto del organismo, son un factor de desequilibrio, Desde mi perspectiva, Simone de Beauvoir, más que brindar una conceptualización científica a la menstruación o la menopausia, buscaba visibilizar el papel que tenía la mujer socialmente al momento en el que pasaba por estos procesos cíclicos, es por ello que refiere que la mujer se adapta a las necesidades del óvulo más que a ella misma, debido a que desde la pubertad hasta la menopausia, la mujer sede de una historia que se desarrolla en ella, pero que sin embargo no le concierne personalmente, y para ello retoma que, los anglosajones llamaban a la menstruación *“the curse”*, que se traduce a *“la maldición”*, así mismo en los tiempos de Aristóteles se creía que cada mes fluía una sangre destinada a constituir, en caso de fecundación, la sangre y la carne del niño, esta teoría le ha brindado a la mujer una suerte de obligación en el proceso de gestación (Beauvoir, 1949).

Siguiendo a Beauvoir (1949), explica que en muchas sociedades primitivas durante la infancia se permitieron juegos que podrían interpretarse como eróticos entre niños y niñas, pero que sin embargo se entendían como prácticas inocentes, es hasta

cuando las niñas presentan su menarca y se vuelven susceptibles de engendrar, que la imagen de la mujer se hace impura, configurando con ello, diversos tabúes, por ejemplo, en Egipto las niñas y las mujeres, permanecían en aislamiento durante todo el tiempo que duraba su ciclo menstrual, no debían verla, tocarla, ni siquiera debía tocarse a sí misma o tocar sus alimentos, en ocasiones incluso se le prohibía alimentarse, en otros casos eran las madres o hermanas quienes eran autorizadas para proporcionarles alimentos, pero se obligaba tajantemente quemar todo aquel instrumento que hubiese estado en contacto con ella durante esos momentos.

Por otro lado, los Israelitas, provenientes de la Tribu Levi, a través del Levítico -Libro de la Biblia que trata los sacrificios y ceremonias de la Tribu-, exponen que:

“Y cuando la mujer tuviere flujo de sangre, y su flujo fuere en su carne, siete días estará apartada; y cualquiera que la tocare en ella, será inmundo hasta la tarde. Y todo lo que ella se acostare mientras su separación, será inmundo: también todo aquello sobre lo que se sentare, será inmundo. Y cualquiera que tocare su cama, lavará sus vestidos y después de lavarse con agua, será inmundo hasta la tarde” (Beauvoir 1949, p.61).

Demuestran uno de los principales tabúes que se tuvieron en torno a la menstruación, una clara manifestación de violencia hacia las mujeres, y la pre existencia de prácticas excluyentes en distintos ámbitos, por ejemplo, en Francia a inicios del siglo XIX, existía un reglamento que prohibía a las mujeres entrar a las fábricas de azúcar u opio, durante la menstruación bajo el temor de que estropearan la producción, esto preocupantemente estaba justificada a través de las prácticas y creencias religiosas, y que además durante mucho tiempo fue apoyado por la institución científica, ya que en 1878, un miembro de la Asociación Médica británica, presentó un comunicado al British Medical Journal, la revista médica más importante en los años setenta en Reino Unido, declarando que era un hecho indudable que la carne se corrompe cuando la tocan las mujeres que tienen la regla, aunado a esta declaración, afirmaba que conocía dos casos en los que se habían descompuesto jamón por ser manipulados por mujeres en tales circunstancias (Beauvoir 1949).

Para Beauvoir resultaba en sus propias palabras “chocante” que la sangre menstrual estuviese ligada a ideas como que la leche se echaba a perder, la salsa se cortara, se fermentara o se descompusiera, o que incluso existían creencias de que se podía provocar la ruptura de objetos frágiles, y todo ello relacionado a que emana sangre de los órganos genitales; pese a que no se conocía la función exacta solo se sabía que estaba ligada a la producción de la vida.

Como se menciona en el libro de “Nuestros cuerpos, nuestras vidas: La guía definitiva para la salud de la mujer latina” publicado en 1971, y escrito por el Boston Women’s Health Book Collective (Colectivo del libro de Salud de las Mujeres de Boston), aunque nuestros genitales son una parte importante de nuestro cuerpo, nos han enseñado a ignorarlos y a creer que pertenecen a nuestras parejas, o a los doctores, me es imposible no pensar en que ha sucedido lo mismo históricamente con nuestro ciclo menstrual, con la menopausia y el climaterio, se nos ha enseñado a ignorar estos procesos cíclicos de nuestro cuerpo, esto ha orillado que desconozcamos totalmente sus particularidades, y al mismo tiempo que desconozcamos nuestros propios cuerpos, y dejemos la brecha abierta para la apropiación, y para la creación de distintas percepciones y tabúes sociales.

Para Beauvoir (1949) la sangre menstrual encarna la esencia de la feminidad, percepción interpretada a través de la cultura, así mismo se percibe que marca el momento de conversión de la niña en mujer, y representa las concepciones sobre la maternidad y la sexualidad femenina; Puyana (1999), menciona que los discursos y las vivencias relacionadas con la menstruación, dependen de los imaginarios con los cuales han sido socializadas, siendo simbolizados y prejuizados de acuerdo a la apreciación que cada cultura tiene sobre las relaciones de género, esto ha generado un dispositivo de control social hacia el cuerpo femenino.

Esto último puede ser entendido a través de cómo se entiende la sangre en ambos sexos, en el caso de los hombre, a la sangre que estos derraman normalmente se le es vinculada con la guerra, la lucha, el poder que en los imaginarios colectivos se asocia con redimir a la humanidad; mientras que la sangre menstrual que generalmente es asociada con la vida, debe ser oculta y produce que la mujeres sientan vergüenza, temores, miedo, silencio e incluso rechazo social, para Puyana

(1999), estas percepciones culturales inciden en que las mujeres interioricen percepciones negativas de su corporalidad y generan baja autoestima a través de las imágenes que se tienen de sí mismas.

El estudio realizado por Yolanda Puyana en 1999, en Colombia, nos ofrece algunos tabús preexistentes en ese país durante esos años, sin embargo, parecen relevantes debido a que algunos de ellos son enunciados que las mujeres hemos escuchado más de una vez;

“No se puede bañar en tres días, Se ponen malas”

“No pueden pasar por debajo de palos de naranjo, ni de limones, ni acercarse al novio”

“No meterse a los ríos, porque si se moja le crece la barriga y se infla”

“Una mujer en período seca las matas o produce reflujo a los niños recién nacidos” (Puyana, 1999, p. 101).

Puyana expone que, todas estas sugerencias se derivan de valores patriarcales heredados de la religión católica, que podrían interpretarse como disposiciones misóginas, y que atentan la capacidad de la mujer de fecundar, ya que al esconder la sangre también se oculta su capacidad reproductiva y con ello se controla su sexualidad, esto provoca que mujer silencie incluso sus deseos sexuales y su propia corporalidad.

Lo anterior no lograría entenderse sin tener en cuenta el previo proceso de colonización del cuerpo de las mujeres, a través del cual la menstruación adquiere una connotación sociocultural, que representa a la “feminidad”, un rasgo socialmente construido desde el orden jerárquico patriarcal, que en esencia busca formar, controlar y disciplinar a las mujeres, con ello la feminidad se basa en estereotipos de apariencia e ideal corporal, así como en el comportamiento y desempeño de la mujer en la sociedad, esto ha provocado un tipo de estigmatización que vincula la debilidad e incapacidad con los cuerpos menstruantes, dentro de este proceso influye la cultura y el consumo, como parte de diversas narrativas sobre la menstruación y los cuerpos que menstrúan, a través del cual se estigmatiza y se hace una vinculación sobre la debilidad e incapacidad de los cuerpos menstruantes (Sojo, 2020).

Tarziachi (2017), explica que para el siglo XX, el capitalismo incipiente en los Estados Unidos, hizo de la sangre menstrual un desecho corporal y ganancia productiva, el cuerpo de las mujeres que ya se concebía como “reproductivo”, paso además a ser colocado al servicio de la maximización de las ganancias empresariales, a través de la creación de *“productos de higiene íntima femenina”*, la cual además estaba apoyada de campañas publicitarias que a lo largo del siglo XX y XXI, transformaron la concepción de la menstruación, esto para Tarziachi, ha influido en la ocultación de la sangre menstrual y la negación pública de los síntomas de este proceso natural, provocando que lo familiar y lo íntimo- natural de las mujeres este expuesto al reforzamiento del repudio mediático, que alienta el asco y la desinformación, no se percibe un respeto por lo natural, produciendo un sentimiento de extrañeza frente al cuerpo y en muchas ocasiones en la propia ridiculización de la menstruación (Flórez, F y Mora, E.,2021).

Capítulo IV ¿Qué hay de la menopausia?

***“No estoy aceptando las cosas que no puedo
cambiar, estoy cambiando las cosas que no
puedo aceptar”
(Angela Davis)***

Me es relevante mencionar que pese a la importancia de retomar a la menopausia como un asunto público, existen pocos escritos o investigaciones vistos desde las ciencias sociales, que permitan entender este proceso; ya que los términos menopausia y climaterio han sido utilizados desde el enfoque científico para conceptualizar la transición entre los años reproductivos y el amplio periodo de vida que sigue, en el cual desaparece la preocupación por los flujos menstruales, o la posibilidad de embarazo (Chinchilla, I. y Castillo, A. 2013).

Beauvoir (1949), menciona en el libro *“el segundo sexo”* que entre los cuarenta y cinco y los cincuenta años, se desarrollan en los cuerpos femeninos el fenómeno de la menopausia, a través del cual la actividad ovárica disminuye, hasta desaparecer, consideraba que mujeres que atravesaban esta situación eran incluso consideradas socialmente como un *“tercer sexo”*, la menopausia presentaba dificultades que se prologaban -a veces hasta la muerte- en la mujer que no se decidía a envejecer: que no tenía otros recursos a parte de la explotación de sus cuerpos.

Kaufert (1982), explica que, desde la postura biomédica, la menopausia es la última menstruación y el proceso total del declive es el climaterio, aunque siempre se han usado ambos términos - *“menopausia”* con más frecuencia-, como sinónimos, es importante aclarar esto, ya que considero que incluso el propio uso del término refiere a un tipo de construcción simbólica y de cierta forma violenta que se retomará y se entenderá a lo largo del texto.

Históricamente se utilizaron términos como “síndrome climatérico” y “síntomas climatéricos”, a partir de la emergencia de adoptar en el discurso médico, una forma de describir la amplia variedad de malestares físicos y emocionales, que presentaban las mujeres pasada cierta edad, y coincidiendo con Kaufert (1982), esto facilitó la estigmatización como problemas y manifestaciones patológicas de las transformaciones relacionadas con la edad mediana femenina, contribuyendo en muchas prácticas sociales y culturales, por ejemplo a finales de los años 1980, en la sociedad norteamericana, la representación tradicional de una mujer de edad mediana, era volverse “difícil”, esto “incitaba” a sus esposos a cambiarlas por una “versión más joven”, o desaparecer, esto último reitero la ratificación simbólica y cultural que se le dio al climaterio y a la menopausia, al ser entendidos como un problema, malestares, pérdidas y crisis (Kaufert,1982).

Es fundamental retroceder históricamente, para conocer los orígenes del término *menopausia*, pese a que desde la antigüedad griega y romana se brindaron un conjunto de observaciones y explicaciones alrededor de la desaparición del flujo menstrual, sin embargo, fue hasta el siglo XIX que el médico francés Gardanne, planteó dicho término (Kaufert,1982). La menopausia y climaterio comenzaron a configurar una percepción negativa, que se presentaba como una amenaza, por ejemplo en el siglo XVI, se aseguraba que especialmente después de la menopausia, la sangre no expulsada al exterior producía vapores que afectaban el cerebro privando a las mujeres de su sentido y juicio, haciéndoles tener alucinaciones y creerse capaces de ejercer la brujería, se sostenía además que se trataba de una enfermedad propia de “doncellas, monjas y viudas”, y particularmente era la solución para las nobles vírgenes, incapaces de encontrar marido (Calvo, 2016).

Lo anterior originó, que se sustentarán diversos mitos y creencias, que trascendieron en la percepción de las mujeres, como lo ilustraban dentro de las sociedades grecorromanas, al creer que las mujeres posmenopáusicas eran las más indicadas para proferir maldiciones, ya que su sangre quebrada retenida en su cuerpo les proporcionaba un poder sobrenatural que hacían que sus palabras se hicieran

realidad, esta teoría prevaleció hasta finales del siglo XVIII, provocando incluso la muerte de cientos de mujeres durante “la caza de brujas”³ (Kaufert,1982).

A principios del siglo XIX, en el nuevo orden social, hegemónico que se iba estableciendo, visualizó a la mujer como reproductora de la mano de obra que era necesaria para el mercado industrial y el consumo, teniendo en cuenta que en la menopausia la mujer dejaba de reproducirse, la imagen de la mujer se fue deteriorando, entendiendo que esto significaba el final de su vida útil para la sociedad, esto originó que a lo largo del siglo, la menopausia además de ser considerada como una “*enfermedad incurable, la muerte de la mujer dentro de la mujer*”, también fuera vista como una dolencia y un periodo de desarreglos mentales y físicos, visualizada como una señal de pecado y descomposición (Kaufert,1982).

A las mujeres en menopausia o climaterio, se les percibía emocionalmente inferiores, articuladas como “*no sujetos*” para la sociedad, ello degradó la dignidad femenina, debido a la continuación de prácticas invasivas y crueles que pretendían tratar la menopausia, entre algunas de ellas Kaufert (1982), documenta la introducción de hielos en la vagina, la aplicación de sedantes, morfina, jarabe de hierro y potasio, fajado abdominal, e intentar provocar el sangrado a través de introducir sanguijuelas dentro del cuello uterino, es decir la descalificación que muchas mujeres experimentaban estaban acompañadas de prácticas totalmente sádicas.

El Boston Women's Health Book Collective (1971), refiere que a las mujeres menopáusicas se les describía como incapacitadas, debido a los cambios hormonales que no les dejaban actuar o pensar racionalmente, al grado en el que no se les permitía ocupar ningún puesto de responsabilidad; en Estados Unidos, durante los años sesenta, miles de mujeres fueron hospitalizadas por un “desorden” al que nombraban como “melancolía evolucionar”, debido a la amplia estigmatización de las

³ Los juicios por brujería constituyen una de las páginas más oscuras y violentas de la historia principalmente en los países europeos, la mayoría de los juicios por brujería eran iniciados por tribunales locales presididos por autoridades seculares, y muchas veces a petición de la propia población; una población que, en un contexto de muertes y epidemias, presionaba a las autoridades para que persiguieran, encontraran y castigarán a los culpables (Abel G.M, (2023). Supersticiones, torturas y hogueras, así eran los juicios por brujería, National Geographic. Recuperado de: https://historia.nationalgeographic.com.es/a/supersticiones-torturas-hogueras-asi-eran-juicios-por-brujeria_16947).

mujeres con menopausia, y el temor de volverse loca, tal como se aseguraba culturalmente.

Durante el siglo XX, el capitalismo encontró en la menopausia o climaterio, un lugar para extender su poder hegemónico, mediante la industria farmacéutica, puesto que comenzaron a introducir en Norteamérica, terapias de reemplazo hormonal, y la medicación del cese menstrual, esto último liderado por el uso de antidepresivos, tranquilizantes y vitaminas, que eventualmente provocarían la adicción a estos fármacos (Kaufert,1982).

Capítulo V Normalizando lo natural

***Una mujer que no tenga control sobre su cuerpo, no
puede ser una mujer libre
(Margaret Sanger)***

5.1 Activismo menstrual

Como se ha advertido a lo largo del texto, las experiencias en torno a la menstruación han sido denigrantes para la mayoría de las personas menstruantes, debido a que históricamente se han utilizado distintas prácticas que violentan y atentan con la dignidad de las mujeres, y con el conocimiento o reconocimiento del cuerpo, en la actualidad vivimos rodeadas de distintos adjetivos que buscan relacionar nuestro estado de ánimo, nuestra corporalidad, nuestras acciones y decisiones directamente con nuestra menstruación, el (Boston Women's Health Book Collective, 1971) refiere que históricamente todas las sociedades han definido sus parámetros de belleza, con ello nuestra dignidad personal depende de mantener una apariencia que satisfaga estos valores culturales, que comunican imágenes contradictorias de lo que debe ser y hacer una mujer en cualquier sociedad.

Sin embargo conocer la forma en la que se ha tratado a las mujeres menstruantes, a través de distintos espacios, pero siguiendo la línea de la exclusión y la violencia, nos hace reconocer que el estigma de la menstruación es una forma misógina, los tabúes, han condicionado a entender la menstruación como algo que debe ser escondido, que nos hace sentir vergüenza, que no debe ser nombrado, en ese sentido y como forma de resistencia y emancipación, surge el activismo menstrual, busca la reflexión social acerca de la configuración social del cuerpo, en el contexto neoliberal y productivista, que ha fundamentado la construcción social del género (Gómez. E., y Marco. E. 2020).

Menstruar en nuestro contexto social implica decidir cómo gestionar el flujo menstrual, los dolores, negociar con los cambios físicos y psíquicos, con los horarios, tiempos

de trabajo y las exigencias de la vida contemporánea es por ello que atender a la cuestión de por qué las mujeres odian más la menstruación que otros procesos fisiológicos de su cuerpo, nos invita a hablar de como la cultura, el género y el consumo configuran ciertas narrativas sobre la menstruación y los cuerpos que menstrúan. (Gómez. E., y Marco. E. 2020).

La sangre menstrual invoca referentes ligados a la sexualidad, a la fertilidad, a la impureza, a la contaminación, a lo monstruoso, lo maligno, aproximándola así a la semántica de la enfermedad y la muerte, la regla se vincula a discursos sobre la debilidad e incapacidad de los cuerpos menstruantes, en todas las sociedades, el cuerpo, y sus fluidos son utilizadas para elaborar un poderoso orden social, sexual y simbólico que sustenta la reproducción de unas relaciones sociales entre mujeres y hombres, la menstruación ha sido un claro ejemplo de ello, aunque de forma discreta, ya que en la modernidad el cuerpo de la mujer ha sido colonizado, aculturizado y ocupado por la cultura patriarcal (Gómez. E., y Marco. E. 2020).

Breanne Fahs, citada en Gómez. E., y Marco. E. (2020) plantea que la atención al cuerpo fue hecho distintivo de la segunda ola, como lo mostro Simone de Beauvoir, sin embargo, este perdió relevancia en el paso hacia la tercera ola ya que en el activismo de la segunda ola eran relevantes las técnicas de conciencia que enfatizaban una relación personal con el cuerpo, hecho que se materializaba en las prácticas de autoexploración y autoconocimiento ampliamente extendidas entre el movimiento feminista. Un claro ejemplo de esta amplia difusión puede verse materializada en el libro *“Nuestros cuerpos, nuestras vidas: La guía definitiva para la salud de la mujer latina”* texto citado en lo amplio del presente, y mismo que brindo a las mujeres latinoamericanas información acerca de la salud rompiendo totalmente como lo que se hablaba social y culturalmente en los años setenta, brindando una visión personal y al mismo tiempo político sobre la naturalización del cuerpo.

El activismo menstrual considera que hablar sobre la menstruación *“es un acto de empoderamiento de la mujer en su lucha por la reapropiación del espacio público, una forma de reivindicarse como sujeto político más allá de la esencia natural”*, Para Bobel citada en (Gómez. E., y Marco. E. 2020), el activismo menstrual es una expresión de la tercera ola feminista, debido a que se ha convertido en el agente movilizador de la

inclusión, multiplicidad, y las políticas, cuatro características fundamentales para lograr diversas transformaciones en un contexto social en la que la tecnología, el capitalismo global, y la diversidad sexual determinan las identidades y las prácticas sociales. A través del activismo menstrual se articulan posicionamientos políticos en los que los discursos feministas se conectan con discursos ecologistas, anticapitalistas y se plantea el discurso sobre el empoderamiento individual vinculado al autoconocimiento, la salud y el bienestar.

Bobel (2010), identifica dos ramas del activismo menstrual, la primera la identifica a partir de los años noventa, bajo un tipo de feminismo espiritual que trabaja en reivindicar la menstruación como una experiencia saludable, espiritual, empoderante e incluso placentera para las mujeres; la segunda, Bobel la caracteriza como el activismo menstrual radical, el cual combina las teorías y las tácticas activistas de base de la tercera ola feminista con el activismo por la salud y el ecologismo, ejerce una crítica radical a la industria de la higiene femenina por sus prácticas de acumulación de capital que pone continuamente en riesgo los cuerpos de las mujeres y el medio ambiente.

El activismo menstrual entiende y reconoce que el ciclo menstrual es doloroso, molesto y que es gestionado en malas condiciones, en el estudio del activismo menstrual encontramos una profunda lucha contra la narrativa cultural dominante de la menstruación que construye un proceso corporal normal particular para las hembras como repugnantemente molesto para el resto de la sociedad. A través del activismo menstrual, se articulan posicionamientos políticos que se conectan con discursos ecologistas y anticapitalistas, así como una distancia nominal entre la higiene y salud, y la autonomía corporal; en este sentido el activismo menstrual encamina sus acciones hacia la naturalización de la menstruación, pero también hacia el reconocimiento de la importancia de las experiencias corporales a través de ejercicios de autoconocimiento, busca romper con la estrechez del pensamiento binario del género y habla de los cuerpos menstruantes más que de mujeres que menstrúan; además promueve el uso de tecnologías alternativas ecológicas para el tratamiento de la sangre, por otro lado considera la menstruación como un proceso sagrado, empoderador y emocionalmente relevante. Esta vertiente del activismo se

enfoca en el trabajo sobre el autoconocimiento, el alfabetismo corporal, con la finalidad de eliminar los tabúes (Ramírez, 2020).

5.2 Activismo y menopausia

Si bien el activismo menstrual y el feminismo considera a la menopausia como un proceso natural femenino que a menudo conlleva implicaciones sociales y de clase, pero que además puede haber sido utilizado para reprimir y controlar a las mujeres a través de la medicalización, por ello el primer paso para el feminismo fue erradicar la idea de concebir a la menopausia como una enfermedad, para entenderlo como un proceso natural. Por mucho tiempo distintas corrientes feministas se han enfrentado a la postura biomédica sobre la menopausia, rechazando la medicalización (Pineda, 2011).

Me es importante mencionar que hasta donde documente, existe muy poca información desde las ciencias sociales, y desde lo cultural entorno a la menopausia o climaterio, Gabriela Rojas Jiménez a través de presentar una plataforma mexicana dedicada a la salud de las mujeres de cuarenta años y más busca vislumbrar el tema para eliminar los tabúes que siguen existiendo, principalmente en torno al rol social que tienen las mujeres que atraviesan por dichos procesos.

Desde el proceso de investigación y documentación, me he percatado de que la menopausia o climaterio se ha ocultado más que la misma menstruación, por una parte, debido a las prácticas violentas a las que las mujeres eran sometidas al llegar a cierta edad, pero sobre todo al rol que la sociedad moderna les ha dado, pues sin la menstruación y el proceso de reproducción, la mujer con menopausia y climaterio al “perder” esas particularidades, también pierde su imagen frente a la sociedad.

La menopausia es vivida por muchas mujeres en soledad, y además de ello como lo menciona Gabriela Rojas, se topan con un muro de ignorancia y desestimación, además de con un sistema de salud “roto”, el cual no cuenta con información, ni formación suficiente, para tratar a las pacientes desde una perspectiva integral, lo que

es indudable es que existen muchos tabúes, sostenidos a través de prejuicios o miedo, mismos que crean frases peyorativas, adjetivos que estigmatizan o chistes que normalizan la invisibilidad del asunto; “*menopáusica, loca, histérica, toxicas*” (De Anda. J, 2022).

Tal y como se menciona en el informe clínico de Parra. M. et al. (2018), toda mujer en etapa de climaterio o menopausia debe recibir información sobre la terapia hormonal, ya que este es un tratamiento puede ayudar a aliviar los síntomas comunes como la sudoración, bochornos o sequedad vaginal, se trata de una terapia de estrógenos y progestina, cuyos efectos son semejantes a la progesterona, que además según se ha registrado en base a su cauteloso estudio, influye en que las mujeres que toman dicho tratamiento son menos probables de sufrir fracturas de cadera o vértebras, así mismo se relaciona con tener menos riesgo de contraer cáncer de seno, así mismo disminuye el riesgo de diabetes, demencia o alzhéimer.

Capítulo VI Conclusiones y reflexiones finales

Actualmente en nuestras sociedades, hemos normalizado la apropiación y crítica hacia nuestros cuerpos, prácticas que como lo vimos a lo largo del texto devienen de creencias que se han adoptado, pero que sin embargo poco se cuestionan, desde que comenzamos con nuestra primera menstruación -menarca-, aprendemos que se trata de un tema “íntimo”, lo que ha provocado que no accedamos a información o atención médica pertinente, así mismo socialmente provoca la preexistencia de mitos y tabúes que definen nuestra menstruación, pero sobre todo a nuestros cuerpos como algo repugnante, sucio, idea que ha ocasionado vivir este proceso tan natural de los cuerpos femeninos desde el estigma o la vergüenza.

Cabe mencionar que por otro lado la menopausia o el climaterio, han sido totalmente invisibilizadas desde el análisis y crítica de las ciencias sociales, incluso desde la medicina, lo que ha influido en que aparte de discursos denigrantes para las mujeres que atraviesan estos procesos, sea vivido en absoluta soledad, y con muy poca atención médica.

La importancia de retomar estos temas desde el feminismo, pero sobre todo desde la colectividad, influye en la construcción de una nueva forma de apropiación de nuestros cuerpos, además de la visibilización y normalización de lo natural, y la constante crítica de todas las formas en las que se ha vulnerado o violentado históricamente a la mujer, a través de discursos denigrantes, prácticas violentas, pero sobre todo de la falta de atención, tratamiento y difusión de información que permita entender y conocer nuestros propios cuerpos.

Es más que claro que como lo planteo en la hipótesis del presente escrito, la menstruación y la menopausia implican un conjunto de percepciones sociales y culturales que violentan la dignidad e individualidad de las mujeres, justamente ha sido demostrada a través de las prácticas de exclusión, victimización, invisibilización y estigmatización con la que se ha tratado o intentado explicar desde distintos enfoques tales como el médico, el psicológico, el religioso o los sistemas de salud a la menstruación, menopausia y climaterio.

Considero que desde el feminismo, pero sobre todo desde la sociología existe una amplia necesidad de abordar estos temas, como una oportunidad de entender la manera en el que el sistema se ha apropiado del cuerpo y las practicas sociales, pero al mismo tiempo, tomarlo como una manera en la que las ciencias sociales incidan a través del comportamiento social, en la importancia de la investigación y difusión en conjunto con otras disciplinas, y con ello transformar y erradicar cualquier tipo de violencia o estigma, y que permita en el caso que se aborda que todas las mujeres puedan vivir un menstruación, menopausia y climaterio digno.

Cuestionemos la imagen y el rol que tienen las mujeres dentro de nuestra sociedad, ya que la vida productiva de una mujer no comienza con el inicio de la menstruación, no es guiada por el útero, ni termina con la menopausia.

Referencias:

Banco Mundial, Indicadores de desarrollo mundial. (2022). Población, mujeres (% de la población), <https://datos.bancomundial.org/indicador/SP.POP.TOTL.FE.ZS>.

Beauvoir. S. (1949). *"El segundo sexo"*, Siglo XX, Buenos Aires, Argentina.

Bobel, C. (2010). *"New Blood: Third-Wave Feminism and the Politics of Menstruation"*, Rutgers University Press, Boston, Estados Unidos.

Boston Women's Health Book Collective. (1971). *"Nuestros cuerpos, nuestras vidas: la guía definitiva para la salud de la mujer latina"*, Siete cuentos editorial, Boston, Estados Unidos.

Capote, et al. (2011). Climaterio y menopausia, *Revista Cubana de Medicina General Integral*, Vol. 27, Núm. 4, La Habana, Cuba.

Calvo, Y. (2016). *"La aritmética del patriarcado"*, Romanyá Valls. Capellades, España.

Chinchilla, I. y Castillo, A. (2013). Conceptos e historia del cese menstrual: un acercamiento género- sensitivo, *Revista Costarricense de Psicología*, vol. 23, núm.2, Costa Rica.

De Anda. J. (2022). Tenemos que hablar de la menopausia, ese tabú, *El economista*, México, Recuperado de: <https://www.eleconomista.com.mx/arteseideas/Tenemos-que-hablar-de-la-menopausia-ese-tabu-20221019-0013.html>.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (2020). Manual sobre la salud e higiene menstrual para niñas, niños y adolescentes, México.

Flórez, F y Mora, E. (2021). Lo íntimo natural: esteticismos menstruales y sus representaciones culturales, *La Tadeo de arte*, Vol. 7, Núm. 8, Colombia.

Gómez. E., y Marco. E. (2020). Desafiando las reglas: articulaciones políticas del activismo menstrual. *Revista Española De Sociología*, España.

Kaufert. P. (1982). Myth and the menopause, *Sociology of health and illness*, Vol. 4, Núm. 2, Brighton, Inglaterra.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022). Menopausia, Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/menopause>.

Parra. M. et al. (2018). Menopausia y terapia hormonal de la menopausia, las recomendaciones 2018 de la Unidad de Endocrinología Ginecológica de Clínica Alemana de Santiago, Sociedad Italiana de la menopausia y la sociedad Chilena de Endocrinología Ginecológica, *Revista chilena de obstetricia y ginecología*, Vol. 83, Núm. 5, Chile.

Pineda. G. (2011), *"Una revolución en mí: saberes y prácticas sobre el cuidado de la salud durante la menopausia y el climaterio"*, Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco, [tesis para obtener la maestría en estudios de la mujer], México.

Puyana. Y. (1999). *¿Será verdad que me llegó el diablo? Percepciones y prácticas sobre la menstruación de un grupo de mujeres de sectores populares*, Universidad Nacional de Colombia, Escuela de Estudios de Género, Grupo Mujer y Sociedad/ Corporación Casa de la Mujer de Bogotá, Colombia.

Ramírez. M. (2020). Ciberactivismo menstrual: feminismo en las redes sociales, *Revista de tecnología y sociedad*, Vol. 9, Núm. 17, México.

Sojo, B. (2020). El significado de la feminidad: estudio basado en relatos de vida de mujeres, *Revista Espiga*, Vol. 9, Núm. 39, Costa Rica.

Umpiérrez, S. (2021). *"La sangre y la subordinación de las mujeres: un análisis antropológico de la menstruación"*, Universidad de La Laguna, España.

Segato. R. (2016). *“La guerra contra las mujeres”*, Traficantes de Sueños, Madrid, España.

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

Varela. N. (2005). *“Feminismo para principiantes”*, Penguin Random House Grupo Editorial, Barcelona, España.

Varela. N. (2019). *“Feminismo 4.0 la cuarta ola”*, Penguin Random House Grupo Editorial, Barcelona, España.