



**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA**

---

---

**UNIDAD XOCHIMILCO**  
**DIVISIÓN DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES**

**LO MENSTRUAL ES POLÍTICO:  
LA EXPERIENCIA EMOCIONAL, SENSORIAL Y CORPORAL DE MENSTRUAR**

**TRABAJO TERMINAL**  
**QUE PARA OBTENER EL GRADO DE:**  
**LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**PRESENTA:**  
**LEON ESTRELLA LITZY MARIANA**

**ASESORA:**  
**DRA. EDITH FLORES PÉREZ**

**LECTORA:**  
**DRA. EVA ALCÁNTARA ZAVALA**

“Se anuncia en el rojo todo lo que puede nacer”

Yolanda Segura

## INDICE

Agradecimientos.....	5
Introducción.....	7
Justificación.....	8
Capítulo 1. Contra-narrativas de la menstruación: La voz de las mujeres a través de un círculo de reflexión.....	21
1.1 La propuesta metodológica: De la experiencia al fanzine: Menstruación consciente	21
1.1.1 Objetivo y diseño del círculo de reflexión.....	24
1.1.2 Convocatoria y contacto con las colaboradoras.....	26
1.1.3 Temáticas exploratorias dentro del círculo de reflexión o “guía de entrevista” .....	26
1.1.4 Características de las colaboradoras .....	27
1.2 La voz de las mujeres en torno a la menstruación: dinámica del círculo de reflexión y posibles líneas de análisis .....	28
1.2.1 “Mi experiencia ha sido un sabor medio agri-dulce”: experiencias emocionales, corporales y significados del ciclo menstrual en la biografía de las mujeres .....	28
1.2.2 Gestionar la sangre: experiencias de incomodidad, vergüenza y estrés en el espacio público.....	38
1.2.3 Experiencias sensoriales de la sangre menstrual: manchas en la ropa, el contacto y el olfato .....	42
1.2.4 <i>La llamada</i> “Higiene menstrual”: productos, publicidad, frustración e incomodidad .....	47
1.2.6 Otros temas relevantes .....	53
Capítulo 2. La creación colectiva de la <i>fanzine</i> . “Luchar contra el silencio: el rojo que fluye de mí” .....	55
2.1 La creación de una <i>fanzine</i> como herramienta metodológica.....	55
2.1.1 Objetivo y proceso creativo de la <i>fanzine</i> .....	57
2.1.2 Características sociodemográficas de las colaboradoras que participaron en la creación de la <i>fanzine</i> .....	57
2.2 La dinámica dentro de la creación de la <i>fanzine</i> y posibles líneas de análisis.....	58
2.2.1 “Mancho, mancho, mancho y, no doy asco” .....	59
2.2.2 La menstruación como signo de salud y vida: “Ver el rojo en el calzón, es como: ¡Estás viva!”.....	63
2.2.3 Reflexión participativa dentro de la creación de la <i>fanzine</i> .....	66
Capítulo 3. La performance: “Lo menstrual es político”.....	68
3.1 ¿Por qué llevar a cabo una performance como herramienta metodológica? .....	68

3.1.1 Objetivo de la performance.....	68
3.1.2 La convocatoria, estrategias de difusión y contacto con las participantes.....	68
3.1.3 Guía para la realización de micro entrevistas .....	70
3.1.4 Martes dieciséis de agosto de 2022: características de lxs participantxs, colaboradorxs y narrativa del evento .....	70
3.2 El ruido de la sangre menstrual dentro del espacio público: posibles líneas de análisis .....	72
3.2.1 Comentarios “picositos” de <i>Facebook</i> : “Yo puedo llevar un calzón cagao, también es político supongo”.....	72
3.2.2 Los hombres, ¿son los que menos información tienen al respecto de la menstruación? .....	76
3.2.3 ¿Mancha de sangre = accidente?.....	79
3.2.4 Sin miedo y sin reproches: normalización de la menstruación.....	81
3.2.5 ¿Menstrua ¡qué!?	83
Reflexión(es) sobre el proceso de investigación .....	86
Anexos .....	92
Anexo I-Manifiesto escrito por Natalia Álvarez.....	92
Anexo II- Registro fotográfico de La Performance .....	94

## **Agradecimientos**

### **Para:**

*Edith Flores, por aceptar mi invitación a colaborar en esta grata experiencia, por creer en mí y brindarme su disposición, apoyo, paciencia, amistad y confidencialidad de manera genuina*

*Natalia Álvarez, el bebé ancianx, por su disposición, por abrirnos las puertas de su hogar, por la amistad, el apoyo, la inspiración y las ganas de hablar sobre menstruación por todos lados*

*Mariana Leyva, Johana Álvarez, Lorena Selva, Daniela Sora, Yalinka de Vega y a las demás colaboradoras, por su tiempo, disposición y amistad porque hicieron posible este proyecto y al mismo tiempo, que este fuera una experiencia divertida e inigualable*

*Stephany Pino y Eduardo Tapia, por la inspiración a involucrarme en el trip de la fanzine, por su colaboración y por brindarme apoyo emocional y ser testigxs de la metamorfosis de este proyecto*

*Ariana León por su amistad y apoyo a lo largo de estos años universitarios*

*Katy Gallardo, Leonela Castillo y Kevin Reyes por su apoyo y el ánimo que me brindaron en este proceso*

*Antonia aka: Sacro, por brindarme ánimos para que me atreviera a dar el siguiente paso para la realización de este proyecto*

*Mariana Robles, por el apoyo brindado al inicio de este proyecto*

*Ivanka, Alma, Sharon y Carlos, por su apoyo, disposición y colaboración con las micro entrevistas de la performance*

*Mi gato jiji, que, desde que inicié el proyecto me acompañó cada madrugada con su pelaje esponjoso*

*Mamá y Efrén, por brindarme su amor en forma de apoyo y atención a lo largo de estos cuatro años*

*Las personas que en su momento, me acompañaron y apoyaron en la realización de este proyecto pero que, ya no están en mi vida*

*Y, dedicado para todas las personas menstruantes...*



## **Introducción**

¿Por qué teorizar la experiencia de menstruar desde la mirada psico-social-emocional-corporal-sensorial?

El estigma y el tabú hacia la menstruación son agentes que han operado en forma de violencia simbólica y, que han propiciado acciones y emociones como: el silenciamiento, la vergüenza, el miedo y la incomodidad a su vez, demeritando aspectos sensoriales y emocionales como lo son: el dolor causado por cólicos menstruales y, el enojo dentro del ciclo menstrual. Razón por la cual, surgió el interés en visibilizar, enunciar y deshebrar la experiencia del ciclo menstrual.

El presente trabajo terminal se enfocó en las experiencias emocionales, sensoriales, y corporales de mujeres-cis jóvenes universitarias respecto a la relación con el ciclo menstrual. A través de compartir anécdotas, prácticas y experiencias con la menstruación, surgió en mí la importancia de (re)conocer, tanto las experiencias como, la corporalidad menstruante a través del estudio de las emociones, las sensaciones y el (re)conocimiento corporal que evoca la menstruación apuntando así, a la reapropiación, resignificación, visibilización y la resistencia de la corporalidad menstruante desde una posición de agenciamiento que contribuye a la ruptura de las imposiciones de índole biologicista y patriarcal al respecto del ciclo menstrual.

La convocatoria a un círculo de reflexión, la creación de una fanzine textil y, la puesta en escena de una performance, fungieron como estrategias metodológicas en el presente trabajo terminal para el acercamiento y la visibilización de las experiencias de las mujeres y personas menstruantes. Los contenidos de esta investigación se dividen en tres capítulos: dentro del primer capítulo, se desarrollaron las experiencias de las mujeres con el ciclo menstrual compartidas a través del círculo de reflexión, el segundo capítulo expone la creación de la fanzine textil titulada: “Luchar contra el silencio: el rojo que fluye de mí” y junto con ello, las reflexiones que comparten sobre el tema las mujeres colaboradoras a través de su experiencia creativa y, por último, el tercer capítulo aborda la experiencia y el análisis de convocar y llevar a cabo la performance titulada: “Lo menstrual es político”.

### **Palabras clave:**

Ciclo menstrual, Menstruación, Estigma, Experiencias, Emociones, Corporalidad

## Justificación

Alguna vez Freud enunció: “la anatomía es destino”<sup>1</sup>

Pero, ¿Qué implicaciones tiene ese “destino”?, ¿cómo se sitúa el “destino” dentro de la subjetividad de las mujeres y personas menstruantes?, ¿hasta qué punto la “anatomía” *per se* es “destino”?

Desde el quehacer *psi*, considero pertinente el cuestionamiento de las lógicas que apuntan hacia la patologización y pasividad de la llamada “anatomía femenina”, por ejemplo; la histeria o la “envidia del pene” los cuales han sido elementos teóricos cuestionables para la concepción de la corporalidad femenina<sup>2</sup>. También, es importante fomentar desde la psicología social; la crítica hacia los discursos hegemónicos de la medicina que sostienen la patologización de la corporalidad menstruante<sup>3</sup> y por ende, de la menstruación.

La medicina hegemónica<sup>4</sup>, se enfoca en brindar “curas” o soluciones universales para todxs<sup>5</sup> lxs cuerpxs “enfermxs”, esto se puede ver en las atenciones hacia la desregulación del ciclo menstrual o los estudios de problemas como: ovario poliquístico, dismenorrea, endometriosis, menorrea, histerectomía, etcétera. Tales síntomas, son tratados desde la lógica médico-paciente donde se maneja una relación de poder y se tiende a ignorar las necesidades particulares de cada corporalidad.

---

<sup>1</sup> Freud, S., “Algunas consecuencias psíquicas de la diferencia anatómica entre los sexos” (1925). Obras Completas v XIX, Amorrortu, 1978

<sup>2</sup> Como lo menciono en la introducción, esta investigación fue realizada en colaboración con personas que se identifican como mujeres-cis por eso, en algunos momentos del texto me referiré específicamente a “las mujeres”, también por cuestiones teóricas textuales, razón por la cual, enunció “corporalidad femenina”.

<sup>3</sup> Pero, pese a la colaboración con mujeres-cis y la teoría, me mantengo crítica ante la manera de enunciar y visibilizar la existencia de la diversidad corporal por lo cual, desde la pluralidad toma sentido enunciar: corporalidad menstruante.

<sup>4</sup> “El modelo médico hegemónico, se caracteriza por ser biologicista, ahistórico, asocial, individualista, de eficacia pragmática. En él, el concepto de salud – enfermedad está asociado al de mercancía: existe una asimetría entre el profesional y el “paciente”. La enfermedad está relacionada con un desvío, **la práctica es curativa a fin de eliminar el síntoma**. El paciente es considerado ignorante o poseedor de un saber equivocado y responsable de su enfermedad” (Del Pino, Ermili, Fernández, & Rodríguez Badone, 2008, p.3)

<sup>5</sup> El uso de la “x” en esta investigación es pertinente porque enuncia mi posicionamiento político a través del del lenguaje, además el manejo de la “x” lo considero crucial para visibilizar la pluralidad existente en el lenguaje.



Considerando que la anatomía humana a lo largo de la historia ha tomado como referencia “universal” el estudio de la anatomía masculina, teniendo como consecuencia, una perspectiva androcéntrica que propicia la invisibilización de la diversidad anatómica. En el caso específico de este apartado de la investigación, me enfoco en el (des)conocimiento de la anatomía femenina y por ende el (des)conocimiento de la menstruación desde la perspectiva médico-naturalista-biológica.

Carril (2002) expone que entre el siglo XIX y el XX: “los procesos naturales de la vida de la mujer eran de por sí enfermedades, para la ciencia de esa época” (p.2), tal hipótesis recayó en la concepción del ciclo menstrual puesto que se utilizaba: la metáfora “estar enferma”, para referirse a la menstruación (Carril, 2002). No es casualidad que los médicos de esos siglos percibieran a la corporalidad femenina como “una criatura “herida todos los meses”, que sufre casi constantemente por el trauma de la ovulación, que a su vez está en el centro de una fantasmagoría fisiológica y psicológica que domina su vida” (Laqueur, 1990, p.376), tal concepción, abre el panorama para dimensionar las complejidades que atraviesa la corporalidad menstruante desde siglos atrás, lo que cabría preguntar, ¿Hasta qué punto se ha dejado de considerar como una criatura que sufre “el trauma” de la ovulación?

Los estudios realizados de la corporalidad menstruante desde una perspectiva naturalista, biologicista, occidental y reduccionista han dado paso a su subordinación y deshumanización, por ejemplo:

En 1990, Laqueur expuso los estudios anatómicos realizados por Galeno, un médico cirujano griego donde señalaba que los genitales masculinos eran sinónimo de perfección debido a su exteriorización anatómica, por ende, la falta de exteriorización genital era sinónimo de imperfección. Es así como los genitales femeninos son concebidos como un “fenómeno anatómico” ¿A qué se debe ese protagonismo de la exterioridad?, ¿No es acaso la interioridad con respecto a “los órganos reproductivos” lo que hace inferior a “lo femenino”?

Otro parámetro de perfección considerado era: la temperatura anatómica. Aristóteles sostenía que la anatomía masculina se caracterizaba por tener una temperatura superior a comparación de la anatomía femenina, razón por la cual, el cuerpo femenino al ser menos “caliente”, era

considerado como “menos perfecto” (Laqueur, 1990). Este parámetro influye en la concepción de la menstruación pero, más adelante ahondo en ello.

Los estudios de Laqueur (1990) exponen que la imperfección de la anatomía femenina: “era la ideología y no la precisión de las observaciones lo que determinaba cómo se veían y cuáles eran las diferencias que importaban”, esto se mostraba en estudios realizados por médicos que se dedicaban a encontrarle sentido a la forma de la vagina, forzando “semejanzas” entre; la vagina y el pene, la vagina y la garganta a través de bocetos donde comparaban y señalaban gráficamente “las similitudes anatómicas” (p.161). De ahí que, la corporalidad menstruante y lo de viniente de esta se encuentre subordinado.

Aristóteles sostenía la idea del “sexo único” a través de la existencia de dos sexos existentes (masculino y femenino) y el énfasis en sus distinciones orgánicas, de manera que: “una sola carne podía clasificarse, ordenarse y distinguirse según lo requieran las circunstancias particulares” (Laqueur, 1990, p.61), esa “sola carne” evidentemente hacía referencia a la anatomía masculina, tal creencia dio pauta a la ideología dicotómica, donde: “los varones son activos y las mujeres pasivas [...] los varones aportan la forma y las mujeres la materia” (Laqueur, 1990, p.61) esas dicotomías alimentan la idea de la naturalidad del sexo biológico y por ende, la normalización de los roles sociales de género.

A través de Laqueur (1990), otro rasgo de subversión se encuentra en la pretensión de igualdad entre sexos, el argumento se formulaba desde la ignorancia de las diferencias físicas y mentales inmutables que caracterizaban a los sexos, considerando como caprichos legislativos la división social del trabajo y los derechos, además: “La mayoría de los médicos creyó que los métodos seguros e imparciales de la ciencia probaban que las mujeres no eran capaces de hacer lo que hacían los hombres (Laqueur, 1990, p. 353), sosteniendo una vez más, la pasividad y exclusión de las particularidades de la anatomía femenina.

Toda esta concepción de “perfección anatómica” y subordinación, recae en la deshumanización de la anatomía femenina debido a que fue referenciada desde un lugar primitivo, se aseguraba que era semejante a la de los animales mamíferos debido a sus características gestantes por ende, las mujeres no eran reconocidas como humanas, sino como

criaturas. La menstruación comienza a figurar dentro de esta creencia “científica” porque se afirmaba que el celo de los animales era equivalente a la menstruación en las mujeres: "el flujo menstrual de las mujeres se corresponde con el fenómeno de excitación que se manifiesta durante el celo, *l' époque des amours*, en una amplia gama de criaturas y en especial en mamíferos" (Laqueur, 1990, p.363). Habían diversos contrastes con respecto a la fórmula: menstruación=celo, algunos médicos afirmaban que la mujer es "el único animal que tiene periodos mensuales" (Laqueur, 1990:365) otros que; no necesariamente la menstruación se asociaba con el deseo sexual pero se encuentra una especie de romantización hacia la anatomía femenina con el siguiente argumento: “mientras hay ‘algunos animales que en la época de la copulación venérea destilan sangre de sus genitales’, la menstruación es peculiar ‘del bello sexo de la especie humana’ ” (Laqueur, 1990:365). De ser considerada como “criatura” al, “bello sexo de la especie humana” hubieron varios matices ambiguos y rebuscados para que la anatomía femenina tuviera un “reconocimiento” dentro de los estudios anatómicos.

La dicotomía perfección-imperfección, exterioridad-interioridad, pasiva-activo, masculino-femenino es un parteaguas para (re)pensar la(s) corporalidad(es) femenina(s) desde lo médico y anatómico y, por ende, cuestionar: ¿Cómo tal concepción influye en la experiencia corporal-emocional-sensorial de las mujeres y su menstruación?

Para seguir con la discusión, retomo el tema de la temperatura corporal. Recordando que la anatomía femenina al ser “menos caliente” se consideraba como “menos perfecta” pero además de ese parámetro, se le anuda el de la menstruación, debido a que: “la descarga menstrual es el resultado de un fracaso, porque la mujer no es tan caliente como el hombre y por ello es incapaz de llevar la cocción del residuo hasta el final y producir esperma” (Laqueur, 1990, p.68). Si la menstruación es “un fracaso”, no es casualidad que desde la llegada de la primera menstruación (la menarquía) hasta el fin de esta misma (la menopausia), el ciclo menstrual sea percibido como problema para las mujeres-personas menstruantes, la medicina (como ya se mencionó), la publicidad, la espacialidad pública-privada y, la educación menstrual.

Las mujeres y personas menstruantes, como expone Laqueur (1990) se encuentran ancladas a su cuerpo, percibido como: mujer-naturaleza, dividido entre mente y cuerpo, denominado

como inferior sexualmente, es así como la menstruación se volvió un ciclo, temible e implacable, único, exclusivo y singularmente “femenino” (p. 369). Este anclaje, apunta hacia el tabú menstrual, ¿Qué significa decir la palabra tabú *per se*?

La palabra tabú se deriva a su vez de dos palabras diferentes: “ta”, que significa “marcar”, y “pu”, que significa la intensidad. El sentido sería por lo tanto “fuertemente marcado”, es decir, portador de signo(s) distintivo(s), diferenciador(es), para alterar de un peligro e imponer el respeto o la elusión. [...] marcada por la ambivalencia y designa a la vez lo que está prohibido, es impuro, peligroso. (Thiébaut, 2017, p.57)

Debido a los signos que conforman a la palabra “tabú” como: ambivalencia, prohibición, impureza y peligro, significan a su vez, la representación de la menstruación y, por ende, resulta problemática para las mujeres y las personas menstruantes, apuntando hacia una desigualdad menstrual, como bien lo menciona Thiébaut (2017):

porque ellas tienen sus reglas, porque la regla es objeto de un tabú, las mujeres padecen una forma de opresión que ningún hombre conocerá jamás. Precisamente porque la sangre menstrual es tabú, las mujeres sufren desde hace milenios. Precisamente porque la sangre menstrual es tabú, durante largo tiempo se les prohibió bañarse en el mar, cazar, votar o ser elegidas, hablar en público o asumir responsabilidades políticas o religiosas (p. 14).

El tabú permea y hace de la menstruación un problema de manera interesante en diversos aspectos de la vida cotidiana, por ejemplo: el lenguaje. Existen diversas maneras de llamar a la sangre que sale por nuestra vagina a través de eufemismos como: “La regla”, “Andrés (el que llega un mes y se va después)”, “ya me bajó”, “La monstruación”, “Descongelar el bistec”... ¿A caso estas formas de nombrarla, no denotan violencia simbólica? No es casualidad que: “De ahí que el tabú lingüístico actúe como un agente que oculta la realidad a través de disfemismos” (Albuja, 2021, p.6).

La violencia y lo simbólico crean un espacio donde los agentes sociales tienen relación con la percepción y el reconocimiento, la dimensión simbólica de lo social no es un aspecto superficial, al contrario, es un componente menester de la realidad en la que los agentes viven

e interactúan, considerando que nos comunicamos a través de diversos lenguajes y códigos, es así como la dimensión simbólica de la existencia en el mundo, se hace patente (Calderone, 2004). La definición de violencia simbólica ilustra la interacción que se tiene con respecto a la menstruación. Además del lenguaje, otro ejemplo donde podemos observar que la menstruación es un problema es en la publicidad

La publicidad de productos de “higiene”<sup>6</sup> menstrual, así como la de medicamentos para “el alivio” de síntomas menstruales, han influido en las mujeres y personas menstruantes (y quizá, en todas las personas) como parte de la educación menstrual<sup>7</sup>. De manera que, por un lado, propicia la normalización del tabú hacia la sangre menstrual, esto era notorio por parte de las marcas de productos de “higiene menstrual” cuando en los comerciales de casi toda la vida publicitaria, las toallas sanitarias desechables eran promocionadas con el flujo de cualquier otro color, menos del color de la sangre. Hace como dos años aproximadamente, algunas marcas de toallas desechables comenzaron a mostrar de manera explícita el color de la sangre dentro de sus productos sin embargo no significa que no sigan apelando a una lógica de ocultamiento de la menstruación, puesto que algunas toallas desechables llevan por nombre “ultra invisibles”, ¿Por qué seguir empeñándose en hacer “invisible” el hecho de que nuestras cuerpos menstrúan?

Por otro lado, dentro de la publicidad de fármacos de venta libre que, “alivian” los cólicos menstruales, los malestares físicos y “los cambios emocionales”, se hacen explícitas frases insinuatorias donde, la experiencia de menstruar, es sinónimo de *¿dejar de ser una misma?...* con la siguiente frase: “la libertad de ser tú, todo el tiempo”<sup>8</sup>, además, hacen énfasis en la importancia de: dejar tu malestar en casa y, de no hacer visible, la incomodidad y el mal humor; emociones que nos lleva a experimentar el ciclo menstrual. Propiciando, de esta manera el estigma ante el supuesto “mal carácter”, como sinónimo de irracionalidad y, por

---

<sup>6</sup> Pongo entre paréntesis la palabra “higiene”, debido a que, la llamada higiene hace referencia al “control y aplicación de técnicas para evitar efectos nocivos sobre la salud” (Digna, 2022) Razón por la cual, a lo largo de esta investigación se cuestionará tal término, y se resignifica con el uso de: Gestión menstrual, puesto que, la menstruación más allá de ser un proceso que se controla, se debe de considerar aspectos de infraestructura, culturales, sociales y educativos (Digna, 2022).

<sup>7</sup> Más adelante ahondo en el tema de la educación menstrual

<sup>8</sup> El comercial lo puede consultar en: [https://www.youtube.com/watch?v=BhiV430-NqE&ab\\_channel=TVAdMx](https://www.youtube.com/watch?v=BhiV430-NqE&ab_channel=TVAdMx)

ende, la imposición de ser proactivas. Cabe señalar que me posiciono desde una crítica donde no desacredito el uso de fármacos ni de productos de gestión menstrual desechables ante situaciones particulares, sino, la crítica apunta hacia la violencia simbólica que perpetua la publicidad ante estas situaciones.

Además de la violencia simbólica, la violencia económica se hace presente en la gestión menstrual, debido a que, el acceso a estos productos es considerado un privilegio de clase por sus costos elevados.

Hasta el año 2021 en México los productos de gestión menstrual contaban con 16% de IVA, esto elevaba sus costos de manera exagerada. A partir del 8 de Septiembre de 2021, gracias a la presión que ejercieron un conjunto de colectivas y personas definidas como feministas llamadx: *Menstruación Digna Mx*, hacia la Procuraduría Federal del Consumidor (PROFECO), la Comisión Federal de Competencia Económica (COFECE) así como al Congreso de la Unión y a la Secretaría de Hacienda y Crédito Público (SHCP), se logró que la tasa fuese del 0% para los productos de gestión menstrual (Fundar, 2021). Esto es un hecho histórico y digno de celebrar, aunque cabe cuestionar; ¿Hasta qué punto la eliminación del IVA, hace económicamente accesible los productos de gestión menstrual para todxs?

A propósito de la accesibilidad, otro ejemplo a destacar donde de violencia simbólica con hacía la menstruación, es dentro de la espacialidad pública-privada, específicamente en los baños públicos-privados. En las sociedades occidentales, el diseño de los baños o sanitarios de orden privado o público se encuentra alejado de las necesidades de las mujeres y personas menstruantes que los frecuentan.

En ocasiones la accesibilidad a los baños públicos en México es compleja, debido a que, para mantener “un control” sobre su limpieza y estado, su servicio se privatizó y por ende implica pagar una cuota económica de por medio que va de los cinco a los diez pesos aproximadamente, es así como “tus necesidades son un gran negocio para personas y empresas que ven en tus residuos una mina de dinero” (Datanoticias, 2019) Además de que las necesidades sean vistas como “una mina de dinero”, esto crea una barrera de privilegio económico hacia el acceso de las necesidades básicas.

Ahora, “aunque el gobierno cumple con su obligación de prestar este servicio a lxs ciudadanxs, no está clara la manera en que lo hacen”. (Datanoticias, 2019) Los baños públicos en ocasiones no cuentan con servicios básicos como: agua en los retretes, para lavarse las manos y papel higiénico, menos se podía considerar la oportunidad de encontrar toallas desechables gratuitas para todxs.

No solo el diseño de los baños es violencia simbólica, sino también, las practicas realizadas con respecto a la gestión de la sangre menstrual dentro de los baños, sin importar que sean de carácter público o privado. Preciado (2003) expone que “los retretes públicos, instituciones burguesas generalizadas en las ciudades europeas a partir del siglo XIX, pensados primero como espacios de gestión de la basura corporal en los espacios urbanos, van a convertirse progresivamente en cabinas de vigilancia de género”. (p.1) Pongamos por caso, las prácticas que se realizan alrededor de cambiar la toalla desechable o los tampones; al momento en que serán desechados, se envuelven en una cantidad considerable de papel higiénico ¿Cuál es el fin de tal práctica? ¿A caso no funge como parte de una vigilancia y control de las corporalidades menstruantes a través del ocultamiento de este fluido corporal?

Ante el tabú, el pudor y la vergüenza se encuentran anudados a la repugnancia, siendo este el sentimiento que orilla a las prácticas de ocultamiento de la sangre menstrual dentro de los baños públicos y privados, debido a que, la sangre menstrual es considerada como una amenaza, por ende, la repugnancia “surge ante cualquier cosa extraña a la apariencia, olor, naturaleza”. (Ahmed, 2014 p. 133) Sería importante preguntarnos: ¿Cómo está pensada la espacialidad pública y privada? ¿Qué códigos disciplinarios le atraviesan? Siguiendo a Preciado (2003) “el baño de señoras opera como un mini panóptico en el que las mujeres vigilan colectivamente su grado de feminidad heterosexual”. (p3) ¿Qué relación tiene la “feminidad heterosexual” con respecto al ocultamiento de la sangre menstrual? Por ende, es importante cuestionar(nos) ¿Cómo impacta la dicotomía hegemónica mujer-hombre en nuestra corporalidad menstruante?

El recorrido realizado, evidencia cómo el tabú y la violencia simbólica hacia la menstruación han influido en percibirla como un proceso biológico problemático no solo para las mujeres y personas menstruantes, sino también para; la medicina, el lenguaje, la publicidad, la espacialidad, y en consecuencia; para la educación menstrual.

La educación menstrual es austera de información y/o profundización en temas hormonales, emocionales, la diversidad de género y la perspectiva de derechos. Añadiendo que la consecuencia de concebirla desde una perspectiva heteronormativa, propicia la abyección de la sangre menstrual, la patologización y la biomedicalización del ciclo menstrual (Calafell, 2021).

Desmenuzando la palabra: hetero-norma-tividad se evidencian los diversos conceptos que la caracterizan por ejemplo: **hetero**, hace referencia a la hetero-sexualidad donde este modelo relacional es basado desde “un modelo dicotómico conformado por <lo masculino> y <lo femenino> que resultan ser condiciones de género complementarias entre sí”(Arteaga, 2009 p.90).

Por su lado **norma** apela a “lo normal”, lo que “debe de ser” que a su vez, ejerce control sobre “los cuerpos de lxs ciudadanxs pues esta construcción simbólica legitima el hecho de que la sexualidad se reduce al contacto sexual entre un hombre y una mujer” (Arteaga, 2009 p. 90).

Por último, **tividad** deviene de **performatividad**, que “alude en el mismo sentido al poder del discurso para realizar (producir) aquello que enuncia, y por lo tanto permite reflexionar acerca de cómo el poder hegemónico heterocentrado actúa como discurso creador de realidades socioculturales” (Duque, 2010, p.87)

Es así como la heteronormatividad actúa como un elemento normativo que recae dentro de la concepción de la sexualidad, orillándola a que sea entendida desde una perspectiva biológico-reproductiva, invisibilizando el (re)conocimiento de la corporalidad, los aspectos sensoriales, emocionales y las necesidades singulares que le acontecen a cada cuerpx.

La educación menstrual se ha visto influenciada por las empresas comercializadoras de productos desechables y, por la industria farmacéutica, las cuales se han dedicado a la creación de contenidos que apuntan a las infancias a percibir el ciclo menstrual desde la trama heteronormativa obligatoria y un estilo de vida proactivo (Calafell, 2021). La proactividad, entendida desde la lógica capital, se enfoca en que lx individux genere recursos capitales la mayor parte del tiempo de su vida, por ejemplo: trabajar o estudiar de manera activa, dejando de lado actividades como el ocio o el descanso. En la percepción del ciclo menstrual, esta



lógica impacta de manera que minimiza el dolor provocado por los cólicos menstruales, apelando a “la continuación” de las actividades, sin importar que el dolor convalezca a la persona que lo padece.

Si bien, se han realizado estudios de corte cuantitativo-cualitativo que han explorado los estigmas que reproducen: **Las significaciones psicológicas de la menstruación a través de las brechas generacionales** (Marván, Cortés, & González, 2014), **los medios de comunicación** (Cortés, Marván, & Lama, 2004) **la falta de educación menstrual** (López & Pena, 2020), etcétera. Pero, considero que tales estudios se quedan acortados hacia el entendimiento de la experiencia emocional, corporal y sensorial de la menstruación. Razón por la cual me pareció menester explorar la experiencia del ciclo menstrual a través de algunos estudios con perspectiva de género y, desde el giro afectivo (Marina Ariza 2016), el giro sensorial (Olga Sabido 2021) y, la sociología de la emoción (Eduardo Bericat 2000).

El abordaje del giro afectivo, en los estudios sociales brinda:

un cambio en la concepción del afecto que ha venido a modificar la producción de conocimiento y la lógica misma de las disciplinas [...] Una de las avenidas de reflexión que desemboca en este foco de interés adopta una posición crítica frente a la construcción discursiva de los significados sociales y apuesta a recuperar el cuerpo y la afectividad como elementos preconscientes, preindividuales y procesuales, con la potencialidad de *afectar* y ser *afectadx<sup>9</sup>*, de actuar y conectarse, conformando una suerte de mirada ontológica con obvias implicaciones epistemológicas (Ariza, 2016, p. 8)

Debido a su carácter disciplinario, el giro afectivo es una propuesta teórica-metodológica que vale la pena ser visibilizada dentro del campo de las ciencias sociales como específicamente, en el campo de la psicología social. Pues, como menciona Ariza (2016) el “interés por las emociones y la afectividad forma parte de un esfuerzo más amplio de recuperación de una dimensión analítica largamente soslayada en el conjunto de las ciencias sociales y las humanidades” (p, 8).

---

<sup>9</sup> Yo agregué el uso de la “x”.

Así mismo, el giro sensorial es “un campo de estudio en el que convergen diversas disciplinas de las ciencias sociales y humanidades, por ende, es posible la aproximación desde una perspectiva cultural al estudio de los sentidos corporales desde una aproximación sensorial a la cultura” (Sabido, 2021 p. 244).

Los estudios sensoriales abren la posibilidad de colaborar con otras disciplinas como: las artes y el diseño, debido a su carácter sensible en el contacto con el mundo y con lxs otrxs aunque, el contacto se dé con humanxs o no-humanxs se vuelve sensible debido a que, la manera en cómo aprendemos a sentir al mundo es determinada y particular de quien la experimenta, por lo cual el giro sensorial va más allá de la dicotomía: mente-cuerpx, razón por la cual, busca reivindicar la lógica donde, la mente se asocia con la inteligencia y al cuerpx como un receptor pasivx (Sabido, 2021).

Si bien, dentro de las ciencias sociales se ha pasado por desapercibido en su mayoría el abordaje de la dimensión emocional dentro de la teoría, por ejemplo, Bericat (2000) señala que la sociología como ciencia social:

ha prescindido durante casi doscientos años de una dimensión humana tan íntimamente vinculada a la sociabilidad como la constituida por los afectos, [...] La postulada “imaginación sociológica” tampoco ha osado traspasar el umbral afectivo, ni siquiera cuando la participación de las emociones en la acción y en la estructura social resulta evidente por sí misma (p. 146)

Razón por la cual, el abordaje de las emociones hacia la comprensión o acercamiento de un fenómeno social es pertinente, por ende, dentro de la sociología de la emoción encontré un panorama menester para la exploración de la experiencia del ciclo menstrual y su dimensión emocional, pues esta rama de la sociología :

Tiene como fin el estudio de las emociones haciendo uso del aparato conceptual y teórico de las sociología [...] una sociología aplicada a la amplísima variedad de afectos, emociones, sentimientos o pasiones presentes en la realidad social [...] las relaciones humanas se nutren y tienen sentido en el marco de nuestras relaciones sociales. Esto es, la naturaleza de las emociones está condicionada por la naturaleza de la situación social en la que los hombres (las mujeres, y las disidencias, agregaría

yo) sienten. Son expresión, en el cuerpo de los individuos, del riquísimo abanico de formas de relación social. Soledad, envidia, odio, miedo, vergüenza, orgullo, resentimiento, venganza, nostalgia, tristeza, satisfacción, alegría, rabia, frustración y otro sinfín de emociones corresponden a situaciones sociales específicas (Bericat, 2000 p. 150).

En ese sentido, la perspectiva psicosocial que brinda la UAM-X a través del abordaje de la subjetividad, da elementos teórico-conceptuales para provocar el cuestionamiento del pensamiento dicotómico establecido desde lógicas científicas pero, además de ello, es menester ir más allá del simple cuestionamiento dicotómico, apuntando hacia: “la transformación de categorías de pensamiento que han sido celosamente resguardadas por la tradición y que hoy se denuncian como obstáculos epistemológicos importantes. Empiezan a perder fuerza los determinismos fáciles y las visiones mecanicistas”. (Baz, 2003 p. 138) De este modo, el punto de vista del actor se cuestiona, puesto que, el término “individuo” alude a la dicotomía biológica individuo-especie, por ende, la subjetividad trabaja con la noción de sujeto; visibilizando la dimensión simbólica en la que se inscribe en el espacio simbólico. (Baz, 2003).

De esta manera, la psicología social contribuye a la ruptura del tabú, estigma y prejuicio menstrual; visibilizando, desmitificando, re-significando, politizando y, entendiendo la complejidad que caracteriza a la menstruación y, la reapropiación de la corporalidad menstruante.

Por lo anterior, surgen las preguntas que orientan la investigación las cuales son:

- **¿Como son las experiencias emocionales, sensoriales y corporales del ciclo menstrual de mujeres-cis jóvenes universitarias?**
- **¿Cuáles son los discursos sociales en torno al ciclo menstrual compartidos entre las mujeres universitarias?**
- **¿Cómo se apropian, resignifican y resisten a tales discursos?**

Los objetivos específicos se basan en:

- Identificar y analizar los discursos sociales entorno a la menstruación que comparten las mujeres universitarias.
- Analizar las formas de resignificación y resistencia de las mujeres universitarias ante los discursos sociales de la menstruación a través de un círculo de reflexión y dos prácticas artísticas: una fanzine y la performance en el espacio universitario.

## Capítulo 1. Contra-narrativas de la menstruación: La voz de las mujeres a través de un círculo de reflexión

### 1.1 La propuesta metodológica: De la experiencia al fanzine: Menstruación consciente

Me parece importante señalar que a través del activismo académico, donde, quien investiga “aborda procesos de reflexividad y cuestiona epistemológicamente” (Lamas, 2019 p.11), pude encontrar un lugar esclarecido para enunciar mi implicación en la investigación, al mismo tiempo que, mi posicionamiento político ante el tema.

El activismo académico “pone el acento en una colaboración en cada paso del proceso etnográfico, desde la conceptualización del proyecto, hasta el trabajo de campo y la escritura” (Lamas, 2019, p. 17). Razón por la cual, las mujeres que participaron en esta investigación, más que *participar*, o ser mis *informantes*, *interlocutoras* y *objetos de estudio*, fueron colaboradoras en el proceso de investigación.

En la investigación cualitativa es común que en el trabajo de campo acontezcan situaciones inesperadas. Debido a la complejidad de la realidad y, el vínculo establecido (en mi caso) con las colaboradoras. Razón por la cual, dentro de la metodología de corte cualitativo, es menester cuestionar: ¿Cómo los dispositivos metodológicos están diseñados desde la teoría? Por lo tanto, ¿Cómo se adaptan al campo de trabajo? ¿Cuáles son mis expectativas e idealizaciones ante el campo? Al mismo tiempo, es importante reflexionar en el constante movimiento, la rearticulación e improvisación, del “dispositivo”/herramientas metodológicas y, sobre todo, de la investigación *en sí*, ante el trabajo de campo. Sin dejar de considerar, el contexto socio-histórico que atraviesa la realización de la investigación.

En un inicio, tenía planeado llevar a cabo un taller como estrategia metodológica, el cual estaba conformado por seis sesiones distribuidas a lo largo de dos semanas y, se asemejaba al dispositivo grupal donde, más allá de dar cátedra al respecto de: *¿Qué es la menstruación?* Buscaba propiciar la construcción del conocimiento; a través del dialogo y la reflexión de la experiencia con la menstruación de las personas colaboradoras y a su vez, crear la fanzine a lo largo de esas seis sesiones.

Pude dar cuenta de las diversas complejidades que podían acontecer al momento de querer entrar al campo con esta organización. Era ambiciosa, además, debido a los tiempos

burocráticos de la institución universitaria iba a ser casi que imposible llevar a cabo el trabajo de campo con “éxito” o por lo menos, en tiempo y forma.

Tal situación, me orilló a reorganizar y reformular de manera precipitada la estrategia metodológica para llevarla a cabo. Esto no significó una señal de fracaso para el proceso de investigación, al contrario, me brindó elementos para repensar desde una perspectiva crítica las complejidades que aparecen al momento de convocar, organizar y proponer un dispositivo grupal, sobre todo, me cuestioné: ¿Cómo debe de ser la aproximación con lxs otrxs?

Ahora, la reformulación de la estrategia metodológica, también me llevó a preguntarme: ¿Cuál es el interés de la investigación por el campo? ¿Para qué crear un espacio grupal donde se hable de menstruación? ¿Por qué no realizar entrevistas semiestructuradas de carácter individual?

Tales cuestionamientos me llevaron a pensar en la importancia de llevar el tema de investigación de manera colectiva, por ello, surgió la necesidad de convocar un círculo de reflexión a partir de la teoría de grupos: “Dimensiones de la grupalidad” (Baz, 2008) y de algunas características del “círculo de conversación” (Arias, 2012).

En la psicología social, la creación de grupalidad es “una dimensión crucial de la experiencia humana” (Baz, 2008, p.685), que tiene que ver con el vínculo social, con lo que enlaza a las personas entre sí y con la sociedad. Un dispositivo grupal, en mi consideración, es una propuesta metodológica pertinente para el análisis de vínculos intersubjetivos<sup>10</sup> y “de las instituciones que regulan nuestro ser social, es decir, las formas de funcionamiento social, normas y valores” (Baz, 2008, p. 686). Pero, considero que además de analizar las instituciones, los imaginarios sociales y las Significaciones Imaginarias Sociales (SIS) que devienen del discurso grupal, la grupalidad también puede ser abordada desde las formas de percibir aspectos emocionales, sensoriales y corporales desde la experiencia singular, aquello que evoca sensaciones particulares, pero que, a través del ser con otrxs construye “procesos colectivos con el devenir histórico-social en su conjunto” (Baz, 2008, p. 686). Además, los procesos grupales abren la oportunidad para el análisis de aspectos que surgen de la experiencia, y a partir de esto, apuntan a una dinámica de construcción y deconstrucción de

---

<sup>10</sup> Lo que implica que estén varias personas relacionadas (Baz, 2008, p.686).

vínculos e individualidad, diferenciándola y transformándola, hacia la grupalidad (Baz, 686).

En ese sentido, el círculo de conversación se anuda con la teoría de grupos, puesto que a través de la dinámica de provocar y propiciar el dialogo grupal, dan cuenta que los discursos no son individuales o aislados, al contrario, se reconocen desde la riqueza y la diversidad que conforman y hacen al círculo a través del movimiento que provoca la participación de cada integrante y por supuesto, a través de la motivación que propicien lxs acompañantes, lxs acompañantes dentro de esta dinámica grupal, son las personas que convocan al grupo y se comprometen a brindar un espacio de escucha, respeto, contención y propician la dinámica del círculo. (Arias, 2012).

Otro aspecto a destacar, es la reflexión que se crea a nivel personal y colectivo dentro de los círculos de reflexión, debido a las actividades en las que las personas comparten su experiencia, al mismo tiempo que son escuchadas. Es importante resaltar la estructura del círculo, puesto que, “las personas se encuentran sentadas cara a cara, lo cual intenta romper jerarquías, y propiciar la construcción del conocimiento de manera colectiva”. (Arias, 2012)

Si bien, no es abismalmente diferente a una entrevista grupal, puesto que sus bases metodológicas emergen de la teoría de grupos, sin embargo, la implicación de la investigadora como con las participantes es distinta, debido a que no se apega de manera ortodoxa a ciertos roles marcados como lxs llamadx *coordinadores-observadores* que apuntan a un “control” del grupo, en este caso, las personas que convocan el espacio, se les llama acompañantes, donde: no tienen un rol de control rígido, puesto que, la tarea más importante es el cuidar el ambiente interno del círculo, propiciando que sea un espacio seguro para el diálogo y teniendo una actitud que denote compromiso, apertura, flexibilidad, organización y sobre todo, reflexión (Arias, 2012). Además el círculo de conversación se caracteriza por el proceso de enseñanza/aprendizaje, debido a que:

Se encuentra mediado por el acto comunicacional donde se hace hincapié en la importancia de la integridad humana a través de la realización de actividades lúdicas y socializadoras, reconociendo de esta manera características y cualidades intelectuales, corporales, emocionales y espirituales de cada participante, apelando de esta manera al análisis y síntesis de información, de la creatividad, expresión de sentimientos, la autorreflexión, el lenguaje y el cuidado corporal, reconociendo a su

vez, los intereses, necesidades y diferencias particulares de sí mismxs<sup>11</sup> (Arias, 2012:13).

¿Por qué decidí llamarle “Círculo de Reflexión”?

Considero importante resaltar que, el acto de convocar y construir espacios donde se converse sobre la experiencia con el ciclo menstrual es un acto disruptivo, debido a que rompe con la idea del silencio y la individualidad de la experiencia con la menstruación y por ello más allá de solo evocar una conversación, se crean reflexiones ante el tema.

Por otro lado, la investigación encarnada y situada juega un papel importante en la metodología de esta investigación, puesto que: “aprehender por mi propia experiencia para comprender la experiencia de ellxs<sup>12</sup>” (Licona, 2013:73), abre un parteaguas para que a la par de las colaboradoras, comparta, recapitule, des-aprehenda y re-signifique mi propia experiencia corporal con relación al ciclo menstrual, ya que antes de ser “la investigadora”, soy una mujer joven que menstrua y que ha experimentado prejuicios y las vicisitudes de menstruar en un espacio como lo es la Zona Metropolitana del Valle de México.

La importancia metodológica del abordaje de la gestión emocional, se suscita debido a que: las emociones son relaciones sociales acompañadas de significados culturales, es decir procesos más que “estados” que se producen no de un modo “natural” sino conducidas mediante pautas y convenciones socioculturales cambiantes en tiempo y espacio” (Flores, 2010, p. 12). El abordaje, de las emociones metodológicamente no apunta hacia el descubrimiento y la justificación del por qué las personas experimentan su sentí-pensar<sup>13</sup> como lo hacen, más bien, colabora en la interpretación de la manera y modo de expresión de su propio discurso emocional.

### **1.1.1 Objetivo y diseño del círculo de reflexión**

A pesar del contexto pandémico por COVID-19 que nos acontece y teniendo en cuenta las medidas sanitarias correspondientes para evitar la transmisión de contagios, el trabajo de

---

<sup>11</sup> Yo añadí el uso de la “x”.

<sup>12</sup> Yo añadí el uso de la “x”

<sup>13</sup> “es el proceso mediante el cual ponemos a trabajar conjuntamente el pensamiento y el sentimiento. Es la fusión de dos formas de percibir e interpretar la realidad a partir de la reflexión y el impacto emocional, hasta converger en un mismo acto de conocimiento y acción” (De la Torre y cándida, s.f)



campo de esta investigación se realizó de manera presencial convocando al círculo de reflexión titulado: **De la experiencia al Fanzine: Menstruación consciente** el cual, fue conformado por mujeres-cis universitarias, donde se mostraron interesadas en compartir la experiencia emocional, sensorial y corporal de su ciclo menstrual.

Natalia Álvarez; amiga, colega, activista menstrual y estudiante de la licenciatura en Sociología en la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales de la UNAM colaboró conmigo, así, juntas fungimos con el papel de acompañantes del círculo de reflexión. Nos encargamos de organizar, ejecutar, sintetizar y propiciar el ambiente dentro del círculo. La invitación de Natalia Álvarez como acompañante surge, debido a que el proceso del trabajo terminal lo llevé a cabo de manera “individual”, sin la conformación de *un equipo de investigación* entre colegas de la licenciatura.

El objetivo del círculo de reflexión se basó en la construcción de un espacio colectivo de escucha y diálogo a través de compartir y socializar la experiencia del ciclo menstrual junto con sus implicaciones emocionales, sensoriales y corporales, además de, contribuir en la ruptura y cuestionamiento del silencio, prejuicios y estigmas alrededor de la menstruación y todo lo que le atraviesa y, finalmente, la elaboración creativa de una fanzine<sup>14</sup> de manera colectiva con base en las experiencias compartidas.

La duración del círculo de reflexión, en un inicio estaba planeada para tres encuentros pero, se alargó a cinco encuentros debido a los tiempos de ocupación de las colaboradoras. Dichos encuentros se suscitaron los días: Lunes 18, Martes 19 de Abril de 2022 en un horario de 15:00 a 16:30 pm, las reuniones del Sábado 30 de Abril, Viernes 7 y Sábado 21 de Mayo de 2022 fueron encuentros más prolongados.

---

<sup>14</sup> Al momento de querer exponer de manera concreta ¿Qué es una Fanzine?, estoy de acuerdo con Clemente Lara cuando menciona que: *“Es difícil llegar a una exacta definición acerca de algo que en principio ni siquiera pide ser definido”* (Lara, 2000:10). Sin embargo, me parece pertinente describir las características más particulares que hacen de la fanzine una herramienta metodológica menester en esta investigación. Los fanzines por un lado, son llamados como “revistas” o “historietas”, para que concretamente se reconozcan debido a que el término es poco común, pero lo que hay que destacar; son revistas, pero *revistas no comerciales*, debido a que su contenido se encuentra conformado por imágenes que en muchos ámbitos se considerarían vulgares, raras, callejeras, ilegibles o incoherentes debido a su carácter y su quehacer de autogestión, expresando de esta manera, ideas que en otros espacios serían modificadas o censuradas. Esto trae consigo innovaciones creativas que no son fáciles de encontrar en otro tipo de publicaciones (Del Campo, 2020).

### 1.1.2 Convocatoria y contacto con las colaboradoras

La convocatoria se realizó vía Instagram desde: la cuenta del Comité Feminista UAM, la cuenta de Natalia y mi cuenta personal a través de la difusión de un *flyer* para invitar a las personas a participar. Las personas interesadas llenaron un formulario de *Google* con datos socio-demográficos para poder contemplar su asistencia. Los datos incluidos fueron: Nombre, edad, ocupación, si viven cerca de UAM-X, si se comprometían a asistir a la mayoría de sesiones del círculo y, sus correos electrónicos para ponerme en contacto con ellxs. Cuando obtuve respuesta de asistencia, solicité que me mandaran mensaje por *WhatsApp*, para crear un grupo a través de esta red socio-digital y agilizar la comunicación.

#### *Flyer convocatoria*



Convocar la actividad a través de un espacio institucionalizado, me hizo pensar en que fue un factor pertinente que influyó en la falta de presencia de personas disidentes, ajenas a la institución universitaria e incluso, de otras mujeres-cis.

### 1.1.3 Temáticas exploratorias dentro del círculo de reflexión o “guía de entrevista”

Si bien, a través de estas temáticas se abrió el dialogo para la reflexión pero, a lo largo de las sesiones, se formulaban diversas preguntas a través de las reflexiones que pusieron en la mesa las colaboradoras

¿Cómo es ahora y cómo era en el pasado la experiencia con el ciclo menstrual?  
¿Cómo describirían la experiencia de menstruar en la calle a diferencia de menstruar en tu casa?

¿Cómo es la experiencia con los productos de “higiene” menstrual?  
¿Qué estigmas, obstáculos o situaciones conflictivas hemos experimentado a lo largo de la vida con el ciclo menstrual?

#### **1.1.4 Características de las colaboradoras**

Solo se contó con la asistencia de seis mujeres cis-género, sus edades rondaban de los 21 a los 24 años. Todas tenían como principal ocupación ser estudiantes universitarias. Dos de las sesiones se llevaron a cabo en las instalaciones del cubículo del comité feminista de la UAM Xochimilco, las otras tres, se suscitaron en el domicilio de Natalia Álvarez.

La participación de las seis mujeres, fue dispersa. Hubieron algunas que solo se presentaron a un encuentro, otras que quizá no estuvieron presentes en el primero pero, sí en los demás y viceversa. Como resultado, no todas participaron en la creación de la Fanzine pero, más adelante ahondo en esta cuestión.

## **1.2 La voz de las mujeres en torno a la menstruación: dinámica del círculo de reflexión y posibles líneas de análisis**

La dinámica del círculo de reflexión a lo largo de las sesiones fue amena, las colaboradoras simpatizaron entre ellas y conmigo. A lo largo de las sesiones y la organización de estas, me adapté a sus horarios y disponibilidad de tiempo. Además, su compromiso y ánimo de colaborar fueron factores importantes para que el círculo de reflexión cerrara con éxito. Aunque, no todas tuvieron el placer de conocerse debido a las ausencias, al término de cada una de las sesiones, agradecían (al igual que yo) la creación del espacio y de las asistencias.

### **1.2.1 “Mi experiencia ha sido un sabor medio agri-dulce”: experiencias emocionales, corporales y significados del ciclo menstrual en la biografía de las mujeres**

A lo largo de esta línea de análisis se desarrollaron temas como: la llegada de la menarca y su impacto emocional en las colaboradoras, el (re)conocimiento y la resignificación corporal a través de la menstruación, las implicaciones sensoriales y emocionales cuando se experimenta la menstruación desde los cólicos menstruales y por último, la sexualización corporal suscitada cuando comienza a cambiar la corporalidad a raíz del ciclo menstrual.

A través de las experiencias biográficas de las colaboradoras con respecto a la llegada de su ciclo menstrual, compartieron que la menarca fue una experiencia atravesada por diversos sentimientos y emociones, por un lado, narraron con entusiasmo su llegada: *“Me emocioné mucho cuando llegó”*, con ese mismo entusiasmo compartían su ausencia: *“Qué bueno que aún no llega pero, ¿y yo para cuándo?”* por otro lado, se suscitaron contrastes emocionales dentro de su experiencia, en lugar de enunciar “entusiasmo” por la ausencia-presencia de la menstruación por ejemplo, compartieron que sintieron miedo y confusión ante la llegada de la menarca:

*“van a pensar que usé rastrillo, me van a regañar al ver la sangre”*

*“cuando me empezó a bajar yo lloré el primer día y mi mamá como de: ¿por qué lloras Monse? no pasa nada, y yo así de: no sé, cómo que me shokie mucho”*

*“yo también lloré, fue como: güey ¿por?, no sé, no entendía nada, y sí, o sea sí fue complicada porque la neta era algo que no me gustaba, yo sí la odiaba y era como: güey, la neta no quiero esto”*

Tras la llegada de la menarca, la desaparición repentina de la menstruación, debido a problemáticas por Ovario Poliquístico también evoco emociones relacionadas con el miedo:

*“Yo tuve un periodo donde tuve quistes ováricos entonces sí fue donde dejé de menstruar por siete meses, inclusive hasta un año me parece, y me asusté porque no era normal”*

La ambivalencia, es una emoción atravesada en la experiencia de la llegada de la menarca de las colaboradoras esta se caracteriza por ser “la escisión interior del sujeto que produce pensamientos, deseos, creencias y comportamientos contradictorios” (Romero, 2015) por ejemplo, cuando sienten emoción por la llegada de la menarca, pero a su vez, emoción por su ausencia. Además, experimentar desde el entusiasmo la llegada de la menarca fue una emoción particular dentro del discurso grupal, puesto que, la aparición del miedo, confusión y odio hacia la llegada de la menarca fueron experiencias emocionales suscitadas con mayor frecuencia.

De esta manera “el miedo abre historias pasadas de asociación” (Ahmed 2015, p.105) teniendo en cuenta que la menstruación ha sido un tema tabú, enseñado y socializado a través del prejuicio y el ocultamiento, no es casualidad que las colaboradoras lo hayan percibido desde una experiencia emocional relacionada con el miedo. Ahmed (2015) hace un análisis del miedo a través de la experiencia del racismo enunciando que: “El cuerpo negro es "devuelto" a través del miedo solo en tanto ha sido tomado, robado por la misma hostilidad de la mirada blanca” (p. 106). Parfraseando la cita anterior y adaptándola al caso de la menarca, apunta al sentido que: El cuerpo menstruante es “devuelto” a través del miedo solo en tanto ha sido tomado, robado por la misma hostilidad de la mirada del tabú. Esto indica una de las diversas complejidades emocionales que atraviesa la concepción de la

menstruación, por ende, abre el panorama para comprender la dificultad que atraviesa la posibilidad de su resignificación por parte de quien la experimenta y, de la mirada social.

Debido a que, el miedo rodea la corporalidad menstruante, de manera que, provoca la apropiación de esta emoción como si se tratase de una característica elemental per se, por ende, la corporalidad se siente imposible o inhabitable (Ahmed, 2015).

Razón por la cual, no es coincidencia que el odio tome un lugar dentro de la experiencia emocional de la llegada de la menstruación. Siguiendo a Ahmed (2015) “El odio es una emoción intensa; implica un sentimiento de "estar en contra de"” (p.87) Entonces, las colaboradoras al sentir odio hacia su menarca, ¿están en contra de... su menstruación? O ¿será que se ha enseñado y orillado a odiar la corporalidad menstruante?

Si bien, “Los signos de odio emergen al evocar una sensación de amenaza y riesgo, aunque éstos son difíciles de localizar o encontrar” (Ahmed, 2015 p.86), no pretendo descifrar El Origen de la sensación que provoca el odio hacia la menstruación pero, considero que un elemento pertinente son los factores socioculturales que conforman al tabú de la menstruación, llevando a las corporalidades menstruantes al lugar de la subordinación. Según Hochschild (2008) “lxs menos poderosxs son blanco de muy diversas hostilidades [...] quienes están en los peldaños más bajos de la escala política suelen percibir el mundo como un lugar hostil” (p.127). El odio hacia la menarca o hacia la menstruación “involucra un alejarse de lxs otrxs, que se vive como un volverse hacia unx mismx.” (Ahmed, 2015 p. 90) provocando que este proceso se viva desde el secreto, “la privacidad” que apunta hacia la individualidad. Esta sensación de ensimismamiento que produce el odio, aparece de manera similar cuando se experimenta vergüenza, emoción que, también fue experimentada en la llegada de la menarca por parte de las colaboradoras.

*“conlleva una vergüenza para las mujeres como de: ay ya eres mujer, o sea, ya pasaste de niña a mujer y ahora tienes que cargar con todas estas vergüenzas”*

Según Ahmed (2015), la vergüenza actúa como una forma de construcción de nación, donde a través de esta, se afirma la identidad como nación. Esto lo relaciono con la manera en cómo

las colaboradoras afirman su identidad como mujer-corporalidad menstruante a través de la carga de vergüenzas que pareciera que contraen a través de comenzar su experiencia con el ciclo menstrual.

Si bien, para las colaboradoras la menarca fue una experiencia atravesada por diversos sentimientos hacia sí mismas ahora, considero importante destacar cómo influyó el apoyo de su familia con respecto a su experiencia con el ciclo menstrual. Siguiendo a Bericat (2000) las emociones “son expresión, en el cuerpo de los individuos, del riquísimo abanico de formas de relación social” (p.150) es decir, las emociones devienen no solo de la psique, sino, también de la manera en cómo nos relacionamos con nuestro entorno.

*“creo que lo más difícil de mi menstruación fue como proceso personal pero por ejemplo mis papás, mi mamá y mi papá son muy lindos, o sea como que sabían que me pasaba esto y eran como: toma te traje chocolates o toma, acuéstate, eran muy tiernos, entonces no me costó aceptar mi menstruación”*

*“yo le he agradecido un montón a mi mamá porque nunca me lo enseñó como un tabú, siempre fue como algo sumamente normal, algo que tiene que pasar”*

Los testimonios de las colaboradoras demuestran la importancia del apoyo y presencia por parte del contexto familiar para significar emocionalmente de diferente forma la menstruación pese, al proceso particular.

Son interesantes los matices emocionales que se presentan en las experiencias de las colaboradoras con respecto a la menarca y sobre todo, es interesante percibir cómo además de las creencias, mitos, saberes y prejuicios que atraviesan el tema, las emociones se encuentran presentes todo el tiempo.

Por otro lado, considero pertinente destacar cómo las colaboradoras expresan su hartazgo sobre la condescendencia al momento de expresarse vulnerables, enojadas y tristes cuando se encuentran en los días que menstrúan.

Una de las consecuencias del tabú hacia la menstruación es la creencia que, por el simple hecho de que las corporalidades menstruantes pasan por procesos hormonales en algunas

fases del ciclo menstrual, se da por entendido que esa es la única razón por la cual, demuestran enojo o tristeza hacia alguna situación en particular.

Como menciona Thiébaud (2017) “se desacredita lo que expresan diciendo: ‘Qué te pasa que estás con mala onda? ¿Estás en esos días?’ ” (p.14)

Y como bien enunciaron las colaboradoras:

*“Es que está en sus días, déjenla, está en sus días, se pone de malas y vamos a comprenderla”*

*“toda mi familia era como: ay, ya le va a bajar o sea, bromitas como: ay es que le está bajando, déjenla y pues obviamente molesta, yo ya decía: no pues cuando me vaya a bajar yo ya no voy a hablar con nadie para que no se den cuenta de que estoy de malas y no me estén molestando y ya”*

*“yo dije como: ¿por qué reaccionaste así? o sea, sí eres muy dramática pero no a ese nivel, y ya después al siguiente día me bajó pero de una manera impresionante, o sea, nunca me había bajado de esa manera [...] y no sé, creo que en ese sentido ahorita cada vez que me pongo muy triste, trato justo, de mantenerme callada porque luego exploto y es tristeza y enojo y ¡bleg! soy un monstruo”*

A través de estos tres fragmentos rescatados del círculo de reflexión, evidencian las reglas emocionales que las colaboradoras aprendieron y se apropiaron para sobrellevar su menstruación como el hecho de no permitirse sentir enojo y tristeza ante lxs demás. Es así como las reglas del sentimiento definen; cómo deben de sentirse, lo que deberían sentir (y lo que no), a su vez, estas reglas se encuentran interiorizadas (Hochschild, 2008) de manera que, funcionan como la moral. Por otro lado, las reglas del sentimiento difieren de las reglas de expresión, puesto que, estas gobiernan la manera en la que expresamos el sentimiento y la manera en cómo vemos las situaciones (Hochschild, 2008) es así como, en su experiencia se encuentra aunada las reglas de expresión, debido a que han aprendido a mantenerse calladas, pasando desapercibidas para que lxs demás no emitan un juicio ante su forma de expresarse emocionalmente cuando se encuentran menstruando.



Esto es un ejemplo de cómo la sociedad nos enseña y obliga a esconder nuestras emociones bajo el estándar de estar “tranquilas”, como diría el famoso dicho: “calladita te ves más bonita”. Según Hochschild (2008) “las mujeres tienden más a enmascarar u ocultar más rápidamente el enojo mientras que los hombres lo hacen con el miedo” (p.125)

*“a nosotras no se nos permite estar enojadas, pero ¿cómo nos quieren? súper zen<sup>15</sup> por que estar muy triste: no qué dramática, estar muy enojada: está loca esta morra ¿no? o sea sí, sí me hizo enojar lo que dijiste y ya, y sí, también estoy en mis días pero como de que no significa que estoy loca, lo que dijiste estuvo mal por esto y esto ¿no?”*

Las colaboradoras a su vez, cuestionan lo que Hochschild llama: amabilidad mercantilizada. La amabilidad mercantilizada es aquella que “nos hace sentir a salvo en medio de una multitud de extraños” (Hochschild, 2008 p.124). Es decir, mostrar esa parte bondadosa, llena de gratitud y respeto ante una situación o contexto social, debido a que el enojo tiene una connotación negativa ante lxs demás. No es casualidad que “la socialización de roles de género, puede conducir a que las expresiones de enojo sean más escasas y “serias” para las mujeres que para los hombres” (Hochschild, 2008 p.124).

Los fragmentos de las colaboradoras dan cuenta de cómo las atraviesa las reglas de sentimiento, cómo se apropian de ellas y al final, como las cuestionan, visibilizando que, ellas no son el problema *per se* y reconociendo su agencia corporal a través del siguiente fragmento:

*“te das cuenta que esas cosas que te dolieron ahí también te duelen en otros momentos pero no reaccionas como lo haces como cuando estás en tus días ¿no?, pero sigue doliéndote o sea, no estoy siendo dramática, solamente pues mi cuerpo me pide reaccionar más a ciertas cosas”*

A propósito de la enunciación de dolor y la demanda corporal del anterior fragmento, considero oportuno introducir la experiencia de los cólicos menstruales, el autoconocimiento

---

<sup>15</sup> La palabra *zen* hace alusión a una práctica de índole budista que se enfoca en encontrar y mantener la paz.

de la corporalidad a través de la menstruación y su representación como signo de salud que experimentaron y compartieron las colaboradoras.

“El dolor generalmente se ha descrito como privado, incluso una experiencia solitaria, como un sentimiento que yo tengo que lxs otrxs no pueden tener o como un sentimiento que otrxs tienen y que yo no puedo sentir” (Ahmed, 2015, p.47)

Aunque Ahmed dentro de esta cita en específico hace referencia al dolor que deviene del sentimiento, considero que no se encuentra tan alejado de asimilarse ante el dolor corporal, específicamente, del dolor que producen los cólicos menstruales.

*“Fue muy difícil porque yo me sentía muy mal, me daban los cólicos horribles, tenía que dormir como feto para poder dormir”*

Los cólicos menstruales son una característica indeseable para todxs lxs corporalidades menstruantes, e incluso, es una de las razones por la cual la menstruación se convierte indeseable por quien la experimenta pues, ¿A quién le gusta sentir que su útero está por explotar? Y, lo más preocupante, tener que obligar a tu cuerpx a mantenerse en ciertas posiciones para que “el dolor disminuya”...

Estoy de acuerdo con Ahmed (2015) cuando expone que el dolor como una sensación desagradable o negativa, no puede reducirse únicamente a la sensación, sino que, hay que considerar la atribución que se le da a través de la experiencia y las asociaciones entre diferentes tipos de sentimientos negativos o de aversión (p.52) Esto visibiliza la agencia que tiene la persona que experimenta el dolor, los cólicos menstruales porque evidencia que la experiencia no apunta hacia una exaltación o exageración inexistente y, que es pertinente no desacreditar la experiencia del dolor que producen los cólicos menstruales.

Las colaboradoras enunciaron que la pandemia fue un momento clave para el (re)conocimiento de su corporalidad a través de los efectos del ciclo menstrual

*Durante la pandemia, mi conexión con la menstruación sí, con mi periodo fue más grande ¿por qué? porque aprendí a conocer mi cuerpo, aprendí a qué duele, pues es una parte de*

*mí que no romantizo tanto pero sí la acepto [...] dije: no, vamos viendo, voy conectando con mi cuerpo, tanto así que aprendí que una semana antes mi cuerpo ya empieza a avisarme cuando viene y yo: ay perfecto eso está muy bien, que se siente el dolor, ah ok, estos días me va a doler más y así, pero está conexión uy, la agradezco muchísimo porque antes sí era una pelea constante*

Y además, se hizo presente en el discurso reflexivo la valoración y el agradecimiento hacia la regularidad de su ciclo menstrual:

*“cómo siempre he vivido con mujeres eso ha estado presente y siempre agradecemos como que esté funcionando bien porque tenemos ya historial de cáncer de ovario entonces probablemente en algún momento tenga que quitármelo, entonces no sé, mientras esté funcionando chido lo agradezco y agradezco mucho a mi cuerpo”*

*“cuando comencé a ponerle atención a mi cuerpo de que en qué momento va a llegar mi menstruación y todo eso, sí es un alivio porque siento que al parecer todo va marchando bien, todo va bien y así”*

Pese al dolor y, que en ocasiones puede a ser una experiencia insoportable, es así como también se toma en cuenta la gratitud ante la corporalidad: “las mismas palabras que después usamos para contar la historia de nuestro dolor también funcionan dando nueva forma a nuestrxs cuerpxs<sup>16</sup>, creando nuevas impresiones” (Ahmed, 2015 p.56)

A propósito del (re)conocimiento corporal que compartieron las colaboradoras, apareció en la mesa de reflexión el tema del sexo con menstruación y a la par, su experiencia en cómo los hombres-cis heterosexuales se han aproximado a su corporalidad

*“yo soy lencha pero, sí me llegué a relacionar con hombres. Me acuerdo que esos días era como de: güey, la neta no. O sea ¿cómo vas a disfrutar y tener placer si estás menstruando?,*

---

<sup>16</sup> Yo agregué la “x”

*si eso es sucio y es como: güey no, o sea no [...] en la forma en la que se ve como un impedimento el tener sexo sí está como muy fuerte”*

El sentimiento de repugnancia es un elemento clave en este tema pues, ¿Por qué la sangre menstrual sería algo ofensivo para el gusto hetero-sexual?

“La repugnancia es el sentimiento que surge ante cualquier cosa extraña a la apariencia, olor, naturaleza” (Ahmed, 2015 p. 133) No es casualidad que la menstruación sea percibida en el sexo como algo extraño a la apariencia canonica de una mujer-cis pulcra, limpia y con pudor. Además, como enunció la colaboradora, es interesante las razones por las cuales las personas deciden no tener sexo cuando su pareja está menstruando. Además, los eufemismos no faltan al momento de pensar en la menstruación como práctica sexual como lo enuncian las colaboradoras:

*“+Luego escuchas a los vatos decir como: no que asco, luego el beso del -ay sí, de payaso ¿qué pedo?”*

El beso del payaso hace alusión a la práctica de sexo oral que se realiza mientras la persona se encuentra menstruando y, su semejanza a un payaso es (absurda) por el color rojo que caracteriza la parte de su sonrisa. Esto además de ser violento a nivel simbólico, es parte de la cosificación de “lo femenino”. La cosificación hacia la mujer consiste en hacer uso de ella o de su imagen para finalidades que no la dignifiquen ni como mujer, ni como ser humana (Talleres por la Igualdad, 2022 parrfo. 1)

Es así como, las colaboradoras enuncian explícitamente las practicas de cosificación que han experimentado:

*“o luego te dicen: ay huele bien rico como si fuera qué o qué”*

*“ajá, lo cosifican”*

Otra situación que se desmenuza de la cosificación en la corporalidad menstruante, ha sido la experiencia de ser sexualizada tras la llegada de la pubertad y la menstruación. La sexualización consiste en “la imposición de la sexualidad adulta en niñas<sup>17</sup> y jóvenes antes de que sean capaces de lidiar con esto, mental, emocional o físicamente” (Departamento de estudios, 2012 p. 8)

Las colaboradoras enunciaron su experiencia emocional al respecto de sentirse sexualizadas o presionadas por alcanzar un estandar sexualizado de su corporalidad en espera de la llegada de la menarca en los siguientes fragmentos:

*“todavía tienes cuerpo de niña, todavía pues tal y tal cosa, como esos prejuicios en ese sentido. Entonces yo veía a las chicas y era como de: ¿y yo cuándo, no? [...] yo quiero un cuerpo como el de mis amigas”*

Es increíble la manera en cómo el grado de valoración de una niña-púber se mide a través de la apariencia o comportamiento sexual, dejando de lado otras características que también son relevantes para su valoración. (Departamento de estudios, 2012) Además, es pertinente tomar en cuenta cómo influye la imposición ideológica de la sexualización, apuntando hacia el deseo de portar una corporalidad “canónica”, que no sea “de niña”.

El bombardeo de imágenes hiper-sexualizadas de corporalidades en lxs niñas enfrentan a una idea donde tienen que lucir ‘sexy’ y ‘ardiente’, recayendo en las niñas una dicotomía donde tienen o deben mostrarse sexualmente disponibles pero, al mismo tiempo, no deben hacerse cargo de su propia sexualidad (Talleres por la Igualdad, 2022)

Los imperativos de la sexualización son complejos porque presionan y orillan a las corporalidades púberes a desear “lucir de cierta manera” de manera que, si la apariencia cumple con el estandar apunta inmediatamente a la cosificación.

Un ejemplo de ello es el siguiente fragmento enunciado por las colaboradoras:

---

<sup>17</sup> Yo agregué el uso de la “x”.

*“ya que me baje para sentir que ya mi cuerpo cambia ¿no? Y ya, me bajó y mi cuerpo cambió y empecé a recibir un buen de acoso y bullying en la escuela sobre mi cuerpo ¿no? [...] ya me bajó pero ya no quiero este cuerpo porque, ahora este cuerpo llama demasiado la atención, ya sabes, escuincles que se asombran por unas bubis ¿no?”*

Pareciera que la llegada de la menarca y el desarrollo corporal suscitado en las corporalidades menstruantes apunta inevitablemente a la cosificación, afectando de manera significativa su estima, valoración y percepción corporal. Es una problemática compleja y con diversos matices pero, es importante visibilizar tal situación para reivindicar dicha cosificación impuesta.

Considero importante señalar que las experiencias emocionales, sensoriales y corporales con el ciclo menstrual compartidas por parte de las colaboradoras son un parteaguas dentro del análisis de esta investigación para comprender de cerca la experiencia *per se* de menstruar y sus vicisitudes.

### **1.2.2 Gestionar la sangre: experiencias de incomodidad, vergüenza y estrés en el espacio público**

Esta línea de análisis se enfocó en exponer la posibilidad de considerar la práctica del sangrado libre y las experiencias de las colaboradoras que lo han realizado. Resaltando que, la espacialidad no se encuentra diseñada para llevar a cabo una gestión de la sangre de manera que no desate sensaciones incómodas, por ende, se resaltan las implicaciones emocionales y corporales que compartieron las mujeres con respecto a las dificultades de gestionar la sangre menstrual dentro del espacio público.

Para provocar el diálogo se planteó la práctica del sangrado libre, a lo cual, algunas colaboradoras mencionaron que no les había pasado por la cabeza la idea de practicar sangrado libre puesto que, lo notaban como una alternativa imposible, debido a la incomodidad de sentirse húmeda-mojada de sangre y el flujo abundante de sangre y la manera en cómo está configurada la espacialidad, otras colaboradoras enunciaron ya haberlo

practicado y que para algunas había sido una experiencia “trágica”, para otras, era una alternativa cómoda.

*“yo no he experimentado el sangrado libre, no sé, sí me daría como, no sé, no miedo, pero si sería algo muy nuevo para mí porque quizá podría hacerlo en mis últimos días de mi menstruación, pero en los primeros días donde ni siquiera puedes calcular en qué momento te va a bajar o cuando sientes que ya fue, pues no me imagino a mí toda escurriendo”*

*“sí quise intentar como el sangrado libre y como cotorreando con otras compas era como: “ay sí es increíble, como que me costó mucho pero todo chido” pero preguntándoles cómo justo la cómo la cantidad de flujo, porque hay morras que menstrúan cómo muy poco, entonces también como que eso influye mucho porque o sea, yo ya lo intente una vez tontamente lo intenté en la noche, no pues yo amanecí hecha pipí pero con menstruación”*

Pero, ¿qué es el sangrado libre?

Consiste en “retener la sangre menstrual en la vagina para evacuarla en el baño, como la orina” (Thiébaut, 2017 p.125) pareciera una alternativa revolucionaria y hasta cierto punto cómoda para gestionar la sangre menstrual, pues implicaría dejar a un lado los incómodos productos de “higiene menstrual” pero, llevar a cabo esta práctica no es sencillo, se requiere de paciencia, tiempo y reconocimiento corporal. Además como bien enuncian las colaboradoras:

*“yo siento que practicar la menstruación libre, mmmhg [...] no sé si abarquen cómo tal en México sea algo muy conveniente porque principalmente no hay baños públicos, porque no hay baños con las condiciones adecuadas. Aquí en la escuela sí contamos con baños, claro, pero sigues está onda de trae tu papelito todo el tiempo, sí no sé. Entonces siento que el practicar la menstruación libre aquí como que, uy, sí estaría complicado”*

*“ya siento que no me está bajando tanto, tal vez me anime a ir sin toalla y así como me metí a bañar y de repente como salió el flujo intensísimo y ya dije como: bueno, creo que no porque esto en la calle no estaría tan chido”*

Dentro del espacio público es inconcebible observar-percibir sangre menstrual debido a la repugnancia que la caracteriza, puesto que “la proximidad del “objeto repugnante (la sangre menstrual)<sup>18</sup> puede sentirse como una ofensa al espacio corporal” (Ahmed, 2015 p.139) pero damos cuenta que además de ser ofensa para el espacio corporal, también lo es para el espacio material, la espacialidad.

En ese sentido, Thiébaud (2017) resalta el juicio evocado por la espacialidad pública y la cotidianidad moderna que impide esta práctica:

“por desgracia no forma parte de los comportamientos bien aceptados en la sociedad. En la oficina, en la fabrica, en los transportes o en el supermercado, probablemente les harán notar que están contraviniendo las reglas de higiene, y no todo el mundo tiene la suerte de escapar a las coerciones de la vida moderna.” (p. 126)

Pero, pese a la impuesta “imposibilidad” de practicar el sangrado libre, las colaboradoras resaltan la posibilidad de esta practica, teniendo en cuenta como punto principal: su comodidad.

*“bueno, voy a hacer menstruación libre ¿no? y pues hay veces en que no puedo porque sí mancho porque el primer día o el segundo sí es mancharme ¿no? [...] ya después del segundo día ya es como que tengo mi ropa interior para eso y ya no me preocupa o uso falda y así y ya”*

*“o sea neta y también eso es lo que hago, como ya en mis últimos días no me pongo nada, ya es como: ay sí me mancho pues ya equis, pero pues porque ya casi no menstruo en esos días, pero los primeros ni de chiste lo puedo controlar es como de wey! No”*

Por otro lado, cabría preguntar ¿hasta qué punto el gestionar la sangre menstrual con productos desechables es cómodo? A través de las experiencias y cuestionamientos de las

---

<sup>18</sup> Yo añadí el paréntesis y su contenido.



colaboradoras se comienza a dudar sobre esta imposición corporal pero, aún y con todo eso, resulta ser “la mejor opción” para gestionar la sangre menstrual

Primeramente se cuestionó las prácticas de ocultamiento que se realizan en torno a las toallas desechables dentro de los baños públicos-privados:

*“las prácticas que también generamos ahí adentro, de envolver la toalla y que no se vea, o sea, ya está envuelta y a parte le tenemos que poner papel o al tampón también, para que nadie sepa que estás menstruando”*

A través de la siguiente anécdota suscitada en el círculo de reflexión por parte de una de las colaboradoras, podemos comprender de manera detallada la experiencia emocional que atraviesan las corporalidades menstruantes al momento de lidiar con los productos de higiene menstrual desechables:

*Ya a nivel un poco más público sí me, el tema de las toallas me causa mucho estrés creo que nunca, les digo, soy medio bestia entonces eso de quítatela, póntela, no sé qué, como que, por alguna extraña razón se me complica:*

*-Una vez me acuerdo mucho que me quite la toalla y la puse aquí (señala su regazo)*

*Y yo estaba como sacando mi toalla y se me cayó*

*-(Risas)*

*-Y justo como la había enrollado se me cayó y rodó al otro baño y*

*-(Risas)*

*-Había una chica ahí, y yo nada más tratándome de alcanzar la toalla ahí y escucho que se sale, y yo así de: “¡no ma, no ma! ¡por favor ya vete!” pero me tardé y no se iba, y ya no, ya me salgo yo súper avergonzada y ya la vi y ella así de: (hizo una gesticulación facial que expresaba asco)*

*-Todas: ¡Ay! (Risas)*

*-No no, lo peor es que ya que, porque fue en un restaurante, entonces ya andaba toda avergonzada y de pronto me preguntan qué es lo que voy a querer, volteo y era mi mesera  
-(Risas)*

*-Entonces por el tema de las toallas, ya no hago eso, prefiero tirarlo y ya tener como mi papel y ya hasta lo súper envuelvo, creo que ahí me quedó un poquito de vergüenza*

Esta anécdota evidencia cómo la gestión menstrual es atravesada por la vergüenza por ende, el acto de que una persona ajena a tu corporalidad vea tu toalla con sangre: “se siente como estar expuesta -otra persona ve lo que he hecho, que es malo y por lo tanto vergonzoso- pero también involucra un intento de esconderse, un ocultamiento que requiere que el sujeto le dé la espalda al otro y se voltee hacia sí mismx” (Ahmed, 2015 p. 164) no es casualidad que la colaboradora ahora prefiera envolver su toalla entre giros y giros de papel.

Además, no solo la vergüenza de gestionar la sangre en la espacialidad recae en los productos de higiene menstrual, sino también en otras alternativas, como lo expresó una de las colaboradoras que gestiona su sangre con toallas de tela:

*“la neta con las de tela es todo un pedo, o sea porque por ejemplo, en los baños tienes que salir como a los lavabos que están afuera y pues eso también da como pena, ¿no? o sea como salir con tu toalla ahí y enjuagarla y pues que no toda la banda va a pensar como: ay güey ¡qué chido que estás lavando tu toalla aquí! ¿no?”*

### **1.2.3 Experiencias sensoriales de la sangre menstrual: manchas en la ropa, el contacto y el olfato**

Esta línea de análisis expone la experiencia sensorial y corporal de las colaboradoras al momento de relacionarse con su sangre menstrual desde acciones como: olerla, tocarla y usarla, así mismo, la experiencia emocional desde el acontecimiento de haberse manchado de sangre en el espacio público-privado acompañada de las vicisitudes suscitadas en la resignificación de la mancha menstrual.

Según Corbin (1987) “el producto de las reglas despide un olor específico que permite a las madres vigilar la fisiología de sus hijas, es que, [...] hay algo escondido; hay una gran cantidad de emanaciones invisibles en la excreción mensual” (p.46) es así como, el desconocimiento del olor de la sangre menstrual evoca que, el acto de palpar y oler la sangre

menstrual podría ser una imagen desagradable, incluso, indeseable. Las colaboradoras a través de su experiencia evidenciaron los matices que hay alrededor de realizar tal acto.

Por un lado, enunciaron lo siguiente:

*“No hay problema con mi sangre pero... no me interesa olerla ni palparla [...] no la he olido, pero tampoco es que me llame la atención hacerlo porque como que tengo la nariz muy sensible no me gusta oler todo”*

Y, se suscitó un contraste interesante cuando enunciaron su experiencia utilizando otros productos para gestionar su sangre:

*“Cuando empecé a usar la copa, totalmente te cambia la idea, pues ya ves tu sangre, pues ya la hueles, la tocas y pues ya es tu sangre ¿no? la usé un tiempo para regar plantas”*

*“Con las toallas de tela empecé como a tocar más mi menstruación y como a pues a topar que no olía mal, porque en realidad lo que hacía que oliera mal mi menstruación era las toallas, o sea, ahí sí cuando se oxida cómo que huele curioso ¿no?, pero no olía como igual, como con las toallas”*

Por un lado, en la experiencia de las colaboradoras aparece una distancia explícita hacia el con-tacto de la sangre menstrual, por otro lado, es interesante observar cómo el gestionar la sangre con un producto menstrual que no sea desechable, brinda en la experiencia un acercamiento distinto, transparente y, un (re)conocimiento hacia con la sangre menstrual.

Para introducir la temática de la mancha menstrual, comencé por compartir mi primer experiencia manchándome en público cuando cursaba la secundaria, eso suscitó una identificación de facto dentro de las experiencias de las colaboradoras como se muestra en el siguiente fragmento:

*“Ahorita que dijiste eso de cuando te manchaste a mí también me pasó en la secundaria, me senté como en una mesa que era blanca y ya la manché y o sea, me avergoncé muchísimo, así de que mis amigas: no amiga corre al baño, nosotras aquí limpiamos la mesa mientras, la verdad es que se portaron muy lindas pero pues sí o sea, es algo que recuerdo porque fue muy vergonzoso”*

Hay coincidencias muy particulares entre las experiencias de las colaboradoras, una de ellas es que el hecho y la prevención de mancharse de sangre menstrual se suscitó con frecuencia cuando cursaron la educación básica: la secundaria. Como lo evidencian los siguientes fragmentos:

*“Cuando menstruaba y tenía que ir a la secundaria sí era una cuestión de: "cuidate porque si te manchas, es burla" y no lo entendía en su momento”*

*“Recuerdo mucho que en secundaria fui a casa de un amigo y estaba alguien que me gustaba pero el chiste es que yo estaba menstruando y llevaba short blanco y no me di cuenta que estaba menstruando y ya estaba sentada en la cama y en eso me levanté, veo la mancha y yo: ¡Vete a la verga!”*

*“En la secundaria esto que mencionas de manchar la banca le pasó a una compañera, yo no me llevaba con ella pero sí recuerdo que no sé qué habrá pasado, seguro tenía flujo abundante, manchó la silla y ella no se dio cuenta y como cambiábamos de salones para tomar las clases entra el otro grupo, obviamente topaban quién se sentaba ahí y todos de: ¡no mames! o sea, está chava pues manchó la banca y así, como que fue el chisme de que una morra había manchado la banca de sangre”*

El hecho de que la mancha de sangre sea objeto de burla, vergüenza y precaución, sobre todo, situándolo en la etapa de la secundaria (que fue aproximadamente hace ocho o diez años), fue y sigue siendo un indicador de la escasa educación menstrual, no es casualidad que:

El 42% de las adolescentes y niñas reportaron haber faltado a la escuela durante su menstruación, 4 de cada 10, un dato realmente preocupante. Este absentismo escolar se debe al miedo al acoso y a la incomodidad de no tener baños adecuados ni agua para mantenerse limpias. Sólo 16% de las niñas y mujeres adolescentes cuenta con conocimientos precisos sobre la menstruación (Hinojo, 2022 párrafo 8)

Cabe resaltar, como la vergüenza es una emoción que caracteriza de manera insistente a la menstruación, en esta situación es específico se presenta de tal manera que:

A diferencia del pudor, que no afecta más que la estima de sí, y de la culpabilidad, que también compromete a la angustia de perder el afecto de sus allegados, la vergüenza amenaza además la certeza de seguir siendo un sujeto de grupo (Thiébaud, 2017 p. 46)

Por eso, la insistencia en cuidarse para no ser burla, para no quedar “mal” frente a la persona que te atrae o, para no ser el chisme de tus compañeros de clase. Por otro lado, las colaboradoras enuncian con matices emocionales su actual postura ante la imagen de la mancha menstrual en el espacio público, por ejemplo Natalia compartió lo siguiente:

*“la neta si me mancho aquí me vale, pero si me mancho en la calle sé que también es, o sea, por mí no hay pedo pero por la otra banda sí. El otro día en la facultad la neta no quería usar toalla y fue como ay ya güey y manché la banca y sí fue como mmmm, no sé me dio cosa pero, como que sí me preocupa un buen como puedan reaccionar las otras personas”*

Por un lado, se suscita el hartazgo ante el uso de los productos de gestión menstrual y la despreocupación por mancharse de sangre menstrual en el espacio público pero, por otro lado, persiste la angustia ante cómo pueda reaccionar las personas ante la mancha de sangre que emana de su corporalidad. Y es una cuestión que comparten las demás colaboradoras a través de los siguientes fragmentos:

*“Es algo que no te imaginas, la neta andar manchada por la calle sí es algo que aunque una se reconcilie con su menstruación, está medio cabrón [...] no sé siento que esas cosas que te cuesta pensar cómo sentirte cómoda en la calle así”*

*“A mí me genera mucha ansiedad, como dicen ellas, no sé si es muy fácil pero sí es más fácil como reconciliarte con lo que significa el ser mujeres y que menstrúan pero ya salir a la calle y confrontante con gente que todavía no está en la misma que tú que lo sigue viendo como un tabú”*

Esto da cuenta que, el proceso de resignificación ante la menstruación y las implicaciones emocionales ante la mancha menstrual en el espacio público no es un proceso sencillo porque se encuentra sujetado ante diversos factores socioculturales que hacen inimaginable tal suceso.

Por ejemplo, considero que el hecho de que la sangre menstrual se conciba desde la abyección influye de manera pertinente para que el proceso de resignificación sea complejo, con esto no asevero que sea El factor, sino que es uno de los diversos elementos que componen su significación.

Los sufijos que conforman al concepto de abyección son: Ab-alejar ye-lanzar cción- de acción, es así cómo la abyección es aquello que provoca humillación, una acción despreciable, violenta (Ahmed, 2015). “Lo abyecto, como suciedad que perturba y debe expulsarse para no poner en peligro las identidades y el orden simbólico de las clasificaciones” (Moreno, 2022 párrafo 2)

Considero que el acto de la contradicción hace a la reflexión un proceso bastante rico para (re)descubrir(nos) y movilizar(nos), razón por la cual, destaco los fragmentos donde las colaboradoras enuncian su proceso de resignificación con respecto a la mancha menstrual:

*“Pero ahorita ya que lo veo desde esta perspectiva, pues, un poco feminista... ¿sí? yo consideraría que sí, de que no es algo malo y que es completamente normal, me parece pues, sí me da mucho coraje ver que todavía sigue pasando”*

*“Yo nunca me había puesto a pensar como: ¿por qué me tendría que sentir avergonzada por eso? si me llega a pasar pues ya me pasó, lo lavo”*

#### **1.2.4 La llamada “Higiene menstrual”: productos, publicidad, frustración e incomodidad**

En esta línea de análisis se desarrollaron temas referentes a los costos de productos de gestión menstrual, las implicaciones que se suscitan al momento de intentar gestionar la sangre con otros productos que no sean desechables y, el impacto de la publicidad en la experiencia del ciclo menstrual de las colaboradoras.

A través de la eliminación del 16% de IVA en productos de “higiene menstrual”, los costos bajarían pero, ¿hasta qué punto eso hace accesible dichos productos para todas las personas menstruantes? Actualmente el paquete de 7 a 10 toallas ronda entre un costo de \$30 hasta los \$66 pesos mexicanos, la caja de 10 a 18 tampones de oscila entre los \$40 hasta los \$80 pesos mexicanos. Y esto, solo hablando de las dos opciones más conocidas dentro del mercado, puesto que, si hablamos de los precios de las copas menstruales, no bajan de los \$200 a los \$600 pesos mexicanos, ni hablar de un paquete de tres toallas de tela que ronda entre los \$200 o \$600 pesos mexicanos o de algún calzón menstrual, que un paquete que contiene cinco calzones va de los \$500 a los \$600 pesos<sup>19</sup>.

En ese sentido, las colaboradoras enunciaron la complejidad que atraviesa la adquisición de productos de gestión menstrual fuera de las dos opciones más conocidas (toallas desechables-tampones) debido a que:

---

<sup>19</sup> Todos los precios los encontré a través de una búsqueda en *Google* y a través del sitio web de Walmart.

*“las toallas de tela son muy caras, o sea, si no es por, o sea como, las opciones que nos dan, es como, okey, sí hay otras opciones pero pues no todas tenemos el varo para comprarnos seis toallas, o sea, o una copa que cueste seiscientos”*

Siguiendo la línea del acceso a productos de “higiene menstrual” en el año de 2017 aproximadamente algunas marcas como saba-kotéx propusieron “la solución” para el acceso a productos de gestión menstrual en el espacio público en algunos baños de carácter “privado”<sup>20</sup> (baños de universidades privadas, restaurantes, centros comerciales) con la implementación de máquinas dispensadoras de toallas desechables donde, con tan solo depositar \$5 o \$10 pesos en la cerradura, ya se tiene una toalla lista para su uso.

Las colaboradoras compartieron su experiencia presenciando dichas máquinas:

*“-Por un tiempo se implementó está idea creo, tal vez de normalización en algunos restaurantes ponían una como maquinita de toallas algunos las ponían, y algunos las conservan pero ya son menos, pero sí las tenían ahí, o sea, les ponías dinero y te daban una toalla, eso, pues era accesible, imagínate cuando no traes, pero aun así, ya no están en todos -Pero también o sea, porque yo cuando las vi por primera vez fue como: güey qué chido, pero luego te pones a pensar y es como: te siguen cobrando igual por acceder a esas madres entonces es como de: güey ¿y sí no traigo diez pesos para mi toalla? que igual ya ni tienen ¿no?, o sea, nada más está esa madre ahí pero sí”*

Es indignante la complejidad que atraviesa el acceso a productos de gestión menstrual pues, aunque pareciera que, el hecho de poner máquinas dispensadoras de toallas desechables apunta hacia una “normalización” y “un acceso digno” a la gestión menstrual, más bien, ¿no se trata de una especie de “trampa” ilusoria del “fácil acceso” a los productos?, pues como bien menciona una de las colaboradoras: “¿y si no traigo diez pesos para mi toalla?”, no es

---

<sup>20</sup> Por privado, no me refiero al baño de una casa, sino al acceso a este baño, pues pese a ser “público” implica un consumo de por medio en el establecimiento.



casualidad que solo estas máquinas existan en establecimientos de carácter privado. Además, por lo que narraron las colaboradoras, algunas ya no existen y si existen, se encuentran vacías.

Si bien, hay “diversas opciones” y “novedosas” más allá de las desechables para gestionar la sangre menstrual como: la famosa copa menstrual, las toallas de tela y, los calzones menstruales pero, ¿son aptos para todas las corporalidades menstruantes? ¿qué implicaciones tiene cambiar de un producto desechable a uno reutilizable? Los siguientes fragmentos recuperados dan pauta para seguir reflexionando ante las preguntas planteadas.

*“a mí de hecho me llama mucho la atención la copa menstrual pero, para empezar hay que tener mucha higiene, bueno lo que yo he visto es que debes de tener mucha higiene porque vaya, es algo reutilizable y además que esté súper limpia y, además de eso yo me pongo así como de que a imaginar y es como bueno: es como si tuviéramos un taponcito y me lo pongo aquí en la vagina, pero cuando tengo flujo abundante ¿qué pasará? ¿se regresará la sangre?”*

*“yo lo intenté pero a mí me cuesta como mucho introducirme cómo cosas en la vagina, cómo el tampón y eso siempre ha sido como mmmm, no, luego sí se me hace culero como otras morras desde sus experiencias increíbles como que te juzguen: “¿cómo que no usas la copa? ¡si es lo mejor del mundo!” y es como: güey pues ¡a mí no me gusta!”*

*“lo único que sí es que por todo lo que ha pasado no puedo usar copa menstrual, yo quería comenzar a usarla en vez de usar toallas y toallas de tela no puedo porque tengo la piel muy sensible entonces eso me irrita muchísimo”*

*“yo creo que, reflexionando más, yo siempre me he quedado igual, queriendo intentar con lo de las toallas de tela, pero también me quedé con esto de que mi flujo es muy abundante”*

Dentro de los avances tecnológicos en los diversos productos de gestión menstrual considero que se encuentran vacíos de información al respecto de su función y su capacidad de gestión de sangre menstrual. Incluso, la consideración de la diversidad corporal que menstrua para su fabricación y uso.

Es así cómo, las colaboradoras reflexionaron sobre la facilidad y “comodidad” que hay al usar toallas desechables debido al ritmo agitado en el que regularmente se vive la cotidianidad citadina pero, al mismo tiempo, criticaron como esta misma cotidianidad orilla a vivir la gestión menstrual de manera automática.

*“Dentro de las lógicas en las que vivimos pues sí son funcionales, o sea, como que sí es la forma más fácil de gestionar la menstruación porque las tiras y te las cambias y ya”*

*“Como el sistema capitalista te orilla a que hagas automático este proceso y que no conectes con él ¿no? tan solo desde una toalla menstrual literal, se vuelve tan automático como: vas al baño, te la pones, la quitas, la tiras y tal cual, en las envolturas dice: envuelve y empieza por aquí y después usa esto y lo cierras ¿no? y entonces es ahí donde dices: es automático”*

Además, es interesante la manera en cómo recaen los discursos de “higiene” sobre las prácticas de aseo corporal, por ejemplo, las colaboradoras compartieron su experiencia con utilizar jabones “íntimos” y la manera en cómo repercutieron en su cuerpo.

Por un lado, una de las colaboradoras compartió que utilizaba de manera constante la diversidad de productos desechables para la gestión de sus fluidos vaginales

*“yo siempre fui de usar jabón y de los pantis, de los panti protectores, de que terminas con la toalla desechable y ya comienzas con los pantis”*

Le pregunté que si había notado alguna anomalía en su vulva con el uso del jabón, a lo que mencionó:

*“pues no, como que tampoco, cómo que tampoco le presté mucha atención, pasó eso, ¿por qué? porque lo único que yo quería era de: ah, pues quizá si me lavo con esto se me va a quitar el olor, o sea, justo siempre es el tema del olor”*

Después expuso que se había informado al respecto del uso de jabones íntimos y contrastó con lo siguiente:

*“Pues de que no son buenos, de que igual, es solo lavar con agua, ni siquiera con jabón como tal y yo cuando lo vi, dije ¡oh!, yo dije, ¿qué estoy haciendo? con mis dos champús ahí, íntimos”*

Otra de las colaboradoras contrastó el tema con la siguiente experiencia:

*“yo sí llegué a usar de esos jabones como estos que dicen como: vas a sentirte fresca, y así [...] una vez me compré uno de menta o un pedo así, no manchen, no, o sea, a parte no sé cómo te dicen que te pongas eso en la vulva, o sea neta me ardió muy denso y es como güey, pretenden que uses esto diario porque ahí dice como: de uso diario”*

Siguiendo a Lozano (2010) la publicidad de productos de “higiene menstrual” o “higiene íntima”: “producen paranoias en las mujeres, las cuales aseguran sus ventas, mientras que a la vez ponen en el mercado nuevos productos capaces de responder a supuestas necesidades que ellos mismos hacen aparecer” (p. 92)

No fue casualidad que las colaboradoras a la par que compartían sus experiencias con tales productos reflexionaron sobre lo cuestionables que son los slogans de la publicidad de “higiene menstrual”:

*“y como también el bombardeo que hay en los productos justo como: para que no huelas y como: siempre limpia y como cosas que también se meten en tu cabeza y que ayudan a que sigas pensando en esas cosas ¿no?”*

*“alguna vez llegué a ver ciertos comerciales de toallas, de que sí justo, lo que dices, que TE VENDEN está idea para que te sientas de esta manera, y pues uno se la cree, yo me la creí en su momento”*

Además del imperativo forzado sobre la positividad impuesta

*“la publicidad pegada en cada baño abres la puerta y de ahí, saba, que sé feliz y es como de güey, ¿y si no quieres ser feliz?”*

Las colaboradoras le ponen la cereza al pastel cuando, cuestionan la manera en cómo la misma palabra menstruación es suprimida por la publicidad, puesto que, esta hace alusión a la menstruación desde lo implícito, fomentando el ocultamiento de esta:

*“se me hace curioso que nunca nunca nunca mencionan la palabra menstruación, no en la publicidad, ni así, siempre es como "tu periodo" o como: para esos días, que ahora como la publicidad es para que sigas siendo productiva dentro del capitalismo, ¿no?, como: para que no te pare ni en esos días y es como ¡güey!”*

Considero que la manera en cómo opera la “higiene menstrual” en las corporalidades menstruales de viene de las lógicas de la sociedad disciplinaria de Foucault, inscribiendo a las corporalidades menstruales y haciendo de ellas:

instrumentos dóciles, obedientes, aptas para trabajar, busca disociar las fuerzas corporales: aumenta sus fuerzas en sentido económico, al mismo tiempo que las disminuye en su sentido político [...] para ello tuvo que adiestrar el cuerpo para obligarlo a adoptar posturas precisas, a seguir una forma determinada de manipulación de objetos y a una continua repetición de gestos (García, 2005 p. 60-61)

Así mismo, no es casualidad que sea compleja la búsqueda de la comodidad dentro de la gestión menstrual, sobre todo, la complejidad suscitada en los imperativos persistentes e incluso las estrategias ortopédicas en el control de los fluidos vaginales a través de los productos de “higiene menstrual”.

### **1.2.6 Otros temas relevantes**

Dentro del círculo de reflexión se suscitaron las siguientes temáticas que se desviaron de las preguntas eje de esta investigación y, por falta de extensión y protocolos de entrega burocráticos no se pudieron desarrollar a lo largo de esta investigación pero, si bien, abren más preguntas al respecto del tema para futuras investigaciones.

La experiencia al ir a consulta ginecológica se suscitó dentro del círculo de reflexión de manera que abrió diversas vertientes del tema. Las colaboradoras reflexionaron las complejidades que atraviesa el acudir con la-el ginecóloga-o desde; la falta de recursos económicos para pagar una consulta, las emociones que aparecen al momento de acudir como: el miedo y la desconfianza, por un lado la incomodidad de acudir con un profesional que tiene una relación estrecha con tu círculo familiar por otro la incomodidad que generan los protocolos ginecológicos que se llevan a cabo en consulta, como cambia la perspectiva y concepción de tu corporalidad a partir de una intervención quirúrgica, sin dejar de mencionar, el tabú que atraviesa la asistencia a consulta ginecológica y la falta de ética profesional que experimentaron algunas colaboradoras por parte de estos “profesionistas de la salud”, concluyendo que: los hombres no deberían ser ginecólogos. Así mismo, temas que cuestionan: cómo las lógicas capitalistas no se adaptan a la corporalidad menstruante, el sexismo en las concepciones de que a las mujeres se les considera como exageradas por sus procesos hormonales pero, ¿qué pasa con los procesos hormonales de los hombres? ¿por qué a ellos sí se les permite explotar? Cómo influye la

educación católica en la percepción de la educación menstrual, ¿Qué pasa en otros países al respecto de las corporalidades menstruantes? Y, la experiencia de ser una mujer foránea y reflexionar si hay diferencias que giran en torno a la comodidad de menstruar en la ciudad a comparación del lugar de origen.

## Capítulo 2. La creación colectiva de la *fanzine*. “Luchar contra el silencio: el rojo que fluye de mí”

### 2.1 La creación de una *fanzine* como herramienta metodológica

La propuesta de la creación colectiva de una *fanzine* fungió como estrategia metodológica para realizar un acercamiento creativo y artístico hacia las experiencias de las colaboradoras con su ciclo menstrual, al mismo tiempo, visibilizar la importancia de hablar de su experiencia post-colaboración en el círculo de reflexión.

La *fanzine* como una estrategia metodológica para expresar lo que no se alcanza a enunciar con palabras.

Reflexionar y pensar en narrativas alternas o en contra-narrativas es la piedra angular para la creación de una *fanzine*, puesto que desde la cultura y espacios *underground*<sup>21</sup>, las *fanzines* han fungido como un medio de expresión y manifestación por parte de la divergencia, dado que su contenido cuestiona las lógicas capitalistas-neoliberales que permean la realidad. Es así como la *fanzine* es “una forma de resistencia porque busca romper el vínculo con la cultura de consumo y actitudes de carácter discriminativo y alienante en las que se funda” (Lara, 2000).

Es hacer “como si” en realidad tuvieron al enemigo en frente y poder decirle todo lo que piensan, es gritarle al otro, poder reclamarle, pero siempre haciendo “como si” estuviera ahí, aunque el otro esté muy lejos y los gritos se vuelvan susurros inaudibles. Diferenciarse de los demás a través de las páginas de sus *fanzines*, ser “otra cosa”, “hacer otra cosa”, es la apuesta de lxs *fanzinerxs*<sup>22</sup> al crear este tipo de publicaciones . . . las reglas se convierten en otras, ellos son quienes las inventan, pero también cumplen con la regla del “no hay reglas” y así van recreando y construyendo el *fanzine* (Analco, 2007:78).

Tales observaciones se relacionan con la ilustración y la descripción del *fanzine*, al mismo tiempo, el formato, la técnica de creación (ya sea textil, serigráfica, impresa, digital, etc.) y las formas de armado. Sin dejar de lado, la cuestión de la difusión de la *fanzine* ésta depende

---

<sup>21</sup> La traducción de la palabra *underground* es “bajo las piedras”, pero así se le denomina a los movimientos contraculturales, ajenos a las lógicas normativas de la cultura hegemónica.

<sup>22</sup> Yo agregué la “x”.

del objetivo de su producción, tales características forman parte de una cuestión política, debido a que, además de la impresión, la encuadernación manual y la creación en sí de la fanzine forma parte de una artesanía, que interpela de esta manera a las formas productivas del capitalismo y los valores que promueve: la rapidez, la cantidad, la homogeneidad, perfección, etcétera, expandiendo de esta manera, su potencia discursiva (Guitelman, s/f).

En tal sentido, una de las tantas misiones de la fanzine es propiciar y alentar la participación de quién lo lee, puesto que a diferencia de los contenidos *mass media* no buscan retener a la audiencia o persuadirla, sino que “de una manera zaratustriana, la impelen a que actúe” (Lara, 2000 p.18). Esto se debe, a la develación de las inequidades y abusos perpetrados por la hegemonía, es así como se busca una reacción, más que una lectura sumisa por parte del público lector, propiciando la opinión, la crítica y la creación, apropiándose así, de los asuntos políticos y sociales que en ocasiones parecen ajenos a la realidad (Lara, 2000). De este modo, la realización de una fanzine o la lectura de esta, genera espacios donde se le otorgue el protagonismo a aquellxs que también tienen algo que decir al respecto de su experiencia, que buscan visibilizar lo que se vive desde la divergencia o, la supuesta “anormalidad”.

Las intervenciones que realiza la fanzine se consideran como micropolíticas en el sistema hegemónico y dentro del orden simbólico, siendo tan personales que parecen *invisibles*, pero “activan un proceso sutil de fractura en el ámbito de poder, social y cultural de cada día” (Galaxina, 2017 p.17). Es así como, particularmente a nosotras las jóvenes, el realizar una fanzine nos brinda una red de apoyo y herramientas para visibilizar y transmitir nuestros sentí-pensares al respecto de la experiencia de menstruar.

Finalmente la fanzine funge como: “concepto que sirve para pensarlo como algo más que un espacio de almacenamiento de información. Para entenderlo como **un objeto extraordinario, un generador de experiencias**<sup>23</sup>” (Guitelman, s/f, p.3).

---

<sup>23</sup> Las negritas yo las agregué.



### **2.1.1 Objetivo y proceso creativo de la fanzine<sup>24</sup>**

A través de la convocatoria realizada para la colaboración en el círculo de reflexión, se enunció explícitamente que, además de compartir las experiencias con el ciclo menstrual se realizaría una fanzine con el fin de visibilizar su experiencia compartida dentro del espacio convocado.

El proceso creativo para la creación de una fanzine se caracteriza por provocar a la persona creadora a reflexionar y alzar la voz con el fin de plasmar una narrativa suscitada desde la contra-narrativa<sup>25</sup>, debido a que, las experiencias suscitadas desde la esfera micropolítica son un elemento menester para visibilizar y contrarrestar la estigmatización de un tema en específico, en el caso de esta fanzine, el tema del ciclo menstrual. A la par, reconoce la agencia y los saberes empíricos de quien la crea.

Dentro del proceso creativo, para generar la creación de contra narrativas, al final de cada sesión del círculo de reflexión les sugería a las colaboradoras que a través de las temáticas abordadas, pensarán en una manera “reivindicativa” o “rebelde” de lo que para ellas, significaba la experiencia de menstruar a través de las reflexiones suscitadas. Una vez finalizadas las sesiones del círculo de reflexión, se realizó una lluvia de ideas en torno a las temáticas abordadas en la reflexión con las que más se identificaron las colaboradoras, es así como se comenzó a visualizar el abordaje temático de las contra-narrativas que se iban a plasmar en la fanzine. En un inicio, se tomó la decisión colectiva de realizar la fanzine con papel reciclado pero, a su vez, la mayoría de las colaboradoras tenían pensado llevar a cabo la técnica del bordado en la creación, entonces, surgió la idea de hacerlo con manta, para la creación de una fanzine textil.

### **2.1.2 Características sociodemográficas de las colaboradoras que participaron en la creación de la fanzine**

Se contó con la colaboración de siete mujeres cis-género donde, su rango de edad variaba de los 22 a los 25 años, todas habitaban la Zona Metropolitana del Valle de México (ZMVM) y

---

<sup>24</sup> En el apartado de anexos del texto, se encuentra el registro fotográfico del proceso creativo de la creación de la fanzine.

<sup>25</sup> La contra narrativa es denominada como tal, debido a que, cuestionan de manera crítica los discursos de las narrativas normativas, el “deber ser” y, se caracterizan por la contrariedad que emana de su discurso.

en su mayoría tenían como principal ocupación ser estudiantes universitarias otras, ya eran egresadas y laboraban.

## **2.2 La dinámica dentro de la creación de la fanzine y posibles líneas de análisis**

Cabe señalar que no todas las colaboradoras que conformaron el círculo de reflexión formaron parte de la creación de la fanzine y, no todas las creadoras de la fanzine formaron parte del círculo de reflexión. Por un lado, hubieron mujeres que me hicieron saber que, por sus ocupaciones les era imposible seguirse involucrando al proyecto. Por otro lado, hubieron mujeres que, al enterarse del proyecto les interesó formar parte de la creación de la fanzine, si bien, no formaron parte desde un inicio al círculo de reflexión, pero, sí asistían a las reuniones programadas para la creación de la fanzine, donde, se seguía construyendo la reflexión respecto al tema del ciclo menstrual sin el dispositivo grupal de por medio. Razón por la cual, las mujeres que se involucraron al proyecto no tuvieron complicación en adaptarse.

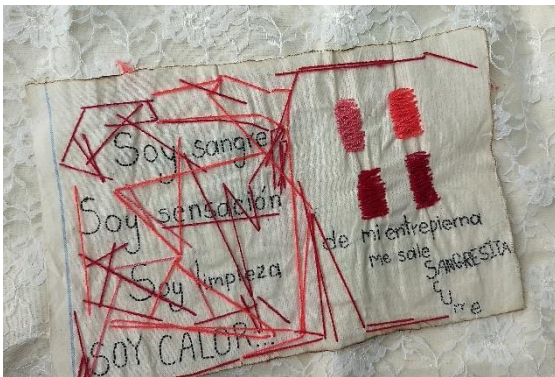
Además, la creación de la fanzine no fue sencilla, se tenía planeado que su creación culminara en tres sesiones que se añadieron a las previstas, por lo cual, se rebasaron. Orilló a que cada colaboradora finalizara su proceso de manera “individual”. Esta fue una de las dificultades suscitadas al tratar de llevar a cabo el proceso de manera conjunta y colectiva, pues se presentó como una tarea imposible, debido a las ocupaciones personales de cada una de las colaboradoras. Teniendo en cuenta la dinámica, es hora de pasar a las posibles líneas de análisis

## 2.2.1 “Mancho, mancho, mancho y, no doy asco”

### 1. Duelo toco huelo, y no doy asco



### 2. Sangre en mi cuerpo



### 3. Soy calor



### 4. Si algo se va a normalizar...

1. El calzón repleto de la palabra “Mancho”, teñido con tinta de Jamaica simulando manchas de sangre menstrual, al mismo tiempo que, las tiras de hilo rojo simulan como le escurre sangre acompañado de la frase “Duelo toco huelo y no doy asco”.
2. Los dibujos de las tres mujeres menstruando en diferentes poses y la frase en el panti protector que enuncia: “sangre de mi cuerpo”.
3. Las diferentes tonalidades que evidencian los diversos matices de la sangre menstrual acompañada de un anagrama que enuncia “de mi entrepierna me sale sangresita-escurre” al mismo tiempo que reivindica la concepción de suciedad de la sangre menstrual con la frase “soy limpieza”
4. La frase: “si algo se va a normalizar que sea romper con los tabús sobre menstruación” acompañada de una silueta que sostiene firmemente entre sus manos un calzón teñido de sangre menstrual, acompañado de una copa menstrual donde emanan flores a través de

las gotas de sangre.

Evidencian los procesos contra narrativos y de resignificación que la colaboradoras elaboraron. A través de bordados y dibujos, enuncian que:

Si bien la menstruación *“no es un dote mágico con brillitos que todo el tiempo nos hace sentir especiales”* consideraron pertinente *“reconocer que somos más sensibles al mundo y a los estímulos cuando estamos menstruando, menstruar te hace sentir caliente: la sangre que escurre es caliente y va escurriendo y se va enfriando, así como nuestras emociones, así como nuestro cuerpo puede escurrir todos estos malestares y después solo termina estando en el suelo, como en todo, como todas estas percepciones”* expresando así la sensación de *“libertad completa, estar desnuda, sentir cómo la sangre sale de mi cuerpo que es mío, es pues sí, una libertad”*: *cada mujer tiene que ser libre de menstruar cómo a ella le parezca bien y no ser juzgada por si se manchó”*

Además, las colaboradoras se apropian de su experiencia con la sangre menstrual a través de la reivindicación del papel que juega la mancha en la cotidianidad de su gestión menstrual y sus prácticas sexuales desde una perspectiva heteronormativa

*“Jamás me he limpiado sin mancharme, o todo el tiempo que me he limpiado me he manchado porque mi flujo es muy abundante y justo cuando escribí esa frase (sangre en mi cuerpo) fue: sí pues todo el tiempo pasa que tengo sangre en mi cuerpo ¿no? hacer evidente esa mancha que siempre se hace presente como símbolo de vergüenza, asco y miedo”*

*“El tema es incómodo para quienes quieren sacar ventaja o la utilización sexual”*

*“no puedes tener relaciones sexuales cuando estás en tus días, ¿por qué? Porque para el hombre es asqueroso”*

Esto me resuena con lo que expone Flores (2016) cuando hace alusión a desarmar automatismos del cuerpo, *“Porque hablamos por nuestras prácticas, por la propensión de nuestra presencia o el rigor de nuestra ausencia, por la intensidad que se suscita en la fábula del entre seres-cuerpos-máquinas-objetos-lugares en el que nos (des)hacemos a diario”* (p.233)

En ese sentido, las colaboradoras visibilizaron y apostaron por la “normalización” de la

sangre menstrual a través de las piezas del fanzine y de sus palabras que ilustran dichas piezas:

El calzón lleno de “mancho” busca: *“Hacer evidente la sangre menstrual que tratan (tratamos) de ocultar constantemente; esa sangre que ya no veo desde el asco y el rechazo, esa sangre con la que he ido aprendiendo a vivir y entender mi cuerpo”*

La silueta sosteniendo el calzón manchado expresa que: *“’Si algo se va a normalizar que sea romper con los tabús sobre menstruación’, es justo pensando cómo en toda la normalización de las acciones que se han llevado a cabo en todos los sectores respecto a lo que involucra la sangre menstrual, desde los comerciales hasta cómo nosotras convivimos con nuestra menstruación, como nos educan desde niñas”* Contrastan con el cuestionamiento sobre “lo normal”: *“Que la menstruación debe ser algo completamente normal pero, ni siquiera sabemos qué es lo normal, simplemente debe de ser algo de lo que nos sintamos cómodas nosotras, no con lo que los demás nos dicen que debe de ser”*

Así mismo, las colaboradoras hacen énfasis en cuestionar la universalidad de la experiencia de la menstruación, visibilizando y reflejando: *“los distintos matices de tonos de rojo, porque así como yo tengo mi percepción, otras mujeres tienen su propia percepción”, “se cree que todos los cuerpos son iguales, que todas las experiencias con este proceso para todas y todas lo vivimos igual y pues no es cierto”*

También, expresaron la manera en cómo concebían la menstruación a través de la enseñanza que les brindó su entorno familiar y social y el porqué era importante para ellas ya no concebirla desde esa perspectiva:

*“Mis papás me criaron sin tabús pero, las percepciones de la sociedad hacia el tema hacen que después de todo, percibas la violencia suscitada en el tema”*

*“me decían: cuídate, no te manches, siéntate bien, que nadie vea tus toallas [...]Esta sangre está mal: entiendo que así se lo enseñaron a mi mamá, entiendo que así se lo enseñaron a mi familia [...] pero no porque a ellas les hayan enseñado de esa manera significa que nosotras también tenemos que ser así”*

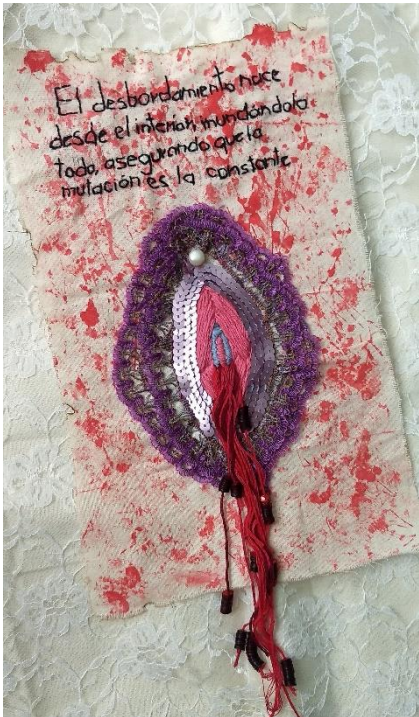
Las reglas de encuadre son aquellas en las cuales atribuimos definiciones o significados a las situaciones (Hochschild, 2008) es así como, las reglas de encuadre que giran entorno al ciclo menstrual como, el hecho de mancharse de sangre signifique un accidente o evoque emociones de vergüenza las colaboradoras las resignifican, dando como resultado un cambio de postura ideológica, el cual implica dejar “de lado viejas reglas y adopta reglas nuevas para reaccionar de diversas situaciones, tanto desde el punto de vista cognitivo como desde el emocional” (Hochschild, 2008 p. 148). Literalmente la regla, cambia de regla. Ahora, “La regla es hablar”.

Para finalizar, adjunto un fragmento que una colaboradora compartió refiriéndose a la manera en cómo será su aproximación hacia el tema con las futuras generaciones:

*“menstruar no está mal, no está mal que te manches, no está mal que pidas una toalla o que sepan que estas menstruando”.*

## 2.2.2 La menstruación como signo de salud y vida: “Ver el rojo en el calzón, es como: ¡Estás viva!”

### 5. El desbordamiento



### 6. Mi sangre es salud



### 7. Jacarandas



5. La vulva des-bordada por el hilo rojo y las lentejuelas
6. el calzón y las ingles manchadas de sangre, sangre de donde emanar flores
7. Al mismo tiempo que, descienden, a través del foto bordado y las jacarandas recaen hacia la toalla desechable.

Las flores como la sangre: desbordadas. Apuntan hacia la sensación de estar viva y lo que significa la salud a través del flujo de la sangre menstrual.

De esta manera, las colaboradoras expresaron lo que representa para ellas, la aparición de la sangre menstrual en su cuerpo:

*“te enseñan a tener tanto asco y tanto tabú de tu menstruación que no te das cuenta que el hecho de que aparezca cada mes es sinónimo de salud y que, como es algo que no hablas, cuántas morras no hay que tienen el síndrome poliquístico que, dejan de menstruar varios meses y no lo dicen ¿no?”*

Aparece la importancia de resignificar la menstruación como sinónimo de salud, debido a los

malestares o enfermedades diversas que en ocasiones aparecen dentro de la experiencia de algunas corporalidades menstruantes y por el estigma que tiene la menstruación *per se*, tales malestares pasan desapercibidos. A propósito de esto, una de las colaboradoras expone la importancia de visibilizar la experiencia de menstruar con papiloma humano a través de su bordado con forma de vulva:

*“quise reflejar justamente cómo vivo la menstruación teniendo papiloma humano y ocupé una foto que tomé cuando estaba en intervención porque en esos momentos sangras y también se juntó con mi menstruación y quise registrarlo para tener un proceso más amoroso o más cercano con mi persona”*

Estoy de acuerdo con Valdes (2015) cuando expone que

las mujeres nos hemos visto despojadas de espacios personales, espacios para desarrollar sentimientos de autovaloración. Ahora, las mujeres en círculo tienen consciencia de la necesidad de espacios femeninos, espacios íntimo-colectivos, espacios personales y espirituales para replantearse la vida, la salud y el bienestar (p.3)

Es así como resalto la importancia de compartir nuestras experiencias “individuales” para compartirlas en espacios de escucha e intercambio colectivo, para aprender a través de la experiencia de la otra, apostando a crear vínculos que contengan, comprendan y potencien nuevos significados y nuevas sensibilidades así como redes de apoyo y espacios seguros para los cuerpos menstruantes.

Cuando para algunas personas percibir su sangre a través de su cuerpo puede significar juicios hacia sí misma, hacia su sangre, las colaboradoras hacen énfasis en que la sangre expuesta en la corporalidad, en los calzones es una señal de salud y así como una señal para recordar que estamos vivas (a propósito del tema de esta línea de análisis): *“como en ese momento como ver el rojo en calzones, es como: estás viva y eso me hacía estar muy presente*



*con mi cuerpo” también, lo plantean como sinónimo de curación: “mi cuerpo que sangra, pero no precisamente por menstruar sino también por una intervención [...] me hacía sentir que estaba sano, que estaba curándome, que una lesión se estaba sanando, que se estaba curando dentro de mí pero, también ese aviso de: todo está bien”*

En ese sentido, el desbordamiento de la sangre funge no como problema o una experiencia de incomodidad, sino como una señal de salud. Además, es destacable el (re)conocimiento que las colaboradoras han adquirido a través de la experiencia con sus corporalidades para nombrar su ciclo menstrual desde el sinónimo de salud, al mismo tiempo que comparten y visibilizan su conocimiento que abre el panorama para poder concebir la diversidad que hay al momento de experimentar el ciclo menstrual que como bien se ha mencionado en ocasiones es invisibilizado por el tabú.

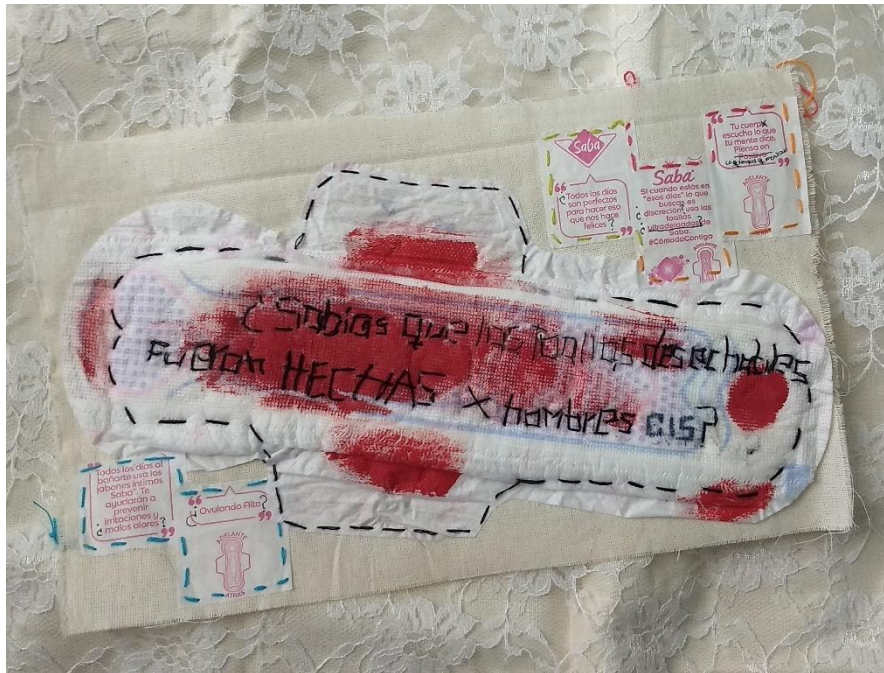
Razón por la cual:

los conocimientos que las mujeres entretejen muestran las interconexiones que nos hacen cuerpo/ser femenino; saberes de las diversas maneras que podemos reconocer, encarnar y llevar a la vida cotidiana el poder de retomar al cuerpo, las emociones, el placer, la sexualidad, la salud (Valdes, 2015 p. 5)

Cierro este capítulo con el siguiente fragmento que comparte una de las colaboradoras, como sinónimo de agradecimiento hacia su propia corporalidad:

*“no romantizo mi menstruación, no es horrible tampoco, simplemente refleja el proceso corporal que yo vivo cada mes y lo honro porque yo vivo toda esta guerra interna”*

### 2.2.3 Reflexión participativa dentro de la creación de la fanzine



#### 8. ¿Sabías que las toallas desechables fueron HECHAS x hombres cis?

En el contexto de la Primera Guerra Mundial, enfermeras estadounidenses utilizaban un material llamado Cellucotton, con el cual trataban las heridas de las personas afectadas dentro del campo de batalla, tiempo después, las mismas enfermeras dieron en cuenta que este material era idóneo para absorber con facilidad la sangre menstrual pero, un hombre cis-genero llamado *Walter Luecke* que pertenecía a la empresa *Kimberly-Clark*, se encargó de seguir con la producción de las bien conocidas: toallas desechables (Suarez, 2008). Si bien, las mismas mujeres se encargaron de descubrir una opción desechable para la gestión de la sangre menstrual pero, la idea no siguió siendo comercializada por ellas, pasó a ser parte de la mercantilización por parte de hombres, por ende, no es casualidad que los estudios de carácter hipoalérgico de las toallas desechables se vean desatendidos. Razón por la cual, me atreví a bordar sobre la toalla desechable la leyenda legible.

Bordar una toalla desechable fue una experiencia entretenida y a su vez complicada. Para toda aquella persona que se atreva a hacerlo, advierto que hay que dotarse de paciencia para

su realización. A través de la leyenda explícita que aparece en la toalla, quise expresar la urgencia por realizar investigaciones que apunten al (re)descubrimiento de los productos de “higiene menstrual”, así mismo de las necesidades corporales de cada cuerpo.

Me atreví a involucrarme en la creación de la fanzine junto con las colaboradoras, desde una perspectiva metodológica se podría leer mi participación como parte de la acción participativa, intentando establecer una interacción horizontal con las colaboradoras, puesto que, llevar a cabo tal actividad fue una propuesta desde mi deseo investigativo, a lo cual, ellas aceptaron colaborar. Pero, antes que ser investigadora, también soy una corporalidad menstruante, por ende, consideré pertinente mi participación, más allá de posicionarme en el centro de la investigación.

El proceso de creación de la Fanzine fue una experiencia amena, sin dejar de lado las vicisitudes suscitadas. Por un lado, asevero su carácter ameno debido a que las colaboradoras se mostraron interesadas por la creación de la fanzine y dispuestas al encuentro creativo, es decir, su participación fue activa, genuina y amigable, puesto que, al finalizar cada encuentro las colaboradoras expresaban comodidad y entusiasmo no solo por la creación de la fanzine, sino, por el vínculo afectivo que se estaba generando entre todas, recuerdo que enunciaban la frase: “siempre hay que estar juntas”.

Por otro lado, con respecto a las vicisitudes, es importante desde el quehacer investigativo reflexionar sobre las relaciones de poder que se conforman y ejercen dentro del trabajo de campo. Por ejemplo, la creación de la fanzine me llevó a reflexionar sobre la idealización que le otorgamos a quien colabora con nosotrxs, así como, las lógicas presupuestas de organización hacia el trabajo de campo. Hay que tener presente los límites de control que ejercemos hacia el “objeto de investigación” y de las dinámicas en las que se desarrolle, porque, si no hay un ejercicio de reflexión y cuestionamiento al respecto de las limitantes y de las relación de poder en la que nos posicionamos hacia con las personas colaboradoras, podemos correr el riesgo de deshumanizarlas a través de la ambición por cumplir los objetivos-resultados de la investigación. Por ejemplo, el proceso para finalizar la creación de la fanzine superó la expectativa del tiempo considerado de su realización, debido a que: se prolongaron los encuentros, las actividades personales de las colaboradoras en algunos encuentros les impidieron asistir a las reuniones o seguir con la creación y, otro factor

menester a resaltar fue el estado de ánimo-inspiración que atravesaron las colaboradoras a lo largo de estos meses de creación.

Esto da cuenta de la diversidad de factores existentes para la imposibilidad de llevar a cabo un proceso creativo de manera controlada y lineal. A mí como investigadora me atravesaba la angustia de no poder culminar el proceso por todos estos factores que se presentaron, pero, di cuenta que mi angustia no podía tomar la batuta para forzar y presionar a las colaboradoras en sus procesos creativos y aportaciones.

### **Capítulo 3. La performance: “Lo menstrual es político”**

#### **3.1 ¿Por qué llevar a cabo una performance como herramienta metodológica?**

El arte cultural le brindan a la psicología social diversas herramientas multidisciplinarias para el registro de experiencias y el acercamiento hacia lxs otrxs, al mismo tiempo que contribuye a la (re)creación de posibles maneras de significar la realidad.

##### **3.1.1 Objetivo de la performance**

A través de las reflexiones suscitadas en el círculo de reflexión y la elaboración de la fanzine, se expresó un hartazgo colectivo con respecto al estigma de la sangre menstrual y el acto de estar manchada de sangre menstrual en el espacio público. El malestar suscitado, motivó a accionar desde la creación de *la performance: “Lo menstrual es político”* que, además de visibilizar la sangre menstrual dentro del espacio público, el objetivo fue generar una reflexión-opinión del tema por parte de las espectadoras y espectadores.

##### **3.1.2 La convocatoria, estrategias de difusión y contacto con las participantes**

La difusión institucional y la invitación a participar en la performance se realizó con el apoyo de la coordinación de Extensión Universitaria y Divulgación de la Ciencia de la UAM-X. También realicé la difusión a través de mis redes socio-digitales personales (Facebook e Instagram) para lo cual diseñé el siguiente *flyer*, los cuales también fueron pegados en diversas partes de las instalaciones de la unidad Xochimilco.

## **Flyer de la performance: “Lo menstrual es político”**



Como se aprecia en el *flyer*, se puso mi correo institucional para brindar informes a las personas interesadas en la actividad, sin embargo, pese a la gran difusión que tuvo *la performance*, muy pocas se contactaron. En su mayoría, las participantes, fueron algunas de las colaboradoras que formaron parte del círculo de reflexión, compañeras que se encuentran realizando el servicio social conmigo y conocidas mías. Sin dejar de lado, la participación de una compañera de la maestría en estudios de la mujer que, junto con un grupo de estudiantes, realizaron dibujos con relación a la menstruación.

Considero pertinente reflexionar brevemente al respecto de la ausencia-asistencia de las personas en la performance, puesto que, solo las personas que invité personalmente participaron (a excepción de la compañera de la maestría y de lxs compañerxs que realizaron dibujos), ¿Será el tema *per se*? ¿Se tratará de un indicador sobre el estigma latente que aun atraviesa el tema y por ello muy pocas personas se atrevieron a participar? Probablemente la fecha y el horario en el que fue llevada a cabo la performance, también se trate de un elemento a considerar en la ausencia de asistencia, debido a que, algunas personas se encontraban en horario de clases, otras trabajaban, etcétera.

### **3.1.3 Guía para la realización de micro entrevistas**

Mis compañeras: Sharon, Alma e Ivanka y mi compañero Carlos con quienes me encuentro cursando la labor del servicio social, me apoyaron para llevar a cabo el registro de las micro entrevistas a través de las siguientes preguntas detonadoras:

**“¿Qué impacto crees que tenga este performance en los demás?” “¿A ti cómo te impactó?”**

Las opiniones se registraron a través de grabaciones realizadas con el celular de cada uno de lxs compañerxs

### **3.1.4 Martes dieciséis de agosto de 2022: características de lxs participantxs, colaboradorxs y narrativa del evento<sup>26</sup>**

El registro audiovisual de la performance se encuentra disponible en el siguiente enlace: <https://vimeo.com/763213018>

Eran las 12:00 pm de un Martes 16 de Agosto del año 2022 en el Jardín Zapata transitaban muchos compañeros, algunxs se encontraban sentados en el pasto, otrxs miraban las propuestas gastronómicas del tianguis rebelde<sup>27</sup>. El momento se acercaba.

Se comenzó a montar el tendedero. Anudando de árbol a árbol un lazo para ropa de color rojo que atravesaba el cenicero del jardín zapata y el tianguis rebelde.

Ivanka, Sharon y Alma sacaron sus prendas, comenzaron a mancharlas con pintura roja de manera energética, se pusieron la prenda encima de la ropa que traían puesta y, con el fin de provocar miradas y evocar atención de diversos puntos, las tres compañeras se ubicaron en puntos estratégicos de las instalaciones de la universidad; la biblioteca, el jardín picnic (ubicado en una de las entradas de la unidad) y el edificio D. Para después, llegar al punto de encuentro.

Llegaron al punto de encuentro las demás participantes, llevaban sus prendas listas para ser

---

<sup>26</sup> En el apartado de **Anexos II**, se ubican fotografías de la performance realizadas por Daniela Sora, Kenia Tizapantzi y Cobertura por Divulgación de la Ciencia UAM-X

<sup>27</sup> El tianguis rebelde es una protesta económica organizada por alumnxs de la UAM-X, donde, venden alimentos, ropa, maquillaje y accesorios de papelería escolar, ubicado en el cenicero del Jardín Zapata de la unidad Xochimilco.

manchadas de pintura roja. Hubo una participante que se animó a llevar su pants con sangre menstrual a propósito de que ese día se encontraba menstruando. Éramos seis. Después, se contó con la presencia de más compañerxs que nos acompañaron dibujando lo que para ellos les evocaba la menstruación. Éramos como diez y seis.

Para dar inicio a la performance, esperamos a que llegaran al punto de reunión las compañeras que se habían ido a los puntos de salida estratégicos. Llegaron y así:

A través de la metáfora poética se dio inicio con la enunciación de un manifiesto<sup>28</sup> escrito por Natalia Álvarez con el fin de mencionar el objetivo de la performance y el propósito de asistir con las prendas de ropa solicitadas, puesto que, iban a ser manchadas con pintura roja y posteriormente, colgadas en el lazo rojo. Mientras Natalia enunció el manifiesto, comencé a manchar con la pintura las prendas que traía sobrepuestas en mi cuerpo. Natalia terminó la narración, colgué las prendas manchadas en el lazo y, acto seguido, las demás participantes comenzaron a accionar. Las tres compañeras que salieron de los puntos estratégicos, se retiraron las prendas que portaban y las colgaron. Y junto con el compañero, se unieron a realizar micro entrevistas a las personas que se encontraban cerca de la performance con el fin de conocer la mirada pública. Acto seguido, se unieron dos mujeres más para manchar de pintura roja sus prendas. Ya éramos diez y ocho.

Es así como, la corporalidad menstruante creó la espacialidad, mientras las compañeras caminaban hacia el punto de reunión, y pintaban sus prendas en el jardín Zapata, su corporalidad hizo la espacialidad.

A través de la colaboración con Resonadora<sup>29</sup>, se llevó a cabo el registro audiovisual así mismo, con la colaboración de la periodista Daniela Sora<sup>30</sup>, se llevó a cabo el registro fotográfico.

---

<sup>28</sup> El manifiesto se encuentra en el apartado de Anexos 1.

<sup>29</sup> Resonadora es un proyecto artístico de carácter audio-visual conformado por Stephany Pino y Eduardo Tapia enfocado en plasmar a través del contra archivo anómico las cotidianidades en el borde poniente de la Ciudad de México.

<sup>30</sup> Daniela Sora es una periodista egresada de la Escuela de Periodismo Carlos Sptián García, radica en Nezahualcóyotl, Estado de México.

## **3.2 El ruido de la sangre menstrual dentro del espacio público: posibles líneas de análisis**

### **3.2.1 Comentarios “picositos” de *Facebook*: “Yo puedo llevar un calzón cagao, también es político supongo”**

¿En qué momento comienza la performance?

Es una pregunta que, más allá de responderla, me hizo reflexionar en el impacto performativo que ocasionó la difusión del *flyer* de la performance a través de redes socio-digitales y como, no solo desde la espacialidad material sino, desde la ciber-espacialidad se evocan potenciales reacciones al respecto del tema.

A través de la publicación que se realizó en la página de *Facebook* oficial de la Universidad Autónoma Metropolitana recuperé los siguientes comentarios que enuncian opiniones e interpretaciones interesantes de la performance.

*“Pufff amo mi universidad, pero estas nuevas generaciones la van a llevar de nuevo al bajo nivel donde muchos la tenían conceptualizada.”*

*“No creo que sea mala la menstruación y de verdad espero que algún día se normalice ver a alguien en la calle y no ser señalada, ¿pero de verdad necesitan ser tan desagradables con sus manifestaciones?”*

Mediante la idea del *status quo* de la institución universitaria, o mejor dicho, la interiorización del orgullo universitario, expresan que, el visibilizar la sangre menstrual en el espacio universitario implicaría “atentar” contra el nivel educativo y el prestigio que tanto se han esforzado en mantener lxs alumnxs. Siguiendo a Luiselli (2019) “Es aterrador que un estudiante no mire a los otros y que, a diario, decida que su orgullo universitario es lo único que vale la pena” (párrafo 3)

*“Enserió que hoy en día nos damos cuanta que la poca atención que los niñas tienen en casa repercute en las ideas tan tontas que surgen de ellas, y peor que una institución se preste*



*para estas tonterías!! Enserió que hay más problemas más serios en el país a nivel académico y pierde el tiempo en esto!! Según el futuro yo en realidad veo muchos retrocesos..”*

Además del latente sentimiento de repudio y vergüenza que persiste en torno a la sangre menstrual, desde una postura adulto centrista se expresa el sentimiento de desagrado hacia la performance, al mismo tiempo, el sentimiento recae en la idea de llevar a cabo un acto de manifestación *per se* dentro del espacio público. Tales emociones generaron una opinión de desacreditación configurando así, la idea de “un retroceso”

si no se quiere ser partícipe de ningún movimiento social, hay que desmenuzar este tipo de pensamiento: “Los acontecimientos suceden en el mundo de afuera. Le suceden a lxs otrxs<sup>31</sup>. [...] La barbarie de la vida comienza a perturbarnos cuando entra a nuestro reservado espacio, a nuestros círculos de placer, al espacio sagrado”. Así, con la debida distancia, se puede estar a salvo como espectador. Si no quieres ser parte de ninguna posición política estás a salvo del lado de las gradas (Luiselli, 2019 p.8)

Por otro lado, se dieron interpretaciones que apuntaban a la mala imagen de la exhibición de fluidos corporales dentro del espacio público de manera que se comparó la sangre menstrual con orina y heces fecales y se insistía por mantener la sangre menstrual en una cuestión íntima:

*“solo falta que se cambien la toallas o limpien su copa en plena vía pública y enfrente de todos así como hicieron popo y pis en la manifestación. Que horror.”*

*“Lo malo es que visualizan cosas que fueron, son y deben seguir siendo INTIMAS y no públicas y exhibicionistas. Que horror”*

A través de Álvarez (2022) podemos dar cuenta que:

---

<sup>31</sup> Yo añadí el uso de la “x”.

Tanto el espacio público como el privado siguen sin ser nuestros del todo, ya que seguimos sin ser productoras de estos, seguimos sin ser libres de usarlos, habitarlos, recrearlos y repensarlos de la forma que queramos. No tenemos el privilegio de la libertad, no nos podemos expresar plenamente porque nuestra conducta siempre se encuentra normada mediante la creación de nuevos conceptos y nuevas formas de represión (p.1)

¿qué implicaciones tiene la intimidad? Si bien, la intimidad es un concepto que sin duda, tiene su relevancia dentro de las practicas corporales asociadas al pudor y la moral pero, referenciar a la sangre menstrual desde lo íntimo, ¿no apela a una “cultura” de la ocultación?

Por otro lado, surgieron diversas interpretaciones interesantes, al respecto de la razón por la cual se realizaría la performance como:

*“Y quién a estas alturas de la vida va a guardar algo así en su casa?? Y además es algo que da penita, sobre todo si traes ropa blanca”*

*“Esto ayudará alguna investigación? Alguna tela que no se mancha? Un detergente?”*

*“De pena ajena todos los comentarios, por más que leo no encuentro donde dice que tiene que estar sucia la ropa. Quiero creer que la escuela pide ropa para tener y si alguien necesita cambiarse.*

Por un lado, las personas interpretaban que tenían que llevar su prenda con sangre menstrual para que fuese colgada, la cual, personalmente me pareció una interpretación pertinente para el objetivo de la performance, por otro lado, se interpretó que era una idea conveniente para llevar ropa limpia y de acceso libre para que si alguna persona llegaba a mancharse de sangre menstrual estando en el espacio universitario, se cambiara “sin problema alguno”. Pero, ¿acaso eso no apunta al hecho de concebir a la sangre menstrual como “un accidente”? si bien, reconozco que para algunas corporalidades la sensación de humedad que genera la sangre puede ser incomodo, es pertinente detenernos a reflexionar qué es lo que causa esa incomodidad *per se*.

Para finalizar con broche de otro esta línea de análisis, expongo los comentarios emitidos hacia la performance que, por lo que observé a través de sus perfiles de *Facebook*, se trata de comentarios realizados por hombres hetero-cis género.

Es interesante la manera en cómo se compara la sangre menstrual a la escala de otros fluidos corporales como el semen o la caca:

*“Para, por, también puedo llevar mis calzones oxidados?”*

*“Yo puedo llevar un calzon cagao, también es político supongo”*

*“Y los calcetines con esperma para cuando?”*

A través de Laqueur (1990) podemos dar cuenta de esa asociación de la sangre menstrual con el semen, puesto que para los Griegos como el señor Aristóteles: “Todos los órganos masculinos, dice, son similares a los femeninos, excepción hecha de que la mujer tiene matriz, presumiblemente ausente en el hombre.” (p. 69)

**De esta manera:**

En la sangre, el semen, la leche y demás fluidos del cuerpo de un solo sexo, no hay nada femenino ni límites definidos entre los sexos. En su lugar, una fisiología de fluidos fungibles y flujo corporal representa en un registro diferente la ausencia del sexo específicamente genital (Laqueur, 1990 p.73)

No es casualidad que los varones signifiquen de esa manera la sangre menstrual, y quizá no sean los únicos que lo realizan, puesto que, el repudio hacia este fluido corporal ha sido compartido por diversas personas, sin importar su género.

Cierro con la siguiente cita de Álvarez (2022):

las dinámicas creadas dentro del espacio, la producción del espacio material mismo y la forma fenomenológica en la que vivimos el espacio, lleno de símbolos culturales y significaciones son una expresión de las relaciones sociales de una sociedad [...] heteropatriarcal que norma conductas e ignora lo distinto. (p.3)

### **3.2.2 Los hombres, ¿son los que menos información tienen al respecto de la menstruación?**

Se les preguntó a hombres-cis al respecto de cómo impactaba en ellos la performance, a lo que respondieron que:

*“los hombres, es a lo que menos información hay, de que muchas veces hay esta cuestión de como que tú no te tienes que enterar de esto, tú no tienes que ser participe y pues al final de cuentas pues es algo normal, es algo biológico, y pues verlo con la mayor naturalidad que se pueda, desde la infancia, creo que sería la mejor manera de enfrentar estas cuestiones, como todo este tabú que existe alrededor”*

*“Pues creo que es necesario tomar en cuenta estos puntos porque nosotros no conocemos el tema, no estamos tan apropiados o lo vemos como ajeno o algo extraño que no debería de pasar, sobre todo lo vemos con asco y que se debería de esconder y creo que está visibilización es productiva también para nosotros”*

En América Latina [...] impera un modelo pedagógico fallido, que se basa en la simple memorización de datos: “Pero la educación sobre menstruación no es una información como en qué año llegaron los españoles o cuánto es 4 por 5. Es una información que traspasa corporalidades y que está llena de tabúes (Ramírez & Reséndiz, 2021 párrafo 36)

Los fragmentos anteriores demuestran los estragos de una educación menstrual separatista además de, cómo los prejuicios sobre la menstruación atraviesan a todxs pero, considero que la ignorancia por parte de los hombres además de devenir de una educación menstrual carente, es porque ellxs no experimentan a través de su corporalidad este proceso psico-

biológico pero, es rescatable que a los dos hombres entrevistados, se hayan mostrado interesados ante el tema, sobre todo, la manera en cómo reconocen su ignorancia y carencia de información ante el tema.

Si bien, estudiar la corporalidad desde la anatomía brinda ciertas bases de conocimiento biológico que abre el panorama para entender su funcionalidad pero ¿hasta qué punto tal conocimiento brinda sensibilidad y consciencia social del tema?

Un estudiante hombre de enfermería compartió que:

*“En mi caso, pues por mi formación que estoy teniendo, porque soy de enfermería entonces es un proceso normal, entonces para mí no es un tema tabú y es fácil de tratar”*

Otro compañero enunció:

*“Realmente a mí pues no, pues no me impactó porque yo sí lo veo como una forma normal, digo es algo normal para las chicas que su cuerpo menstrúe entonces yo no lo veo tan mal”*

*“Pues no lo sé, no me afecta mucho entonces como te dije, yo ya estudié acerca del tema entonces no me causa conflicto ni nada”*

Por otro lado, se encontraron matices interesantes al respecto de que los hombres consideren la menstruación como un aspecto político

*“Es que la primera impresión, más que nada fue como lo presentaron, ¿No? solamente es que vi y dije esto tiene que ver con... no sé... tratar de informar lo que pasan dentro de su periodo o menstruación, pero ya cuando vi el letrero: ¡Menstruación es político! ¡Menstruación libre! Ahí sí me saco de onda, o sea... realmente no entiendo ¿Cuál es el fin o el contexto de esto en este movimiento?”*

*“Yo en un inicio sí dije así como de: mmmm, eee, ay no sé, no quiero usar palabras malas, pero en un punto sí dije: es algo exagerado, espero no sonar anti sonante, pero después dije: ay no, yo creo que se visibiliza más o sea, el hecho de que sí se ponga el pantalón, la panti y todo eso llega un punto dónde dices: ay güey, o sea, el verlo sí es como de ah, okey”*

El hecho de que, exista una educación menstrual ineficiente, no permite la comprensión de politizar la menstruación debido a la mayoría de ineficiencias socioculturales y emocionales que se han mencionado a lo largo de esta investigación

Además, ¿qué pasaría en el mundo al revés? Es decir, ¿qué pasaría si los hombres menstruaran?

Quizá lo que dice Julie, el personaje protagonista de la película “La peor persona del mundo” (Trier, 2021) no esté tan alejado de esa realidad alterna: “Si los hombres menstruaran fuera de lo único que hablarían”.

Termino esta línea de análisis con la siguiente conversación situada al momento de preguntarles a un par de amigxs (una mujer y un hombre) sobre el impacto de la performance en lxs demás. Donde, la amiga evidencia el impacto que generó en su amigo al ver a una participante de la performance con su prenda manchada de pintura roja (utilicé las letras M para señalar el dialogo de la mujer, H para el hombre y E de la persona que les entrevistó)

*M: A los hombres les causa conflicto*

*E: ¿Por qué crees que les causa conflicto?*

*M: Porque justo lo vimos ahorita ¿no? ¿Qué dijiste? (Refiriéndose a su amigo)*

*H: No pero*

*M: ¿Esa niña está manchada? O ¿por qué está manchada?*

*H: Pero no fue porque me causará conflicto que estuviera manchada sino*

*M: Solo digo ¿Cómo por qué?*

*H: Por la chica*

*M: O sea, ajá, por qué estás*

*H: Es que todavía no sabíamos que era*

*M: Ajá*

*H: Ajá, no pero ella pasó por, no me pongas en contra*

### 3.2.3 ¿Mancha de sangre = accidente?

¿En qué contextos de la vida cotidiana está mal vista la sangre? ¿qué impresiones emocionales y visuales provoca este fluido corporal a la vista del espacio público? ¿Por qué la mancha de sangre se significará como “un accidente”?

Una mujer entrevistada enunció lo siguiente al respecto de la no-normalidad al ver prendas manchadas con pintura roja y una toalla desechable con sangre menstrual:

**“Porque no es algo normal de ver, o sea, es algo natural pero no normal de ver”**

Si bien, la menstruación es un proceso biológico y por ende, se denomina como un aspecto “natural” de la corporalidad menstruante pero, por otro lado, su exposición dentro del espacio público no obedece a la normalidad cotidiana es así como:

El espacio vivido pues, no es puro ni neutro, no es un a priori, es una producción social, pero no solo es eso, sino que ayuda a reproducir determinadas formas en las que nos relacionamos; puede afectar la percepción del cuerpo, los gestos, etcétera. (Álvarez, 2022 p.4)

Una mujer entrevistada mencionó lo siguiente:

*“Son manchas que, son accidentes que, llegamos a tener nosotras como mujeres, ciertas ocasiones no nos damos cuenta por cuestiones de tiempo o son cosas que llegan a pasar, y mucha gente todavía lo tiene como un tabú, pues esconder ese tipo de manchas que son algo natural”*

Teniendo en cuenta que, la sangre menstrual es un fluido corporal repugnante como se ha mencionado a lo largo de esta investigación, no es casualidad que además de la repugnancia, la mancha de sangre se signifique como sinónimo de un accidente.

Siguiendo a Ahmed (2015):

La manera en que se genera la repugnancia por “contacto” entre los objetos es lo que hace que la atribución de repugnancia dependa de una cierta historia [...] los objetos no son repugnantes *per se*, sino, un objeto se vuelve repugnante a través de su contacto con otros objetos que ya han sido designados como repugnantes (p. 41)

Un par de compañeras, comparten contrastes al respecto de la mancha de sangre en el espacio público y los juicios que atraviesa la sangre menstrual desde la enseñanza de la educación básica hasta ahora que podríamos percibirla de distinta perspectiva por: “tener una mente más abierta”:

*“-pero si nada más juzgan... ¡ah! no sé porque hay sangre y ¡Hay sangre...! ¡Eso debe ser privado! Y así... pues está mal, pero por ejemplo nosotros que... por decirlo así tenemos una mente más abierta, creo yo, no lo vemos mal; lo vemos bien que esta sea una forma de protesta para que las demás personas se interesen en el tema*

*-justo coincido con ella, por ejemplo cuando íbamos en la primaria se nos enseñaba que si te manchabas, o sea como que el rechazo principalmente... bueno... que todas...precisamente que todos los niños y las niñas... creo que toda esa gente que se quedó con esas ideas dirán: ¡hay que asco! Justamente como ella comenta pero siento, quizás, que la protesta viene de eso... si me mancho no tienes por qué juzgarme o sentir asco por ello, entonces es su manera de hacerlo visible, ¿No?”*

Cómo se perciba, va a depender de la escala espacial (público-privada) en la que se aplique para observarla, así mismo, como del recorte espacial con determinadas características que no sean otras (Delgado, 2001). Mas que ser percibida como un accidente, la mancha de sangre menstrual puede percibirse desde el miedo, como comparte una mujer entrevistada, su experiencia con la mancha de sangre menstrual:

*“Mmm yo me sentí identificada, porque... sí desde chiquita cuando me manchaba... este la colcha era de ¡no! ¡Tengo rápido que lavarla! Tengo que echarle algo así para que mi mamá no me vea y me regañe o me diga que descuidada o eso”*

Citando a Ahmed: “el miedo abre historias pasadas de asociación” es intrigante la manera en cómo la mancha de sangre menstrual a través de referirla como un accidente, también se asocia al miedo, ¿acaso no será por el punitivismo que se le ha otorgado dentro de la espacialidad sin importar la escala en la que se encuentre?

Como expone Álvarez (2022) “Dentro del espacio privado, al que somos relegadas (específicamente el hogar), tampoco somos del todo libres porque nuestra conducta también



se encuentra normada, en el caso de la menstruación al ser un tema íntimo, que es llevado al espacio privado se reduce hasta la escala cuerpo” (p.2)

Como contraste, un hombre entrevistado mencionó lo siguiente al respecto de la mancha menstrual:

*“yo creo que está muy tachado en la actualidad, y pues también como mujeres yo creo que eso les da también como que miedo de que alguien más las note así, pero creo que tendría que ser algo que consideremos como normal, porque es el proceso natural de cada mujer”*

Para finalizar con esta línea de análisis, cierro con la siguiente cita recuperada de una mujer entrevistada en la performance:

*“pues tal vez se sorprendieron de verlo aquí en medio de todo el jardín y tal vez algunas personas lo vieron con desagrado porque pues no están acostumbrados a ver este tipo de imágenes”*

### **3.2.4 Sin miedo y sin reproches: normalización de la menstruación**

Entre las diversas opiniones que atraviesa la menstruación y la sangre menstrual, salieron a la luz opiniones de la performance *per se* que, apuntaron hacia la normalización de la menstruación, como lo enuncian los siguientes fragmentos:

*“Como que lo alcanza a normalizar un poco, porque es como de “güey ¡que asco!” y pues no, es algo normal que pasa y que les pasa a todas las mujeres, obvio, o a la mayoría si lo piensas así”.*

*“Pues es un tema realista, creo que es un tema más sencillo de tratar nosotros que estamos en la universidad y tenemos que... bueno, se está normalizando es lo bueno, y creo que es una buena idea para normalizar aún más esto, y me parece bien que este aquí, que se esté presentando, y que sepamos que es algo natural”.*

*“Pues creo que tiene un impacto de visibilización más que nada, porque sigue siendo un tabú para ambos sexos y para género y el hecho de hacer estos performance con el público al aire libre creo que se está luchando por la visibilización, en no estigmatizar los cuerpos de las mujeres y creo que está bien hacer una apertura de estos temas de una forma más creativa”.*

Si bien, aunque solo un grupo conformado por 8 mujeres-cis que se unieron a visibilizar la sangre menstrual a través de prendas manchadas de pintura roja y sangre menstrual, el que se unieran compañerxs para la realización de dibujos que hablan del tema, ya es una iniciativa pertinente para comenzar a resignificar el tema y generar debate.

Además, el hecho de que se normalice la menstruación, trae consigo diversas ventajas para todxs, pero específicamente para las corporalidades menstruantes, las cuales son:

Erradicación del tabú menstrual, educación menstrual integra, autoconocimiento del cuerpx, conocimiento de la ciclicidad, acceso a opciones de calidad para gestionar la menstruación más allá de los productos desechables, visibilidad de la diversidad de cuerpxs menstruantes, estructuras dignas para la gestión menstrual (Albuja, 2021 p. 19)

Es emocionante evidenciar cómo algunas personas enunciaron su reflexión hacia la performance y el sentido que les da que se trate de un acto político, como se expresa en el siguiente fragmento:

*“Puede ser que si no están bien informados, pues dirían, o sea ¿Por qué están haciendo esto? A lo mejor solo quieren llamar la atención o así, ¿No? pero... yo... o sea si lo piensas así, lo importante... ya es... como interesarse en el contexto ¿Por qué lo están haciendo? y no se queden solo con lo visual por decirlo y sí ya saben el contexto y la verdad, pienso que igual, es de cierta modo una manera de protesta y de relacionar un tema meramente bilógico con otro tema que es político, entonces pienso que... si las personas lo ven y se informan está bien”*

Al mismo tiempo que, algunas mujeres entrevistadas enunciaron sentirse sorprendidas, identificadas y seguras con la performance en los siguientes fragmentos:

*“Pues yo me sorprendí pero no de forma negativa fue como: wow increíble o sea está muy bien la iniciativa de esto”*

*“Entonces el visualizar el que te puede pasar y que no pasa nada, y que a todas nos pasa, y... que a veces podemos compartir experiencias y nos sentimos identificadas... ¡eso está padre!”*

*“Mmm seguridad yo creo, o sea, creo que a todas nos ha pasado en algún momento ¿no? y que es un apoyo entre mujeres”*

Los anteriores fragmentos evidencian la importancia de llevar a cabo la visibilidad de la menstruación ya sea desde, hablar del tema en espacios públicos hasta realizar acciones artísticas-políticas-sociales.

Estoy de acuerdo con Álvarez (2022) cuando expone que la visibilidad de la menstruación en la espacialidad se asemeja a:

Algo como un “habitar poético” en el cual disfrutemos del espacio de la forma en la que nos gusta, en el cual seamos tomadas y tomadxs en cuenta para (re)pensar y (re)crear nuevos espacios partiendo de que todxs venimos de bases desiguales, teniendo en cuenta los contextos. Pero para revolucionar el espacio primero es necesario revolucionar las relaciones sociales, dejar de reproducir espacialidades hegemónicas y homogéneas que normen nuestra conducta de manera violenta (p.4)

### **3.2.5 ¿Menstrua ¡qué!?**

Son sugestivos los matices en los que se suscitan las impresiones-opiniones que giran en torno a la menstruación y, para poner la cereza en el pastel, dentro de esta línea de análisis coloqué las expresiones de indiferencia por parte de diversas personas hacia la performance.

Comencé por exponer la siguiente conversación entre un grupo conformado por tres personas que enuncian desde la risa y la ignorancia su indiferencia hacia la performance (utilicé las siguientes letras para diferenciar los diálogos, donde H1 Y H2 hacen referencia a dos hombres y M a una mujer)

*H1: No, no sé, la verdad no sabría decirte. Pero a mí me da equis*

*H2: a mí también*

*H1: ¡aja! Era lo que iba a decir... a la mayoría de las personas, yo siento, que ya lo ven así como de ¡ah!*

*M: O sea, no como equis... no creo como que equis, pero no como una acción de la que... Afecte o... o me cause mayor impresión que una... ¡ah... mira un tendedero!*

*(Se ríen)*

*H1: ¿Todos están de acuerdo en esto?*

*(Se ríen más fuerte)*

*M: lo que dijo Marcos por dos*

Por otro lado, hubieron personas (todos hombres-cis) que enunciaron que no les impactó en nada la performance o, despertaba en ellos curiosidad pero, de manera estática:

*“Pues curiosidad, saber qué estaban haciendo, con qué propósito era o sea, supongo que es como empezar a tomar está naturalidad de lo que es la regla, pero no sé”*

*“A mí no me impacto nada... no sé nada (se ríe)”*

*“Este.... Realmente nada...”*

Otra persona que se encontraba con un grupo de amigxs, de manera “inocente”, enunció que pensó que se trataba de una venta de ropa:

*“Pues...en primera instancia yo... pensé... que era la dichosa ropa de paca que vendían aquí (se ríen todos) pero ya acercándome vi, que obviamente, no era eso; entonces a mí se me hizo un poco extraño al principio”*

Más allá de enunciar “la falta de reflexividad” de estas personas y, de señalar que su opinión carece de “crítica”. Evidencia un elemento menester que aparece en proceso de movimiento del pensamiento estructural.

Boaventura (2020) asemeja el carácter de un unicornio<sup>32</sup> con el del patriarcado, el colonialismo y el capitalismo, puesto que, el unicornio tiene una “intemperancia e incapacidad para dominarse a sí mismo [...] que olvida su ferocidad y salvajismo” (p. 34) así mismo, los nombra como los tres unicornios.

De manera metafórica, alude el término “reino” para referirse al sistema, es así como enuncia que las lógicas sistemáticas actúan a través de “las medicaciones entre lo humano y lo no

---

<sup>32</sup> A través de DaVinci

humano” donde “la invisibilidad es menos rara, pero es producida por luces intensas que proyectan sombras densas sobre él” (De Sousa Santos, 2020 p. 34)

Es así como los tres unicornios actúan desde la imprudencia, la ferocidad y la incapacidad de ser dominados y que, a través de la educación el “sentido común” cobra sentido para racionalizar y evidenciar “lo obvio” y “lo lógico” ante una situación pero a su vez apunta hacia un adoctrinamiento permanente, ahí donde hace inaccesible la igualdad entre superiores e inferiores creando así, verticalidades y jerarquías (De Sousa Santos, 2020)

En ese sentido, no es casualidad que para algunas personas la indiferencia más que una emoción, sea una postura ante una problemática social, corporal y emocional. Los tres unicornios se encuentran atravesando la sensibilidad y el pensamiento de las personas. Esto nos abre el panorama para comprender la complejidad que caracteriza la visibilidad de la menstruación.

## **Reflexión(es) sobre el proceso de investigación**

¿Qué sucede al momento de investigar? ¿cómo se juega nuestro supuesto saber ante las personas que colaboran con nosotrxs dentro del proceso de investigación? ¿El utilizar cierta terminología ante el tema de investigación y la reivindicación de ciertas formas del lenguaje, vienen de mí o genuinamente de las colaboradoras? ¿Qué tanto estoy poniendo mi deseo en el discurso de las colaboradoras? ¿Cómo reproducimos y ejercemos practicas-dinámicas de violencia simbólica hacia quien colabora en nuestras investigaciones? ¿Qué representa estarse implicada? ¿Cómo dar cuenta del ensimismamiento que evoca el espíritu de "creer que se está descubriendo el hilo negro"?

Esta serie de preguntas surgieron después de reflexionar y tomar en cuenta un aspecto menester dentro del quehacer investigativo: el oficio de la duda.

Si bien, quien investiga posee un bagaje de conocimientos de carácter teórico-metodológicos y esto le posiciona en una relación de poder y de privilegio. Es necesario tomar consciencia de que tal privilegio, puesto que, implica responsabilidad social hacia con lxs demás, por ejemplo, hacia con quien colaboramos.

Esto nos sitúa en un constante lugar de reflexión, autocrítica y asunción de responsabilidades, que abre el panorama para no involucrarnos en la trampa colonizadora y patriarcal de creernos poseedores de la verdad absoluta del conocimiento y hacer de su construcción algo abstracto, inalcanzable para la mayoría de personas, obedeciendo a las lógicas hegemónicas y asimétricas donde el conocimiento solo lo pueden poseer algunos cuantos privilegiadxs.

Además, considero menester ubicar la manera en cómo el proceso de investigación nos mueve de nuestros lugares iniciales. En algún momento del proceso de investigación, me sentí estancada. Sentí que el conocimiento que se estaba formulando en el campo, eran cosas que ya sabía y que no me movían del lugar en el que inicialmente me encontraba. Además, se suscitaron momentos donde, a través de la conversación con las colaboradoras, sentí que ponía mi deseo en su discurso, es decir, yo direccionaba la reflexión en lugar de tomar sus sentidos y yo misma redireccionarme hacia ellos. Además de apropiarme de ciertas maneras de enunciar su proceso de subjetivación a través del lenguaje como al momento de utilizar el término: cuerpA, razón por la cual, terminé por eliminarlo de la investigación porque no

todas las colaboradoras identificaban su corporalidad desde ese lugar. Pero, ¿Cómo se aprende a lidiar con ello?

Afortunadamente o desafortunadamente, no hay un manual, ni explicaciones ortodoxas para llevar a cabo el encuentro hacia con lxs otrxs, este tipo de experiencias ayudan a darle visibilidad a nuestro quehacer reflexivos como personas que investigan. Y sobre todo, bajarnos de esa idea colonial que apunta al: complejo de salvador. Donde nosotrxs con nuestros saberes, ayudaremos a lxs demás para que salgan de la “infinita ignorancia”.

Como me compartió mi asesora, es un gran acto de humildad reconocerse ante la imposición que una misma ejerce sobre lxs demás.

Por otro lado, el investigar sobre el ciclo menstrual desde la perspectiva de la psicología social, evocó en mí un (re)conocimiento sobre mi sensibilidad hacia el tema, puesto que, he de confesar que en un principio del proceso de investigación, no tenía planeado abordar. Y, creo que eso es lo interesante de investigar, puesto que, es como atreverse a salir de la zona de confort, convertirse en nómada y dejarse afectar por lo que hay más allá de lo que suponemos saber.

Más que compartir una conclusión, preferí abordar la reflexión, debido a que, el realizar esta investigación en lugar de pretender dar una respuesta hacia la problemática, brindó más preguntas hacia el tema. Razón por la cual, atribuirle una conclusión, sería un reduccionismo que atenta sobre su espíritu disruptivo.

## Bibliografía

- Ahmed, S. (2015). *La política cultural de las emociones*. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Albuja, C. (2021). DEL TABÚ A LA DIGNIDAD Recomendaciones feministas al Proyecto de ley orgánica de salud e higiene menstrual. *Democracia y Derechos humanos*.
- Álvarez, M. N. (2022). *La menstruación como limitante espacial*. México.
- Analco M. A. "Cuerpos en papel: la representación del cuerpo juvenil en el fanzine". Escuela Nacional de antropología e historia, 2007
- Arias M, M. "El círculo de conversación como estrategia didáctica: Una experiencia para reflexionar y aplicar en educación superior". *Revista Electrónica Educare*. 31 Ago. 2012: 12-13.
- Ariza, M. (2016). *Emociones, afectos y sociología Dialogos desde la investigación social y la interdisciplina*. UNAM.
- Baz y Téllez, M. "Dimensiones de la grupalidad" , *Anuario de investigación*, UAM-X, México 2008. Pp. 684-699.
- Bericat, A. E. (2000). La sociología de la emoción y la emoción en la sociología. *Universidad de Málaga*, 145-176.
- Calafell S, N. "La educación menstrual como proyecto feminista de investigación/acción". *Revista pedagógica*.2021: 2-3.
- Calderone, M. (2004). Sobre Violencia Simbólica en Pierre Bourdieu. *La Trama de la Comunicación*, 9.
- Carril, E. (2002). Psicoanálisis, estudios feministas y género. Un cuerpo en espera. *Psicosexualidad Revisiones. Psicoanálisis y Psicología*.
- Corbin, A. (1987). *El perfume o el miasma El olfato y lo imaginario social Siglos XVIII Y XIX*. (C. V. Lazo, Trad.) Cultura libre.
- Cortés, I. S., Marván, M. L., & Lama, C. (2004). Analisis de la publicidad de productos relacionados con la menstruación en revistas dirigidas a adolescentes.
- Datanoticias. (25 de Mayo de 2019). *Baños públicos de la CDMX: por qué están tan feos*. Obtenido de <https://datanoticias.com/2019/05/25/banos-publicos-de-la-cdmx-por-que-estan-tan-feos/>
- De Sousa Santos, B. (2020). *La cruel pedagogía del virus*. CLACSO.
- Del Campo J, Martín, J, A. "El fanzine como fenómeno cultural en la Ciudad de México". *Caleidoscopio- Revista semanal de ciencias sociales*. 2020. 107-124
- Del Pino, S., Ermili, S., Fernández, R., & Rodríguez Badone, D. (2008). La Atención De La Enfermedad: El Sistema De Curación Argentino.



- Delgado, O. (2001). Geografía, espacio y teoría social. *Espacio y territorios. Razón, pasión e imaginarios*, 39-66.
- Departamento de estudios. (2012). Sexualización de la niñez en los medios. *Departamento de estudios*.
- Digna, M. (29 de Julio de 2022). *Digna\_mx*. Obtenido de <https://www.instagram.com/p/Cgm2TLMLK3j/?igshid=YmMyMTA2M2Y>
- Flores M, J, A. "Trabajo de campo etnográfico y gestión emocional: notas epistemológicas y metodológicas". *Ankulegi*. Nov. 2010: 12-14.
- Flores, V. (2016). La intimidad del procedimiento. Escritura, lesbiana, sur como prácticas de sí. *Badebec*, 6.
- Freud, S. (1978). *Algunas consecuencias psíquicas de la diferencia anatómica entre los sexos*. Amorrotu.
- Galaxina, A. "¡Puedo decir lo que quiera!, ¡Puedo hacer lo que quiera! Una genealogía incompleta del fanzine hecho por chicas". 2º ed. Bombas para desayunar. Octubre 2017.
- García, C. M. (2005). *Foucault y el Poder*. Universidad Autónoma Metropolitana .
- Guitelman, S. "Las ediciones de ESTAMPA.FEMINISTA Más que libro".
- Hinojo, N. (14 de Enero de 2022). *Las mujeres en México luchan para que la menstruación deje de ser tabú*. Obtenido de Noticias ONU Mirada global Historias humanas: <https://news.un.org/es/story/2022/01/1502512>
- Hochschild, R. A. (2008). *La mercantilización de la vida íntima Apuntes de la casa y el trabajo*. (M. Lilia, Trad.) Katz Editores.
- Lara Pacheco, Clemente. "Los fanzines como un recurso bibliográfico", Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Filosofía y letras, Ciudad de México, 2000. Pp 1-80.
- Laqueur, T. (1990). *La construcción del sexo Cuerpo y género desde los griegos hasta Freud*. Cátedra.
- Licona, E. "La etnografía de los "otros" cercanos a la implicación antropológica en las metrópolis". *Graffylia*, ene-jun. 2013: 71-73.
- López, G. M., & Peña, L. X. (2020). Pedagogía menstrual como herramienta para el empoderamiento femenino. *Ambigua, Revista de Investigaciones sobre Género y Estudios Culturales*(7), 387-392.
- Lozano, R. L. (2010). *Cambios generacionales en la percepción de la menstruación y su relación con la dominación masculina*.
- Luiselli, V. (26 de Noviembre de 2019). *La frágil magia del orgullo universitario (o el amor por las paredes)*. Obtenido de ESCRITOR INVITADO: <https://ccopalabrerias.com/2019/11/26/la-fragil-magia-del-orgullo-universitario-o-el-amor-por-las-paredes/>

- Marván, G. M., Cortés, I. S., & González, A. R. (2014). Significado psicológico de la menstruación en madres e hijas. *Psicología y salud*, 89-96.
- Moreno, J. N. (1 de Septiembre de 2022). *Instituto de Estudios Críticos*. Obtenido de Julia Kristeva: la abyección como lógica identitaria: <https://17edu.org/julia-kristeva-la-abyeccion-como-logica-identitaria/>
- Preciado, B. "Basura y género. Mear/cagar. Masculino/femenino." *Errancia, la palabra inconclusa.(S/D)* (2006).
- Ramírez, S., & Reséndiz, A. (14 de Febrero de 2021). *Corriente Alternativa*. Obtenido de Menstruación digna: El derecho que México se niega a reconocer: <https://corrientealternativa.unam.mx/genero/menstruacion-digna-el-derecho-que-mexico-se-niega-a-reconocer/>
- Romero, M. J. (2015). Una aproximación teórica a la ambivalencia humana y sus implicaciones para la sociología. *Universidad Complutense*.
- Sabido, O. (2021). El giro sensorial y sus múltiples registros. Niveles analíticos y estrategias metodológicas. *UAM-A*.
- Sincol La Libertad de ser tu todo el Tiempo Comerciales Televisión México 2016. TV Ad Mx. YouTube, 2016.
- Talleres por la Igualdad. (1 de Septiembre de 2022). *Talleres por la igualdad*. Obtenido de Cosificación de la mujer: <http://www.cdp.udl.cat/tallers/index.php/es/glosario/item/92-cosificacion-de-la-mujer>
- Thiébaud, É. (2017). *Mi Sangre pequeña historia de las reglas, de aquellas que las tienen y de aquellos que las hacen*. Hekht.
- Trier, J. (Dirección). (2021). *La peor persona del mundo* [Película].
- Valdes, G. (2015). Mujeres en círculo: Reconectando y sanando el cuerpo/ser femenino. *Academia*.
- “¡Se logró! No más IVA a productos de gestión menstrual”. *Fundar*. Centro de Análisis de Investigación. 27 oct. 2021 <[90](http://fundar.org.mx/no-mas-iva-a-productos-de-gestion-menstrual/#:~:text=La%20colectiva%20%23MenstruaciónDignaMéxico%20celebra%20la%20aprobación%20de%20la%20tasa%20,mujeres%20y%20otras%20pers onas%20menstruantes.></a></p>
</div>
<div data-bbox=)



## **Anexos**

### **Anexo I**

#### **Manifiesto escrito por**

**Natalia Álvarez**

“Es condición inicial la sangre,

Es requisito investigar el color, los tonos, el origen.

El fin de la sangre no es el fin

“Se anuncia en el rojo todo lo que puede nacer” Escribió Yolanda segura

Y siguiendola, podemos decir que:

Se anuncia en el rojo las múltiples experiencias y realidades que vivimos

Se anuncia en el rojo, la impureza, la suciedad, la vergüenza impuesta

Se anuncia en el rojo rebeldía y posibilidad de vida

Se anuncia en el rojo dolor

Se anuncia en el rojo la mancha

Así transcurre la vida, entre sangre, dolor y mancha

Lo menstrual es político

Sí, político por la censura, político por el miedo

Por el miedo a manchar, a oler, a no estar y ser limpias

Político porque nuestrxs cuerpxs menstruantes por medio de mecanismos de poder y control son “educados” y normados para saber cómo deben comportarse, para saber qué debemos mostrar y qué ocultar,

Porque nuestros cuerpos menstruantes son constantemente vigilados para cumplir con las formas que fueron impuestas

Porque hoy decidimos hacer evidente y revelarnos contra todas las normas sociales, lenguajes, expectativas y creencias que controlan la forma en la que nos comportamos, en la que vivimos y gestionamos nuestra menstruación.

Político porque hoy les invitamos a sentirse libres de usar dedos, brochas o lo que se les ocurra para manchar sus prendas, para hacer evidente todo eso que nos dijeron que calláramos, que ocultáramos, que nos guardáramos para nosotras, nosotres y nosotros.

Político porque hoy les invitamos a sentirse libres de habitar el espacio desde la mancha, esa mancha que siempre se hace presente.

Esas manchas que nos hicieron estar expuestas, expuestas y expuestos a comentarios o interacciones que condicionaron la forma en la que nos empezamos a relacionar con la menstruación y con nuestros cuerpos

Político porque hoy les invitamos a dejar huella, mancha y rastro de ese tema privado e incómodo para muchas, muchos y muchos. Les invitamos a manchar, pasear y colgar sus prendas.

Retomando a Yolanda Segura: les invitamos a que algo rojo se vuelva sólido al contacto con el aire, que ese algo rojo camine dentro y fuera de la carne.

Les invitamos a usar hoy la sangre contra todo lo otro, como vehículo.

**Anexo II- Registro fotográfico de La Performance**  
**Fotografías digitales por**  
**Daniela Sora**

**Fotografía 1**



*Fotografía 2*



*Fotografía 3*

*Fotografía 4*



*Fotografía 5*

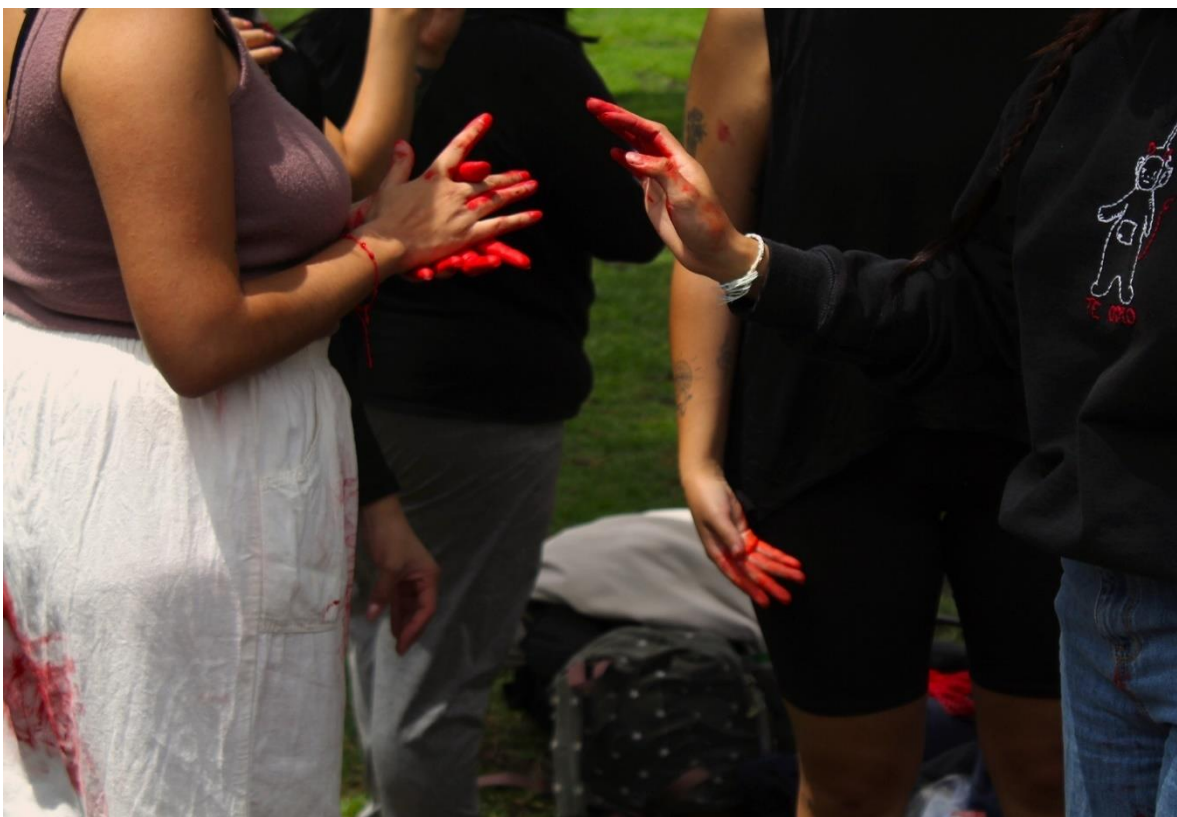


*Fotografía 6*



*Fotografía 7*

*Fotografía 8*



*Fotografía 9*

*Secuencia: Fotografía 10, 11 y 12*

10



11



12



*Fotografía 13*



*Fotografía 14*

**Fotografías análogas por  
Kenia Tizapantzi**

*Fotografía 1*



*Fotografía 2*



*Fotografía 3*



*Fotografía 4*

*Fotografía 5*



*Fotografía 6*

Fotografía 7



Fotografía 8



*Fotografía 9*



*Fotografía 10*

*Cobertura por  
Divulgación de la Ciencia  
UAM-X*

*Fotografía 1*



*Fotografía 2*



*Fotografía 3*



*Fotografía 4*



*Fotografía 5*



*Fotografía 6*