



UNIVERSITAS
Miguel Hernández

Grado en Psicología

Trabajo de Fin de Grado

Curso 2020/2021

Convocatoria junio

Modalidad: Revisión bibliográfica

Título: Imaginarios colectivos de la menstruación

Autora: Raquel García Martínez

Tutora: Carolina Vázquez Rodríguez

Elche a 3 de junio de 2021

INDICE

1. RESUMEN.....	4
2. INTRODUCCIÓN.....	5
3. MARCO TEÓRICO.....	5
4. CONCEPTUALIZACIÓN.....	7
4.1 Cultura.....	7
4.2 Estereotipo.....	8
4.3 Género.....	9
4.4 Cuerpo.....	10
4.5 Menstruación.....	11
5. SIGNIFICADOS Y PRÁCTICAS CULTURALES.....	12
6. METODOLOGÍA.....	16
7. CONCLUSIONES.....	18
8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	20

En la ciencia, al igual que en el arte o en la vida, no hay otra fidelidad a la naturaleza que la fidelidad a la cultura

Ludwig Fleck

Esa realidad misteriosa y amenazada que es la femineidad

Simone de Beauvoir



1. RESUMEN

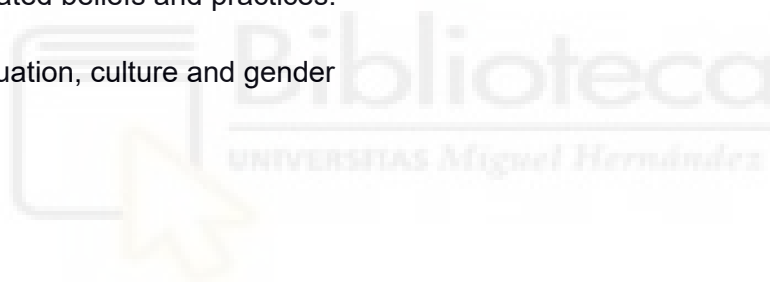
La menstruación, es un fenómeno biopsicosocial que acompaña a las mujeres durante la mitad de sus vidas. El objetivo de este estudio es conocer la diversidad de significados que se atribuyen culturalmente al proceso menstrual. A partir de una revisión bibliográfica de las investigaciones psicológicas y sociológicas, se analizan la cultura y el género como elementos determinantes en la construcción del imaginario colectivo, de las creencias y prácticas asociadas.

Palabras clave: Menstruación, cultura y género

ABSTRACT

Menstruation is a biopsychosocial phenomenon which accompanies women for half of their lives. The objective of this study is to know the diversity of meanings that are culturally attributed to the menstrual process. Based on a bibliographic review of psychological and sociological research, culture and gender are analyzed as decisive elements in the construction of the collective imagination, associated beliefs and practices.

Keywords: Menstruation, culture and gender



2. INTRODUCCIÓN

Este trabajo tiene como objetivo principal investigar y describir los significados que se atribuyen a la menstruación en diferentes contextos culturales, conocer la diversidad de imaginarios colectivos que hay en torno a ella. Para ello, se ha llevado a cabo una revisión bibliográfica de la literatura, que procedente de diferentes ámbitos (psicología, antropología, comunicación, sociología, medicina) estudia el ciclo menstrual, para abordarlo como un fenómeno biopsicosocial.

Uno de los aspectos llamativos que advertimos al inicio de la investigación es la escasez de literatura destinada al estudio del ciclo menstrual. El desinterés por el estudio de este fenómeno que, experimenta, al menos la mitad de la humanidad, se ha debido, sobre todo, a que el período menstrual no ha sido apreciado como una parte esencial de la experiencia de la condición humana, puesto que, como se sabe, *“lo que se investiga y se considera digno de análisis debe su instauración a la lógica del orden patriarcal”* (Pierre Bourdieu, 2000 y Thomas Laqueur, 1999).

Como fenómeno fisiológico, el ciclo menstrual, es una secuencia de eventos armónicos y coordinados que acontecen en el cuerpo de una mujer durante, aproximadamente, 30 años de su vida. Menstruar es el quinto signo vital; esto es, detrás del pulso, la frecuencia respiratoria, la temperatura corporal y la presión arterial, un potente indicador de salud global en las mujeres. Pero más allá de ser un proceso fisiológico, el ciclo menstrual, pasa a convertirse en un fenómeno social, quedando cargado de elementos culturales, que modelan su vivencia. Las creencias populares, las costumbres, los mitos, las publicidades, incluso los productos que usamos, han generado fuertes desigualdades entre hombres y mujeres. *“La diferencia biológica del ciclo menstrual se convierte de esta forma en una desigualdad social y cultural”* (Alicia Botello y Rosa Casado, 2017).

Hemos dividido el trabajo en tres partes. En primer lugar, basándonos en las aportaciones de la Teoría de las representaciones Sociales, exponemos cómo se configuran las amplias y diversas construcciones culturales de la menstruación. En segundo lugar, conceptualizamos el ciclo menstrual, y otros términos asociados para la comprensión de su carácter biopsicosocial. Y, por último exponemos un recorrido transcultural de los significados, creencias y prácticas menstruales.

3. MARCO TEÓRICO

Paradójicamente, las mujeres menstruamos con cierta incomodidad, rodeadas de un aura de silencio, sin embargo, *“la experiencia de la menstruación no es privada y secreta sino que está embebida en relaciones sociales”* (Laura Fingerson, 2006).

Por eso es importante pensar la menstruación desde un punto de vista social. Y ser conscientes de que la forma en que las niñas y adolescentes reciben-o no- información sobre sus ciclos, va a

influir directamente en el modo en que los experimenten. Para comprender la construcción social del fenómeno, vamos a recurrir a la teoría de las representaciones sociales de Serge Moscovici. Una representación social, en palabras del propio autor es: *“Un corpus organizado de conocimientos y una de las actividades psíquicas gracias a las cuales los hombres hacen inteligible la realidad física y social, se integran en un grupo o en una relación cotidiana de intercambios”* (Serge Moscovici, 1979 pp.17-18) Es, por tanto, el conocimiento que se origina en el intercambio de comunicación social. Robert Farr (1983), uno de los estudiosos de Moscovici, plantea que aparecen las representaciones sociales cuando los individuos debaten temas de interés mutuo o cuando los medios de comunicación guían el foco atencional hacia un asunto concreto. El objetivo de estas es: dotar a los individuos de un orden sobre el que guiarse y relacionarse en su mundo material y social, y poder con ello establecer comunicaciones entre los miembros de una misma comunidad sintiendo que tienen un código común que les permite clasificar conceptos complejos y ambiguos, tanto de las historias personales como de las grupales (Robert Farr, 1983). En esta misma línea María Auxiliadora (1990), plantea que las representaciones sociales son una forma de reconstrucción mental de la realidad creada en el intercambio de informaciones entre sujetos.

Henri Tajfel (1974) resume los objetivos de estas construcciones como respuesta a tres necesidades: la primera de ellas, causalidad, es decir, poder dar sentido, orden y comprensión a fenómenos complejos. La segunda, justificación, en referencia a acciones cometidas contra otros grupos que pueden causar algún daño o perjuicio. Y, la tercera, diferenciación social, remarcar y clarificar la distinción entre dos grupos.

Si concretamos estos objetivos en el fenómeno de la menstruación, podemos ver con claridad como la representación mental que se crea y comparte en cada cultura busca responder a la comprensión de un fenómeno de gran complejidad (que abarca todos los planos de la mujer, el biológico, el psicológico, el social, el energético). Además, se utiliza como marcador de distintividad entre el gran binomio: hombre-mujer. Y, en sintonía con el segundo objetivo que plantea Tajfel, y dentro de contextos donde uno de esos grupos-mujeres- que forman el gran binomio sufre una fuerte infravaloración, la representación de la menstruación cargada de matices negativos permite justificar acciones de violencia y discriminación.

Con esta teoría, podemos comprender y corroborar cómo lo social transforma un conocimiento en representación colectiva y cómo esta representación modifica a su vez lo social.

De modo que, las creencias-y experiencias- que las mujeres reproducen y elaboran sobre la menstruación, se construyen en base al tipo de información que se recibe del entorno social, siendo las principales fuentes de socialización: la familia, la escuela, y los medios de comunicación. Está muy presente también el modo en que se brinda esta información y las

actitudes que se observan en el entorno y la cultura, que como veremos, van desde el ocultamiento, el silencio, el miedo, el rechazo, la sacralización y alabanza. La actitud que envuelve una representación social, es para el propio Moscovici, la dimensión que impulsa a una relación favorable o desfavorable con el objeto de la representación. Es por tanto, el componente más conductual, con una fuerte carga motivacional que condiciona nuestra posición frente al fenómeno.

4. CONCEPTUALIZACIÓN

Para adentrarnos en la comprensión de nuestro objeto de estudio, el ciclo menstrual, comenzaremos abordando los términos que lo definen, y que conforman su carácter biopsicosocial. Así, conceptualizamos: la menstruación, desde el punto de vista de las disciplinas biológicas y con los matices que le incorporan las disciplinas sociales. La cultura, el género-como forma de organización cultural-, el cuerpo-“como campo de batalla” o fuente de inspiración-, y los estereotipos.

4.1 Cultura

Al hablar de cultura, hablamos de todo aquello (tangible o intangible) que identifica y distingue a un grupo determinado de personas. Es el modo en que cada grupo de seres humanos construimos y habitamos nuestra parte de mundo. Es cultural el arte, la poesía, el intelecto, el desarrollo, la tecnología, cualquier producto fruto de una civilización.

Si la cultura se crea a través de grupos humanos, no podemos obviar la subjetividad que la envuelve. De modo que cualquier concepto que exista y se integre en una cultura determinada es digno de ser analizado con un prisma crítico. Es importante conocer las representaciones y percepciones asociadas a un determinado concepto, fenómeno, hecho, o vivencia; pues tienen una fuerte carga social, subjetiva. Y, a través de este análisis, podemos conocer las representaciones e imaginarios contruidos alrededor de un determinado tema, concretamente el que aquí abordamos: la menstruación.

De acuerdo con Alicia Botella y Rosa Casado(2017), la menstruación es un fenómeno fisiológico que al entrar en contacto y convivencia con las culturas se impregna de sus conceptualizaciones de género, creencias, aprendizajes, significados subjetivos y actitudes. En consecuencia, se crean estereotipos y discriminaciones. Esto sitúa a las mujeres menstruantes- por esta doble condición- en un lugar de ofensa y desprecio. Además, la presencia cultural en la definición, comprensión y vivencia de la menstruación la lleva a presentarse de formas muy diversas. Aunque normalmente, oscila entre un concepto erróneo y reducido a la parte biológica-reproductiva, un concepto tabú, silenciado, considerado un estorbo o una vergüenza; y un concepto sacralizado, un proceso de

carácter divino que debe ser honrado y ritualizado.

Las creencias populares relacionadas con la menstruación han sido origen de fuertes desigualdades sociales y culturales entre hombres y mujeres. La diferencia biológica del ciclo menstrual se convierte de esta forma en una desigualdad social y cultural, ya que durante esos días las mujeres están sometidas a prohibiciones y exclusiones estratégicamente pensadas. (Alicia Botello y Rosa Casado, 2017, p. 95)

La cultura, es por tanto, lugar de creación y traspaso de creencias populares, y tiene como fuertes aliados los medios de comunicación y publicidad. Así, en lo que concierne al área que aquí abordamos, encontramos un bombardeo de mensajes acerca de cómo es el ciclo menstrual, y cómo debe vivirse, qué productos higiénicos le deben acompañar- impulsándonos a ellos casi desde la obligación, teniendo en cuenta que no nos muestran ni la diversidad ni la libertad de cuestionar-. Por no hablar de que la publicidad muestra una idea genérica de que es ser mujer, creando un modelo estigmatizado y reduccionista que lanza un mensaje de que la menstruación es igual para todas las mujeres y en todas las etapas vitales, lo cual es falso. Las prioridades son los beneficios económicos y el mantenimiento de sistemas de poder europatriarcales (Minna Salami, 2020).

4.2 Estereotipo

Walter Lippman fue el primero en definir, en 1922, el término estereotipo: imágenes almacenadas en la mente de los individuos sobre objetos y personas de otros grupos. Plantea que surgen por la necesidad humana de simplificar el mundo y tornarlo más comprensible, de modo que los estereotipos son mecanismos de categorización. Además, hacen más fácil la socialización e integración de las personas en un entorno hostil, desconocido, incomprensible y a veces inaccesible (Isabel Pla, Antoni Adam e Isabel Bernabeu, 2013).

Los estereotipos están en la base de las creencias populares y las expectativas compartidas que se depositan a determinados grupos o individuos. Se trata del componente cognitivo de nuestras actitudes.

Las actitudes, cargadas de emoción y motivación, son el componente fundamental en nuestra forma de relacionarnos con los otros y con el mundo. Si el estereotipo es el componente cognitivo de las actitudes, y se forma generalmente en lo social. El prejuicio, abordaría el componente afectivo y se conforma en el terreno individual, aludiendo a la opinión previa o anticipada de algo. Estos dos componentes, estereotipo y prejuicio se relacionan y conforman el componente comportamental, la discriminación, con una fuerte carga de intencionalidad- aunque no siempre llegue a manifestarse de forma material-, hablamos ahora del estigma. _Según Erving Goffman(1963) la palabra tiene su origen en la antigua Grecia, donde hacía referencia a los signos

corporales que se marcaban sobre la piel de algunas personas para exponer algo malo en su moral. Es un rasgo que lleva, o no, a incluir a la persona en un determinado grupo, generando habitualmente una respuesta negativa y viéndolos como inadecuados o inferiores. De acuerdo con los resultados del trabajo de Alicia Botello y Rosa Casado (2017), “en el cuerpo de la mujer y el proceso menstrual, tenemos un elemento que ha sido siempre considerado como negativo, favoreciendo esta estigmatización: la sangre”.

El estigma, con su base cognitiva de creencias y esquemas, y su base afectiva de emociones, valoración positiva o negativa, aceptación o rechazo, sirve para justificar la exclusión social de aquellos individuos o grupos que lo poseen. No deja de ser un juicio categórico que excluye a ciertos individuos por salirse de la norma o las expectativas. Y que incluso genera en las propias mujeres rechazo a su condición, su cuerpo y su naturaleza, pues: “*ante el acoso, la discriminación o el rechazo, el individuo estigmatizado mostraría respuestas que abarcan desde la vergüenza y el auto desprecio hasta los intentos de corregir aquello que considera el fundamento objetivo de su deficiencia*” (Erving Goffman, 1986)

Estigmatizar la menstruación supone un elemento de discriminación hacia las mujeres.

4.3 Género

Kate Millet (1969) expone que el género se introyecta al adquirir el lenguaje, con dieciocho meses. Y, a través de él, las formas de vivenciar lo masculino y lo femenino en las sociedades se torna totalmente opuesta. Sosteniéndose sobre las diferencias sexuales, se crea todo un sistema binario y jerarquizado de normas, roles y atributos asociados a cada uno de los géneros. Como constructo social, “*pone de manifiesto las convenciones culturales, los roles y los comportamientos sociales que diferencian a las mujeres y a los hombres; por tanto, intenta distinguir el sexo biológico de la forma en que la sociedad construye el «ser hombre» o «ser mujer»*” (Maribel Blázquez y Eva Bolaños, 2017)

De acuerdo con Magdalena Rohatsch (2015) es de gran importancia incluir la perspectiva de género en las cuestiones de salud/ enfermedad y sus respectivos modos de atención. Esta incorporación resulta crucial ya que la visión biomédica y androcéntrica presume de una pretenciosa objetividad y da fuerza a discursos que naturalizan lo que es producto de una jerarquía social, de modo que se normalizan relaciones de poder asimétricas basadas en el discurso social de dominación androcéntrica (Liliana María y Rocío, 2019) Pues, como nos alerta Pierre Bourdieu, en su obra *La dominación masculina* (1998), “*se da una socialización de lo biológico y biologización de lo social*” que sirve para justificar la opresión e inequidad.

Las desigualdades de género han situado a la mujer en un lugar oscuro y silenciado dentro del ámbito médico. Con las primeras disecciones de cadáveres, se pensaba que la vagina era el pene

vuelto hacia dentro y los ovarios los testículos. De modo, que la visión del cuerpo femenino queda reducida a un cuerpo masculino de segunda, de menor categoría (Magdalena Rohatsch, 2015) Cuando las investigaciones comienzan de verdad a centrarse en el cuerpo femenino con entidad propia, profundizando en el útero, clítoris, ovarios, trompas, etc, la ciencia médica encuentra aquí la justificación que le permite explicar el género por sexo. Como expone Thomas Laqueur (1994), la ciencia justifica a partir de las hormonas el rol social y cultural de las mujeres.

Desde la perspectiva de la medicina científica, con carácter: biologicista, universalista, individualista, ahistórica, autoritario y con pretensiones de objetividad, como expone Eduardo Luis Menéndez (1998), el cuerpo de las mujeres se define a partir de su función reproductiva. Y, esclavo de sus hormonas, lo que lo convierte en débil y lo lleva a conectar con la figura de mujer histérica. Así, Michel Foucault (2014) plantea que la menstruación es el símbolo por excelencia de la histerización.

Toda persona, expresa y describe su experiencia como cuerpo en su contexto. Para el cuerpo socializado como femenino, hay valores, normas y estereotipos específicos que, sustentados sobre los discursos del modelo médico hegemónico, condicionan fuertemente nuestra vivencia corporal y emocional, y que son fruto de la socialización de género. Esto explica, que muchas veces seamos las mismas mujeres las que culpemos a nuestras hormonas-nuestro cuerpo- de nuestro mal humor; es decir, acabamos introyectando la concepción patologizada de nuestros cuerpos, con la consecuente culpa y rechazo. Pero, debemos tener muy presente que, en cualquier caso, el género no puede verse únicamente como una simple estructura binaria y heteronormativa, pues está compuesto de estructuras sociales flexibles y cambiantes que constantemente se movilizan y marcan nuevos lugares diferenciados para mujeres y hombres.

4.4 Cuerpo

Comenzaremos recogiendo la idea de cuerpo, y concretamente cuerpo femenino, como “*campo de batalla*” (Maribel Blázquez y Eva Bolaños, 2017). El cuerpo femenino está politizado, y tiene dos usos, por un lado, está sometido a la cultura de la belleza que erotiza la opresión de las mujeres, y lo hace además apuntando atributos concretos de las mujeres blancas como estándares globales. En este sentido, se define a partir de la mirada masculina heteropatriarcal. Por otro lado, queda reducido a sus funciones reproductivas, posicionado ante la mirada del prisma biomédico, excluyendo una enorme diversidad de significaciones y, legitimando estereotipos y relaciones sociales desiguales. Es la paradoja de un cuerpo que es idolatrado y sexualizado al mismo tiempo que infravalorado, y reducido a un vehículo reproductor.

Foucault (1987) , aunque no ahondara en la perspectiva de género, explica con mucha claridad cómo se manifiestan las relaciones de poder en las formas de construir el cuerpo y las relaciones

sociales. Plantea la inexistencia de discursos directos e intencionados sobre el cuerpo y la sexualidad dentro de la escuela y del hogar; y la convivencia que estos silencios y censuras tienen con la moda, el cine, la televisión y los muchos videos que se encuentran a un solo clic, donde aparecen representados continuamente el cuerpo y el sexo, y, concretamente, el cuerpo femenino sexualizado. La forma de vivir y pensar el cuerpo pertenece a una experiencia colectiva de socialización, donde las mujeres participan, aprenden y reproducen aquello que ven en su entorno (Liliana Gómez y Rocío Quintal, 2019).

El cuerpo, además de un vehículo emocional y un puente en el contacto humano, es un territorio repleto de representaciones sociales e imágenes culturales. Es importante repensar las nociones que tenemos del cuerpo y las formas de vivirlo. Y, replantearnos el discurso corporal expuesto en las escuelas, pues en sintonía con la idea que expone Fernanda Oliveira (2007) se nos enseñan las partes del cuerpo, además de separadas entre sí, separadas de su contexto social, de modo que no se invita a cuestionar las relaciones de poder a las que está sometido, ni las normas y valores de grupos en las que se integra.

El cuerpo se convierte en nuestra carta de presentación, un lugar que es al mismo tiempo material y simbólico, público y privado, individual y colectivo. *Los cuerpos se expresan como resultado de los códigos aprendidos y asumidos* (Liliana Gómez y Rocío Quintal, 2019), y a través de ellos se expresan los roles y normas de género imperantes en cada cultura. Sometido a fuertes ideales, femeninos como la debilidad, belleza e infantilización a la par que sexualización (voilà la paradoja); y masculinos: fuerza, salud y potencia.

4.5 Menstruación

“La menstruación se deriva del latín menstruum, mensis que significa mes. Se trata de un flujo proveniente de la matriz que todos los meses secretan las mujeres. Fenómeno natural que compartimos con algunos de los primates y que consiste en el desprendimiento del endometrio o revestimiento uterino que no ha recibido un óvulo fecundado que inicie un embarazo” (Susan Sperling y Yewoubbar Beyene, 1997 p. 2).

De acuerdo con Maribel Blazquez y Eva Bolaños (2017), la menstruación se ha conceptualizado como el proceso de utilidad para la reproducción. En su investigación cualitativa sobre el ciclo menstrual, recogen las voces de algunas mujeres entrevistadas, que señalan que la única explicación que recibieron acerca de la menstruación era que les permitiría ser madres. Además, muchas asociaban la menarquia al inicio de su reconocimiento como seres sexuales, y esto venía acompañado de consejos cómo “cuidarse” o “guardarse”, en alusión a los hombres. Lo que conforma una experiencia de temor a los hombres, al cuerpo y a la sexualidad.

Las mujeres menstruamos durante aproximadamente la mitad de nuestras vidas. Estamos

hablando de un proceso universal de gran relevancia, y que ha sido objeto de estudio y análisis para disciplinas sanitarias como la ginecología y la matronería. Sin embargo, su estudio ha quedado eclipsado por la funcionalidad reproductiva, o por las llamadas “patologías de la menstruación”. Estos últimos acercamientos sanitarios, nos llevan a pensar, teniendo en cuenta que se trata de un proceso cotidiano y habitual, que en el cuerpo de las mujeres se prioriza el estudio de la anormalidad frente a la normalidad. El llamado “Síndrome Premenstrual” está incluido en el DSM, lo que permite sostener la idea de mujer nerviosa y fuera de control que mantiene vigente el concepto de mujer histérica.

En las escuelas, el discurso habitual es explicar la menstruación como un hecho que marca el inicio de la vida fértil (Magdalena Rohastch, 2015), y que ocurre en el aparato reproductor de la mujer, el cual se explica como ente aislado del resto de procesos y funciones femeninas y del medio social en que se ubica. Es fundamental que aquí nos preguntemos las consecuencias de dejar de lado las significaciones culturales en las clases de biología. Pues, como sabemos, los discursos que recibimos y el modo en que lo hacemos determinan la manera en que habitamos nuestros cuerpos. Y, aquí la importancia de analizar la menstruación más allá de lo biológico, de la reproducción. Integrar los aspectos psicoemocionales y conocer los socioculturales. Aprender como los hábitos alimentarios, de sueño, deporte, etc influyen en ella y aprovecharla como herramienta para leer nuestros cuerpos y relacionarnos con ellos de forma más armónica.

5. SIGNIFICADOS Y PRÁCTICAS CULTURALES

Todo concepto englobado en una cultura está cargado de símbolos, imágenes y creencias; y por tanto, su definición es muy diversa. Gracias a la antropología, podemos profundizar en cómo las diferentes culturas impregnan de significados la menstruación, más allá del significado biológico universal. Como construcción sociocultural pone de manifiesto aspectos analíticos relacionados a las temáticas de género, poder, identidad, etnicidad, entre otros (María Belén Vásquez y Ana María Carrasco, 2016).

Partiendo de la teoría de las construcciones sociales, a continuación recogemos algunos de los significados y prácticas colectivas que las distintas culturas introyectan a las formas de pensar y actuar de sus miembros.

Comenzamos situándonos en el continente americano:

En la cultura Maya, la mujer y su sexualidad estaba vinculada con la esfera femenina del cosmos-luna y tierra-.Su fuerza era creadora, y por oposición complementaria, destructora. Estas mismas cualidades ambivalentes se transferían a la sangre menstrual, entendida como sustancia de vida y muerte al mismo tiempo. En esta cultura se practicaba el ritual llamado Nay Nicté (canto de flor),

una ceremonia en la que las jóvenes danzaban desnudas bajo la luna en el lugar en que fueron gestadas; lo hacían portando hilos, en honor a la condición femenina creadora.

Encontramos alusión a mitos donde la luna siempre está muy presente para explicar el proceso menstrual. Como el del rapto del Sol a la Luna, en los k'ekch'ies, de Guatemala, quienes además nombran a la mujer menstruante como "puch'uc" (la que tiene que ser lavada), considerándola en un estado de suciedad e impureza, lo que lleva a la marginación en muchas ceremonias tradicionales. Los huaves de San Mateo del Mar cuentan que en el pasado un joven subió a la Luna "tierna" y la desfloró, siendo la sangre que de ella brotó el origen de la menstruación. Él, como castigo fue transformado en conejo, y ahora, cada mes muerde a la luna y la hace sangrar. Los Totonacos poblanos cuentan el mito de que durante su lucha contra el Sol, antes que éste ascendiera al cielo, la Luna se apoderaba de las flores que el Sol depositaba sobre su altar como ofrenda, y las arrojaba al suelo; esas flores son las reglas de las mujeres.

En indígenas contemporáneos del territorio mexicano encontramos muy arraigadas las ideas de que las menstruantes pueden perjudicar a niños y mayores, a mujeres embarazadas y a las recién paridas. Los Mochós de Chiapas conciben a las mujeres menstruantes como impuras, creen que pueden frenar el crecimiento de los campos de cultivo. Y, los Tzeltales, consideran que la mujer menstruante hará que la fruta verde nunca madure, y que dañará a los niños que estén en contacto con ella en su proceso de crecimiento; cuando esto ocurre, la cura consiste en que al niño lo colocan en el suelo en el umbral de la casa y la mujer "que lo dañó" pasa por encima de él tres veces.

En Bolivia, se dice que bañarse en piscinas o aguas cercanas al río con la menstruación puede atraer a una serpiente llamada "sicuri" que entra en la vagina y deja a la mujer embarazada.

En pueblos y tribus de este continente encontramos muy presente el simbolismo femenino de la luna, y la transferencia a la mujer de estas cualidades cíclicas, de fertilidad, cambio y oscuridad.

Cruzamos ahora el charco para situarnos en el continente africano:

En Kenia, por motivos económicos resulta de muy difícil acceso para las mujeres el costearse productos higiénicos como tampones y toallas, por lo que hacen uso de cualquier cosa que esté a su alcance como telas, rellenos de cojín, hojas de árbol, etc. Frente a esta problemática, la ONU despliega uno de sus proyectos Femme International, con el objetivo de repartir productos higiénicos, como copas menstruales, reutilizables.

En Malawi, al sureste del continente, encontramos una creencia de lo más peculiar: caminar detrás de una mujer menstruante tiene consecuencias nefastas para la dentadura.

En un artículo publicado por UNICEF (2018) sobre la menstruación, se recoge este testimonio de

una joven de Etiopía:

“Me pregunté: ¿qué está pasando?” No sabía cómo decírselo a mi familia, pero mi madre vio la mancha de sangre en mi vestido y fue ella quien me lo explicó a mí. En ese momento me sentí muy insegura, no sé por qué”. Kuri Tenkolu, 16 años, de Sheno, Etiopía.

En este país africano reside la creencia de que cuando una joven menstrua por primera vez, deja de ser virgen, es decir, la menstruación simboliza haber tenido relaciones sexuales o haber sido violada, lo que acentúa las vergüenzas, la culpa, las burlas y el aislamiento.

En Tanzania, existe la superstición de que la persona que vea la sangre menstrual puede quedar maldita, esto incita el aislamiento y la discriminación de las mujeres.

En Burkina Faso y Níger, según UNICEF el 83% de las niñas no tienen acceso a aseos públicos en las escuelas y fuera de ellas. Esto crea una complicación de salud, ya que muchas chicas no pueden asearse durante largos períodos de tiempo.

En Burundi, África oriental, se cree que el contacto con una mujer que está menstruando puede ser mortal para otros miembros de la familia.

La vivencia menstrual en este continente pone de manifiesto, por un lado el factor pobreza en la acentuación de la problemática higiénica y de salud; y por otro, la cantidad de creencias supersticiosas y silencios que sirven de disfraz a la vergüenza, la culpa y la burla.

Continuamos por el continente asiático:

En Afganistán la problemática de salud se manifiesta en el difícil acceso a los productos higiénicos, y la convivencia con mitos que asocian la higiene menstrual con esterilidad. Frente a esto, UNICEF, cuenta con un programa específico, Wash, que está trabajando en el desterramiento de estos mitos, y en ofrecer una educación sexual, menstrual y recursos para evitar la enfermedad de estas mujeres.

En Irán, un 48% de mujeres consideran la menstruación como enfermedad (UNICEF, 2017) A esto se añade la creencia de que va asociada a la pérdida de virginidad, y con el velo de la moralidad y la religión, se prohíbe el uso de tampones para no atentar contra esa virginidad tan preciada a ojos del hombre.

En Japón, reside la creencia de que la menstruación lleva a las mujeres a perder el equilibrio y el sentido del gusto, por lo que no deben hacer sushi durante esos días.

En Nepal, concretamente en áreas rurales, encontramos la tradición Chhaupadi, que consiste en aislar a las mujeres menstruales por su condición de impureza. Se las envía a cabañas en

pésimas condiciones donde carecen de recursos higiénicos y de contacto humano. Esta práctica fue prohibida hace más de diez años, pero continúa vigente en algunas zonas.

En Bangladesh, se extiende el ritual de esconder los paños menstruales bajo tierra para evitar que vengan malos espíritus. En este país, UNICEF despliega uno de sus varios proyectos menstruales, llamado *Sanimart*, con el que, enseñan a las jóvenes asentadas en campamentos de refugiados a hacer sus propias compresas de tela, tanto para uso propio como para la venta en mercados.

Nos situamos ahora en Europa, dentro de un marco progresista y primermundista, pero no por ello exento de creencias y datos, cuanto menos, dignos de análisis:

En 2015, se realizó una investigación, a cargo de la empresa HelloClue, con la participación de 90.000 personas a nivel mundial, con la que se descubrió que existen 5000 eufemismos a nivel mundial relacionados con la menstruación. A escala transcultural, esta investigación nos muestra la variabilidad de porcentajes en cuanto al uso de eufemismos. Y, es en países europeos como Francia y República Checa donde mayor es el porcentaje de eufemismos menstruales, lo que nos indica-al no nombrar las cosas por su nombre- que existe un problema cultural al respecto (helloforclue.com, 2017).

Thomas Johnson (1987) considera el Síndrome Premenstrual como característico de la cultura occidental. A partir de una investigación contrastada de la literatura médica, expone que se trata de una construcción social más que de una enfermedad. Y, que de alguna forma sostiene la rebelión de las mujeres ante la exigencia de ser a la vez madres, mujeres trabajadoras, fuertes productoras a tiempo completo y con mucho éxito.

Entre las creencias y prácticas más llamativas del continente, encontramos, en algunas zonas de Eslovaquia, que convive la tradición de llevar a las mujeres en trineo por los campos de sembrío durante el invierno para que produzcan más; con mitos sobre lo que no puede hacer en los días de menstruación: batir huevos o leche (la cortaban), estar cerca de las flores (se marchitan), coger a un recién nacido (enferma) (Diana Fabianova, 2014).

En España, *“no se puede afirmar que el ciclo menstrual continúa siendo un tema tabú, sin embargo, es patente el desconocimiento general existente sobre el mismo y en este sentido es urgente revisar cómo se han ido definiendo los períodos fundamentales de la vida de las mujeres, qué estereotipos existen, qué han representado para las propias protagonistas y cómo les ha afectado a su salud”* (Alicia Botello y Rosa Casado, 2017). Si bien es cierto que no contamos con las dificultades de acceso a recursos higiénicos, y que el tema está puesto sobre la mesa, en las casas, la calle y las escuelas con mucha más notoriedad que en otros lugares del mundo, siguen existiendo gran cantidad de prejuicios, silencios y sobre todo ideas negativas asociadas al ciclo

menstrual. En determinados contextos continúan latentes falsas creencias, la mayoría de ellas relacionadas con la higiene y el contacto con el agua, llegando a considerar que este pueda producir embolias, parálisis y demencias.

6. METODOLOGÍA

Con la motivación e intención de comprender cómo se presenta- y se vivencia- en el imaginario de cada cultura la menstruación. Se realizó una revisión bibliográfica por la literatura científica publicada centrada en recoger, desde una visión psicológica y social los modos en que se conceptualiza y los significados que se le atribuyen. Guiándonos por los siguientes descriptores: “menstruación”, “cultura”, “género”. La búsqueda se realizó por las siguientes bases de datos: Scielo, Proquest, PsicoDoc, Google Academic y WOS.

En cuanto a los criterios de inclusión y exclusión, para los primeros, se tuvo en cuenta la presencia de los descriptores mencionados. El marco temporal, fue en un primer momento definido en un rango que abarcaba los últimos 5 años (2016-2021), pero posteriormente decidió ampliarse, por ser escasa la documentación encontrada. Por otro lado, como criterios de exclusión, descartamos aquellos artículos que contenían nuestros descriptores, pero en su lectura completa del resumen se advertía la discrepancia de contenido con el que aquí abordamos.

En una primera búsqueda se recogieron un total de 43 artículos y libros, de los cuales 31 fueron seleccionados, ya que cumplían los criterios de inclusión; y 12 fueron descartados, no cumplían los criterios de inclusión. En la *Tabla 1* se expone el número total de artículos, indicando los seleccionados, los descartados y la fuente de origen.

Tabla 1. Artículos y recogidos de cada base de datos

Base de datos	Total artículos/ Libros	Seleccionados	Repetidos	Descartados
Scielo	5	3	2	2
Proquest	14	10		4
Psicodoc	1	0		1
WOS	3	3	2	0
Google Academic	14	9		5
Redalyc	1	1		0
Biblioteca física	5	4		1

Tabla 2. Artículos y libros seleccionados.

Bases de datos	Artículos
Scielo	Nadia Rizzo (2012) Alicia Botello y Rosa Casado (2013) Alicia Botello y Rosa Casado (2015)
Proquest	Itzel Sosa, Susana Lerner y Joaquina Erviti (2014); Tomas Ojeda (2017); Liliana Gómez y Rocío Quintal (2019); Diana Rosas(2019); Alicia Botello y Rosa Casado (2018); Felitti Karina (2016) Ángela Robles (2014); Karina Felitti (2016); Emma Gómez y Elisabet Marco (2020); Mara Viveros (2017)
Google Academic	Marina López y Xiana Pena (2020); Emma Gómez y Elisabet Marco(2020); Maribel Blázquez y Eva Bolaños(2017) Micaela Kohen y Elsa Meinardi (2016); Magda García (2006); Magdalena Rohatsch (2015) Maria J. Rodríguez y Miriam López (2011); María J. Rodríguez y Beatriz Barba (2014) Martin Mora (2002)
WOS	Alicia Botello y Rosa Casado (2017); Maria Belén Vásquez y Ana María Carrasco (2017); Guillo Arakistain (2013)
Redalyc	Mari Luz Esteban (2006)

Biblioteca física	Simone de Beauvoir (1987); Minna Salami (2020); Pierre Bourdieu (1998) Leonor Taboada (1978)
-------------------	---

Tabla 3. Descriptores y autoras más relevantes

Descriptor	Menstruación cultura género	Menstruación cultura género	Menstruación cultura género	Menstruación cultura género	Menstruación cultura género
Autoras relevantes	Alicia Botello Hermosa	Rosa Casado Mejía	Magdalena Rohatsch	Maribel Blázquez Rodríguez	Eva Bolaños Gallardo

7. CONCLUSIONES

Como mujer menstruante, psicóloga y feminista, me veo atravesada de lleno por la temática abordada. Por lo que, quiero exponer que el trabajo ha ido acompañado de todo un proceso personal de exploración y acercamiento a mi forma de ser mujer menstruante en el mundo. O quizás, fueron mis hazañas en ese proceso las que me abrieron la puerta a conocer cómo otras mujeres, en otros muchos lugares, se acercaban a sus cuerpos y a sus ciclos. Ha sido, sin duda, en palabras del sociólogo Loïc Wacquant (2006) una implicación carnal.

Es un rasgo muy humano, buscar la explicación lógica de todo gran fenómeno o misterio que exista en la naturaleza. Y, el hecho de que la mitad de seres humanos del planeta expulse sangre de su cuerpo una vez al mes sin que eso sea señal de enfermedad o muerte, es un gran misterio. Es muy fácil que ese deseo de comprensión, se convierta en deseo de control. Así, ocurre lo que hemos recogido en estas páginas: todas las sociedades humanas, de maneras diversas, se las ingenian para ejercer control sobre las mujeres y sus procesos cíclicos naturales.

En síntesis, con esta investigación, hemos encontrado cuatro tendencias, que se repiten por diversos lugares del mapa, a la hora de comprender, y controlar, la menstruación:

1. Reducción a un proceso de utilidad reproductiva.
2. Patologización, lo que sostiene, aún en nuestros días, la imagen de mujer histérica.

3. Sacralización y alabanza como si de un proceso divino se tratara.
4. Demonización e impureza con sus consecuentes: ocultismo, miedo, vergüenza y debilidad.

Comprender cómo se da forma al imaginario colectivo y que experiencias lo expresan y mantienen ha sido uno de los objetivos de esta investigación. Pero como ocurre con cualquier fenómeno que esté a la base de un problema, no podemos quedarnos únicamente en la comprensión, sino que debemos hacer uso de ella para pasar a la acción.

La manera en que se entiende la menstruación refleja la forma en que las mujeres se sitúan en una estructura social (Laws, 1990). Y, al mismo tiempo, la manera en que se entiende la menstruación condiciona la forma en que las mujeres se relacionan con sus propios cuerpos y procesos. Por tanto, comprender la estructura social de una cultura es fundamental, nos da mucha información sobre cómo son sus jerarquías, sus defensas y sus modos de proceder en el mundo; y es a partir de ahí que podemos relacionarnos con esa cultura de forma novedosa, diseñar estrategias pedagógicas, aportar experiencias que abran nuevas vías en ese imaginario colectivo, con el objetivo de vivir una realidad más consciente, libre y justa. Dejamos, por tanto, aquí abierta una futura línea de investigación, que vaya movilizando la comprensión hasta convertirla en acción.

Por último, hacemos referencia al sesgo de género en el campo de la investigación, tanto cuando la mujer es objeto de estudio como cuando es sujeto que estudia. En línea con la visión patriarcal de que el hombre produce y la mujer reproduce. Por ello, optamos por citar a las autoras por su nombre y primer apellido, en lugar de solo el apellido, en aras de dar más fuerza a sus nombres, reivindicar sus trabajos y sus voces femeninas.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Gutiérrez, Ana María Carrasco Chungara; Arica Tomo 49, N°1 (2017): 99-108.

Guillo Arakistain, Miren (2013). LA IN-CORPORACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN: POLÍTICAS DE LA MENSTRUACIÓN Y CUERPOS (RE)PRODUCTIVOS. *Nómadas (Col)*, (39),233-245.[fecha de Consulta 3 de Junio de 2021]. ISSN: 0121-7550.

Rizzo Nadia (2012). Un análisis sobre la reproducción social como proceso significativo y como proceso desigual. *Sociológica*, 27 (77) 281-297.

Itzel Adriana Sosa Sánchez, Lerner, S., & Erviti, J. (2014). Civilidad menstrual y género en mujeres mexicanas : Un estudio de caso en el estado de morelos. *Estudios Sociologicos*, 32(95), 355-383.

Rosas, D. (2019). Menstruación, epistemología y etnografía amazónica. *Maguaré*, 33(1), 75-107.

Laguna, A. P. R., & Ibarra, U. P. (2014). Úteros históricos: Permanencia de las representaciones de la feminidad monstruosa en comerciales de buscapina fem® Cuadernos De Música, Artes Visuales y Artes Escénicas, 9(2), 107-125.

Felitti, K. (2016). El ciclo menstrual en el siglo XXI. entre el mercado, la ecología y el poder femenino. *Sexualidad, Salud y Sociedad*, (22), 175-208.

Ayouch, T. (2018). Letras escarlata. estudios sobre a representación da menstruación. *Revista De Lenguas y Literaturas Catalana, Gallega y Vasca*, 23, 179-181.

Viveros Vigoya, M. (2017). La antropología colombiana el género y el feminismo. *Maguaré*, 31(2), 19-60. <https://doi.org/10.15446/mag.v31n2.71518>

Botello-Hermosa, Alicia, García-Jiménez, María, Santana-Berlanga, Nicia del Rocio y Ruiz-Ferrón, Cecilia. «Diseño y validación de un instrumento para medir los conocimientos y actitudes de las mujeres jóvenes ante la menstruación: escala Metcon (Botello-Hermosa 2018)»

Gómez Nicolau, E., & Marco Arocas, E. (2020). Desafiando las reglas: articulaciones políticas del activismo menstrual. *Revista Española De Sociología*, 29(3 - Sup1), 155-170.

Bergesio, L. (2017). Pueblos distantes, derechos universales y voces silenciadas en torno a un documental sobre los wichí. *Revista Española De Antropología Americana*, 45(2), 477-497.

Ojeda Güemes, T. (2017). La cuestión del genero y las desigualdades: en busca de una reflexion Cristiana. *Mensaje*, 66(662), 23+.

López García, M., & Pena Lima, X. (2020). Pedagogía Menstrual como Herramienta para el

Empoderamiento Femenino. *Ambigua: Revista De Investigaciones Sobre Género Y Estudios Culturales*, (7), 387–392.

Botello-Hermosa A, Casado R. Miedos y temores relacionados con la menstruación: Estudio cualitativo desde la perspectiva de género. *Texto contexto-enferm*. 2015; 24(1): 13-21.

Botello-Hermosa A. La menarquia: influencia de las creencias populares y la cultura en la salud. *Enferm Comun [Internet]*. 2013

Botello-Hermosa A, Casado R. Estereotipos de género con respecto a las etapas reproductivas de las mujeres y sus implicaciones en la salud. *Matronas profesión*. 2016; 17(4): 130-136.

Kohen, M., & Meinardi, E. (2016). Problematizando las enseñanzas sobre la menstruación en la escuela: lo disimulado, lo negativo, lo silenciado. *Bio-grafía*, 9(16), 179.183.

Blázquez Rodríguez M, Bolaños Gallardo E. Aportes a una antropología feminista de la salud: el estudio del ciclo menstrual. *Salud Colectiva*. 2017;13(2):253-265. doi: 10.18294/sc.2017.1204.

Magdalena Rohatsch (2015). Menstruación. Entre la ocultación y la celebración. XI Jornadas de Sociología. Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

García Porta, M. (2006): "Síndrome premenstrual (SPM): aproximación crítica", en: *Revista de Antropología Iberoamericana*, 1 (1), pp. 80-102. Madrid: Editorial Electrónica.

Barba Ahuatzin, B y Rodríguez-Shadow María J (2014) *Antropología de las mujeres en México*. México: Centro de Estudios de Antropología de la Mujer.

Rodriguez-Shadow, M. J. y López, M. (eds.) (2011) *Las mujeres mayas en la antigüedad*. México D.F.: Centro de estudios de antropología de la mujer.

REDALYC Esteban ML. *Las ventajas de un enfoque antropológico y feminista*. *Salud Colectiva*. 2006;2(1): 9-20.

Mora, Martín (2002). la teoría de las representaciones sociales de Serge Moscovici. *Athenea Digital*, 2.

Beauvoir, S. (1987). *EL SEGUNDO SEXO* (1a. ed.). Buenos Aires: SIGLO XX.

Bourdieu, Pierre. 1998. La dominación masculina. España: Anagrama.

Taboada, L. (1978) Cuaderno feminista. Una introducción al Self-Help. Barcelona: Fontanella S.A.

Minna Salami (2020) El otro lado de la montaña: Así verías el mundo si no te lo contara siempre un hombre blanco europeo. Barcelona: Planeta S. A

