

Polifonías uterinas. Menstruación, cuerpos y territorio

Manuela Mosquera Madrid¹

ORCID: 0009-0008-3692-5837

Yessica López Arboleda²

ORCID: 0000-0001-9045-9613

Ana María Serrano Ávila³

ORCID: 0000-0002-4828-6496

Institución Universitaria Tecnológico de Antioquia

Artículo de reflexión derivado de investigación

Recibido: 22-04-2022 - Aprobado: 24-06-2022

Resumen

Menstruar socio-históricamente se ha asociado con eufemismos que le designan una connotación negativa, vergonzosa y silenciosa. El presente trabajo de investigación se acerca a la de la menstruación como eje principal de análisis en la comprensión de algunas de las representaciones sociales construidas en torno a la vivencia del sangrado menstrual, en clave de identificar Violencias de Género (VG) y sus

¹ Trabajadora social. Institución Universitaria Tecnológico de Antioquia. Temas de investigación: Feminismo, género, emprendimiento, relaciones socioafectivas. Correo: manumosqueram@gmail.com

² Trabajadora social. Institución Universitaria Tecnológico de Antioquia. Temas de investigación: Género, feminismos, pensamiento y prácticas decoloniales. Correo: Yesilopezarboleda.9@gmail.com

³ Economista. Universidad Jorge Tadeo Lozano. Magister. Universidad Complutense. Docente Investigadora. Tecnológico de Antioquia. Universidad de Boyacá. Temas de investigación: Género, feminismo, paz y Derechos Humanos. Correo: amserranoavila@outlook.com

afectaciones en los cuerpos de mujeres jóvenes entre los 20 y 25 años de la ciudad de Medellín. Esta investigación de tipo cualitativo, enmarcada en el paradigma socio crítico, con enfoque etnometodológico y perspectiva feminista decolonial, empleó la revisión bibliográfica, los conversatorios, la foto voz y los mapeos corporales y de útero como marcos de interacción social. Dentro de los hallazgos principales, se identificó que las mujeres de diversas edades y contextos con las que se co-construyó la investigación, referencian la sangre menstrual desde el miedo, la excesiva medicalización, la posibilidad de ser madres y el símbolo de la feminidad. Estas representaciones se constituyen como la génesis de lo que se ha nombrado dentro del artículo como la violencia menstrual. No obstante, encontramos prácticas que denominamos como 'prácticas decoloniales' tendientes a buscar la sanación, la reconciliación y el autocuidado.

Palabras clave: Violencia de género, violencia menstrual, derechos reproductivos, feminismo, discriminación sexual, autocuidado.

Uterine polyphonies. Menstruation, bodies and territory

Abstract

Menstruation has historically been associated with euphemisms that designate a negative, shameful and silent connotation. This research work approaches menstruation as the main axis of analysis in the understanding of some of the social representations constructed around the experience of menstrual bleeding, in order to identify Gender Violence (GBV) and its effects on the bodies of young women between 20 and 25 years of age in the city of Medellín. This qualitative research, framed in the socio-critical paradigm, with ethnomethodological approach and decolonial feminist perspective, used literature review, discussions, photo-voice and body and uterus mapping as frameworks for social interaction. Among the main findings, it was identified that women of different ages and contexts with whom the research was co-constructed, refer to menstrual blood from fear, excessive medicalization, the possibility of being mothers and the symbol of femininity. These representations are constituted as the genesis of what has been named within the article as menstrual violence. Nevertheless, we find practices that we call 'decolonial practices' tending to seek healing, reconciliation and self-care.

Key words: Gender violence, menstrual violence, reproductive rights, feminism.

Polifonias uterinas. Menstruação, corpos e território

Resumo

A menstruação tem sido historicamente associada a eufemismos que lhe conferem uma conotação negativa, vergonhosa e silenciosa. O presente trabalho de pesquisa aborda a menstruação como o principal eixo de análise na compreensão de algumas das representações sociais construídas em torno da experiência do sangramento menstrual, a fim de identificar a violência de gênero (VG) e seus efeitos nos corpos de mulheres jovens entre 20 e 25 anos de idade na cidade de Medellín. Esta pesquisa qualitativa, enquadrada no paradigma sociocrítico, com uma abordagem etnometodológica e uma perspectiva feminista decolonial, utilizou a revisão da literatura, discussões, foto-voz e mapeamento do corpo e do útero como estruturas para a interação social. Entre as principais descobertas, identificou-se que mulheres de diferentes idades e contextos, com as quais a pesquisa foi coconstruída, referem-se ao sangue menstrual sob a perspectiva do medo, da medicalização excessiva, da possibilidade de serem mães e do símbolo da feminilidade. Essas representações são constituídas como a gênese do que foi denominado no artigo como violência menstrual. No entanto, encontramos práticas que chamamos de "práticas decoloniais" que buscam a cura, a reconciliação e o autocuidado.

Palavras-chave: Violência baseada em gênero, violência menstrual, direitos reprodutivos, feminismo.

“Este es el zumo de mis entrañas del que no huyo, una mancha sin límites, un rezumar que no podéis parar. Mi cuerpo se desparrama, mi pensamiento también”⁴.

Notas introductorias. En busca del camino a descolonizar

Este trabajo de investigación propone aportar a la comprensión de la menstruación como una vivencia atravesada por prácticas y sentires de una sociedad construida en el sentido de Rita Segato⁵, por mandatos de género que permean los vínculos sociales y moldean relaciones basadas en la desigualdad. Las investigadoras nos interpelamos a partir de la pregunta: ¿Cómo las representaciones sociales construidas alrededor de la vivencia de la menstruación afectan en clave de VG, a los cuerpos-territorios de las mujeres jóvenes entre los 20 y 25 años? A partir de este interrogante establecimos que el camino para comprender la experiencia menstrual estaría signado por la identificación de las representaciones sociales construidas alrededor de su vivencia, describiendo las formas de violencias psicológicas, económicas y simbólicas existentes alrededor de dicha experiencia y articulando estas tres VG en una sola violencia nombrada como la violencia menstrual.

Posteriormente se analizó y complejizó las repercusiones y efectos de estas representaciones sociales en el cuerpo-territorio de las mujeres jóvenes entre los 20 y los 25 años. Entendiendo el cuerpo-territorio desde el enfoque planteado en el

⁴ CEJAS, Mar. Manifiesto por la visibilidad de la regla. Mujer palabra. 2009. Párr. 2 [Consultado el 23, septiembre, 2021]. Disponible en: <https://www.mujerpalabra.net/creadoras/sangre/manifiestovisibilidadregla.html>

⁵ SEGATO, Rita. Manifiesto en cuatro temas. En: CritiCal times. [En línea]. 2018. vol. 1, no. 1 [Consultado el 23, marzo, 2022], Págs. 212-225. Disponible en: <https://read.dukeupress.edu/critical-times/article/1/1/212/139311/Manifiesto-en-cuatro-temas>

feminismo comunitario, como lugar de opresiones, pero a su vez de disputa por el patriarcado; lo que abre la posibilidad de ser recuperado en otra clave, primero el de la enunciación, que siente, piensa, decide con libertad y acciona a partir de la dimensión sexual, el placer, el arte, el descanso, la sanación, la rebeldía y la alegría⁶.

Por lo tanto, se planteó situar el trabajo investigativo desde lo cualitativo, con un enfoque paradigmático crítico y etnometodológico y tomando elementos de la perspectiva feminista decolonial. La investigación se desarrolló haciendo un primer ejercicio de revisión de fuentes bibliográficas acompañados de dos conversatorios con académicas y militantes feministas. Posteriormente se realizaron encuentros con mujeres jóvenes en donde se propuso la elaboración de fotovoces⁷ y mapeos corporales y de útero. Las reflexiones se hicieron sobre 4 categorías de análisis; las representaciones sociales, las Violencias de Género (VG), el cuerpo como un territorio en disputa y las prácticas decoloniales. Las reflexiones desde estas cuatro categorías pretendieron comprender y complejizar el análisis de esta vivencia a la luz de violencias psicológicas, económicas y simbólicas que recaen sobre las mujeres menstruantes.

En tal sentido, empezaremos comentando que a los 12 años aproximadamente nuestros cuerpos empezaron a manifestarse, expresarse, cambiar, a tener una energía cíclica, a menstruar, nos dijeron que nuestra sangre menstrual nos 'hacía mujeres'.

⁶ CABNAL, Lorena. Acercamiento a la construcción de la propuesta de pensamiento epistémico de las mujeres indígenas feministas comunitarias de Abya Yala. En: ACSUR SEGOVIAS. [En línea]. Guatemala. Págs. 10-25. [Consultado el 21, septiembre, 2021]. Disponible en: https://www.academia.edu/7693851/Acercamiento_a_la_propuesta_del_feminismo_comunitario_Abya_Yala

⁷ Herramienta metodológica participativa que por medio de una foto permita mostrar preocupaciones y realidades de un fenómeno concreto.

Pareciera que esta frase invitara a modificar comportamientos, formas de vincularse con los otros y las otras y la relación con nuestro cuerpo. Nos interpelan entonces las preguntas que indagan sobre: ¿Qué es ser mujer?, ¿Solo existe un tipo de mujer? y ¿Quién determina el arquetipo de mujer?, desde el conocimiento de que estas cuestiones representan tensiones dentro de la episteme feminista y que han sido reflexionadas desde los tiempos de Simone De Beauvoir⁸ cuando se hizo las siguientes preguntas: “¿qué es ser mujeres?, ¿acaso hay mujeres?; ¿acaso hay una sola forma de ser mujer?”. O incluso más recientemente por las interpelaciones hechas por la filósofa feminista Judith Butler quien desarrolla su teoría sobre la base de la performatividad del género asumiendo entre otros temas al género como un rol que tiene efectos sociales en términos de producción y reproducción de estéticas heteronormativas que están diseñadas para ejercer un control social, instaladas además como principio de muchas de las violencias que padecen los cuerpos feminizados⁹.

Los interrogantes planteados con anterioridad siguen siendo campos de disputa polisémicos dentro del pensamiento feminista. El cual, ha asumido las reflexiones abordadas desde el sistema sexo-género, planteando al sexo como una categoría que se explica desde lo biológico y al género como una construcción cultural, histórica y social¹⁰. Sin embargo, las dos categorías sociales determinan formas de existir y habitar

⁸ DE BEAUVOIR, Simone. El segundo sexo. [En línea]. 1949, 1196. Pág. 34 [Consultado el 23, septiembre, 2021]. Disponible en: https://www.solidaridadobrero.org/ateneo_nacho/libros/Simone%20de%20Beauvoir%20-%20El%20segundo%20sexo.pdf

⁹ BUTLER, Judith. El género en disputa: el feminismo y la subversión de la identidad. En: Paidós. [En línea]. 2007. [Consultado el 21, septiembre, 2021]. Disponible en: https://www.lauragonzalez.com/TC/El_genero_en_disputa_Buttler.pdf

¹⁰ RUBIN, Gayle. The outcasts: a social history. The Second Coming: A Leatherdyke Reader. En: Los Ángeles: Alyson Publications. [En línea] 1996. [Consultado el 28, marzo, 2022].

el cuerpo femenino y el masculino. Estos análisis y reflexiones hechos desde el feminismo se presentan como la base fundamental para comprender y nombrar las violencias producidas por las desigualdades y los estereotipos de género que se gestan dentro del sistema patriarcal. Las reflexiones sobre las construcciones ontológicas del sujeto mujer, develan su articulación con paradigmas sociales como: inferioridad, sumisión, maternidad, lo doméstico, lo privado y el cuidado.

Para Sardenberg¹¹, la menstruación puede comprenderse como una singularidad de la biología femenina, a partir de la cual, se han construido simbolismos y representaciones sociales que acentúan las diferencias establecidas dentro del sistema sexo-género por medio de las cuales se legitima la condición subalterna de las mujeres.

Así, la cultura patriarcal impone un dominio y jerarquización de lo masculino con relación a lo femenino e instala a la menstruación como una marca de la diferencia sexual, sinónimo de feminidad e inicio de la vida sexual y reproductiva de las mujeres. Este hecho acentúa la subordinación y reproduce una serie de códigos y creencias que asignan al sangrado menstrual una connotación negativa, contaminante, vergonzosa, del ámbito privado, y nombrándola siempre con eufemismos. Al respecto Hello Clue¹², desarrolló una encuesta a nivel internacional cartografiando la existencia de más de 5.000 eufemismos a nivel mundial relacionados con la menstruación. Entre los resultados que arrojó la encuesta se resaltan los siguientes: “Juana la colorada”, “La luna”, “La regla”, “Andrés, el que viene por mes”, “Estoy en mis días”, “El periodo”, “La

¹¹ SARDENBERG, Cecilia. De sangrías, tabúes y poderes: la menstruación en una perspectiva socio-antropológica. En: Estudios Feministas. [En línea]. 1994. Vol. 2, no. 2. [Consultado el 23, marzo, 2022], Págs. 314–344. Disponible en: <http://www.jstor.org/stable/43903673>

¹² HELLO CLUE. Menstrual cycle [En línea] [Consultado 23, septiembre, 2022]. Disponible en: <https://helloclue.com/articles/menstrual-cycle>

bruja” e “Indispuesta”. Para Tarzibachi “Estos eufemismos son un modo de institucionalizar en el lenguaje la vergüenza con que se suele vivir el cuerpo menstrual ante los otros”¹³.

Por otra parte, el marketing y la publicidad promovido por empresas fabricantes y comercializadoras de productos para la higiene menstrual naturalizan y normalizan los eufemismos en los comerciales, presentando por ejemplo el sangrado menstrual como descartable, sin olores, sin manchas y de color diferente al rojo. A este hecho se suman los *slogans* y los símbolos usados en las propagandas, tales como: “que el rojo no te sonroje”, “que el periodo no te detenga”, “evita esos malos olores”. Este tipo de mensaje mediático refuerza los eufemismos menstruales al ofrecer alternativas para evitar eso que se construye desde la negación, la estigmatización y la invisibilización de un fenómeno biológico. Estas acciones las identificamos desde esta investigación como un reflejo de la opresión, el encubrimiento y el silencio con el que las mujeres vivimos nuestra menstruación y son una muestra más de la violencia y sometimiento social, político y económico que hemos sufrido históricamente. En ese orden de ideas Marcela Lagarde¹⁴ menciona que la censura y relación de la menstruación con suciedad y enfermedad, trabajan como espejo de la coerción de la sexualidad, el goce y el erotismo femenino.

Se define entonces a las VG como: “manifestaciones de las relaciones de poder

¹³ TARZIBACHI, Eugenia. Menstruar también es político. En: Bordes. [En línea]. 2018. vol. 2, no. 7 [Consultado el 23, marzo, 2022], Pág. 36. Disponible en: <https://publicaciones.unpaz.edu.ar/OJS/index.php/bordes/article/view/181>

¹⁴ LAGARDE, Marcela. Los cautiverios de las mujeres: madre-esposas, monjas, putas, presas y locas. [En línea]. 4 ed. México: Universidad Nacional Autónoma de México. 2005, 869. Págs. [Consultado 23, septiembre, 2022]. Disponible en: <https://desarmandolacultura.files.wordpress.com/2018/04/lagarde-marcela-los-cautiverios-de-las-mujeres-scan.pdf>

históricamente desiguales entre mujeres y hombres, que han conducido a la dominación de la mujer por el hombre, la discriminación contra la mujer y a la interposición de obstáculos contra su pleno desarrollo”¹⁵. La gran mayoría de estas violencias afectan los proyectos de vida de las mujeres, mayormente en el cuerpo-territorio colonizado por estereotipos patriarcales. Así mismo Balbuena, Magaña y Arredondo¹⁶, ubican al cuerpo de las mujeres como un lugar de colonización masculina y un territorio en disputa de horizontes de sentido, para las autoras existe un proceso de sometimiento de las mujeres que tiene su génesis en el elogio y la exaltación del cuerpo.

La menstruación se ha construido socialmente como un “proceso de cuerpos con úteros, de cuerpos que pueden reproducir vida centrado principalmente en el cuerpo de las mujeres y en su reproducción”¹⁷, esta construcción ha reforzado roles, estereotipos y dicotomías modernas y universales tales como, mujer/menstruación y mujer/reproducción. En ese sentido se hace referencia a la violencia menstrual cuando culturalmente este fenómeno biológico se ha subjetivizado y normalizado desde representaciones sociales negativas que excluyen, discriminan y vulneran los derechos de los cuerpos menstruantes. Impidiendo que este proceso se viva libremente, sin

¹⁵ ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS. (ONU). [En línea]. En: (4-5, septiembre, 1995: Beijing). Informe de la Cuarta Conferencia Mundial sobre la mujer, 1995. [Consultado, 10, septiembre, 2021]. Pág. 52. Disponible en:

<https://www.un.org/womenwatch/daw/beijing/pdf/Beijing%20full%20report%20S.pdf>

¹⁶ BALBUENA, Aris, MORENO, Natalia y RUBILAR, Catalina. Impuestos sexistas en América Latina. En: Fundación Friedrich Eber Stiftung. [En línea]. 2020. [Consultado el 23, marzo, 2022]. Disponible en: <https://library.fes.de/pdf-files/bueros/chile/16978.pdf>

¹⁷ BLÁZQUEZ, Maribel y BOLAÑOS, Eva. Aportes a una antropología feminista de la salud: el estudio del ciclo menstrual. En: Salud colectiva [En línea]. 2017. vol. 13, no. 2. Pág. 255. [Consultado el 23, septiembre, 2021], Págs. 253-265. Disponible en: <http://revistas.unla.edu.ar/saludcolectiva/article/view/1204/1183>

prejuicios y sin temores. La violencia menstrual representa una vulneración a los derechos sobre la base del padecimiento de violencias simbólicas articuladas a violencias psicológicas y económicas. Para el Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA)¹⁸, la violencia, la estigmatización, la exclusión de ciertas actividades y espacios, la presencia de obstáculos para acceder a las oportunidades a cuenta de un proceso biológico implica la vulneración a derechos como; la no discriminación, la salud, la educación y al trabajo.

Por otra parte, y como se establece en Bobel¹⁹, la molestia e incomodidad con la que se vivencia la menstruación tanto en la esfera pública como en la privada da cuenta de la disociación que las mujeres tienen con su propio cuerpo. Esa molestia e incomodidad de la vivencia menstrual, si bien es cierto, en muchas ocasiones se concibe desde la biología y desde los procesos que el cuerpo experimenta durante esos días, en algunos casos hacer una distinción entre una molestia natural, es decir, aquella vista desde el proceso biológico y una molestia construida culturalmente desde representaciones sociales y restricciones auto impuestas que afectan emocional y psicológicamente el cuerpo no es un asunto fácil. El presente artículo pretende en alguna medida evidenciar que muchas de las molestias e incomodidades obedecen a una única forma de asumir y vivir culturalmente el proceso menstrual, situándonos epistémicamente en la premisa de que todo lo personal se constituye en un asunto político, como también, en la existencia de estereotipos y prejuicios causantes de

¹⁸ FONDO DE POBLACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS (UNFPA). (2022). La Menstruación y los Derechos Humanos. [En línea] (mayo de 2022). [Consultado el 11 de enero de 2022]. Disponible en: <https://www.unfpa.org/es/menstruaci%C3%B3n-preguntas-frecuentes>

¹⁹ BOBEL, Chris. New blood. Third-wave feminism and the politics of menstruation. En: Estados Unidos. Rutgers University Press. [En línea]. 2010. [Consultado el 21, septiembre, 2021]. Disponible en: <https://www.rutgersuniversitypress.org/new-blood/9780813547541>

violencias, en este caso nombradas como violencia menstrual y asociadas a un proceso cíclico y biológico.

De otro lado, las visiones y discursos hegemónicos de la vivencia de la menstruación son desvirtuados desde la perspectiva decolonial y la crítica que esta hace al sistema de relacionamiento entre géneros propuestos dentro de la matriz del sistema moderno, colonial y patriarcal. Para autores como Quijano²⁰ y Escobar²¹, el proyecto moderno colonial, trae implícita para su mantenimiento y permanencia, a la violencia como práctica política. Los autores establecen la existencia de unos horizontes de sentido únicos, reflejos claros de la colonialidad del poder, del ser y del saber, que actúan casi como imposiciones de un discurso que quiere mantener un orden de cosas y que con el tiempo se han convertido en representaciones y significaciones históricas, que absorben e invisibilizan cualquier otra representación, idea u horizonte político. Para Quijano lo colonial se configura como: “formas de poder occidentales que establecen opresiones en las relaciones cotidianas, y a su vez, propician el surgimiento de nuevas identidades geoculturales y sociales”²².

Conclusivamente, desde este trabajo de investigación se establece a la vivencia de la menstruación como un asunto político, permeada por factores coloniales, sociales, económicos, culturales y de género, asociados al sistema de relacionamiento propuesto desde la matriz colonial, patriarcal, moderna, que han terminado afectando

²⁰ QUIJANO, Aníbal. Colonialidad del poder, eurocentrismo y América Latina. En: La Colonialidad del Saber: Eurocentrismo y Ciencias sociales. Perspectivas latinoamericanas. [En línea]. Buenos Aires: CLACSO, 2000. [Consultado 23, septiembre, 2022]. 152. Págs. Disponible en: <http://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/sur-sur/20100708034410/lander.pdf>

²¹ ESCOBAR, Arturo. Otro posible es posible: Caminando hacia las transiciones desde Abya Yala/Afro/Latino-América. Bogotá: desde Abajo. 2018. ISBN 978-958-8926-61-2.

²² QUIJANO. Op. Cit., Pág. 42.

el vínculo entre el proceso cíclico y natural de la menstruación con el cuerpo, como también la autonomía y el desarrollo de proyectos de vida sin temores y en libertad.

Primeros resultados epistémicos para comprender el problema.

El término menstruación deriva del latín *menstruums* cuyo origen está en la palabra griega *mensis* que significa mes. Es un proceso natural y cíclico que sucede mayormente en cuerpos que poseen un útero (órgano sexual), dado que, en este órgano, se ubica el óvulo que es expulsado por los ovarios cuando ha terminado su proceso de maduración y desarrollo. Si en el momento que viaja el óvulo, no hay presencia de espermatozoides para la fecundación este se: “desintegra y en conjunto se desprende y necrosa la mucosa del endometrio, siendo expulsados sus restos por la vagina junto a sangre, moco y células vaginales”²³. Este proceso biológico se conoce como sangrado menstrual. Comúnmente el ciclo menstrual se da en un lapso de 24 a 38 días, dividido en cuatro fases: folicular, ovulación, lútea y menstruación.

Cada cuerpo menstrúa entre treinta o cuarenta años²⁴, y culmina con la llegada de la Menopausia. Es pertinente clarificar, que no todas las personas que se reconocen como mujeres pueden menstruar, esto se debe, por ejemplo, a la realización de una histerectomía, el padecimiento de alguna enfermedad o la injerencia de algún medicamento que detenga este proceso hormonal. De igual manera no todas las personas que menstrúan son mujeres, dado que, existen algunos hombres

²³ RODRIGUEZ, M. y CURELL, N. El ciclo menstrual y sus alteraciones. *Pediatría Integral* [página web]. (2017). Pág. 305. [Consultado el 17, noviembre, 2021]. Disponible en: <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2017-07/el-ciclo-menstrual-y-sus-alteraciones>

²⁴ CALAFELL, Núria. Menstruación decolonial. En: *Estudios Feministas*. [En línea]. 2020. vol. 28, no. 1 [Consultado el 23, septiembre, 2021], Págs.1-13. Disponible en: <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/144757>

transgéneros, transexuales y personas no binarias que experimentan el sangrado menstrual.

Imagen 1.

Fotovoz, elaborado en el semillero de pensamientos y prácticas decoloniales.



Nota. La imagen da cuenta del sentipensar menstrual de una de las mujeres participantes del taller. Fuente: Comunicación personal (2021).

Para apoyar las reflexiones acá planteadas se argumenta que los sentimientos de asco e impureza que rodean la menstruación son heredados de las visiones e interpretaciones teocéntricas ocurridas en la Edad Media, en donde los temas y situaciones de las mujeres eran tratados despectivamente, y asociados a malestares, pecados y prohibiciones. Por otra parte, y según Valls Llobet²⁵, algunas de las prácticas ejercidas desde el neolítico referentes al sangrado menstrual estaban enmarcadas en apartar a las mujeres de las cosechas, las labores domésticas o las relaciones sexuales,

²⁵ VALLS, Carmen. La menstruación de la invisibilidad a la abolición. En: Revista d'estudis feministes, [En línea]. 2006. [Consultado 2021 septiembre 20] Págs. 71-84. Disponible en: <https://raco.cat/index.php/DUODA/article/view/63189/91493>

estas prohibiciones marcan el origen de muchos de los sentires modernos sobre la menstruación. Para la autora, dichas prácticas alejaban a la menstruación de la cotidianidad de las mujeres, impidiendo vivenciar la ciclicidad menstrual en libertad.

De la misma forma, la medicina busca tratar patologías que ocasionan problemas en la fertilidad femenina, tales como, el síndrome premenstrual, los ovarios poliquísticos y la amenorrea por medio de la ingesta de anticonceptivos. Blázquez y Bolaños²⁶ sostienen que desde la medicina la píldora anticonceptiva se presenta como único tratamiento a las patologías; iniciando su consumo a edades tempranas y manteniéndose durante muchos años, siendo un claro ejemplo de medicalización en la vida y cuerpo de las mujeres; es decir, la menstruación implica tratarla como una enfermedad o como un problema de salud. En diálogo con Corvalán y Maestre²⁷, se establece que existe una desmesurada medicalización del cuerpo ya sea porque las primeras menstruaciones fueron dolorosas o porque tuvieron menstruaciones fuera de lo normal que son 28 días, reduciendo estas problemáticas a una visión netamente fisiológica y contrarrestada por medio de medicamentos.

Sin embargo, la episteme feminista se ha enfocado en investigar la menstruación desde las representaciones sociales que se establecen alrededor de su vivencia y de cómo estas formas de vivirla ocasionan otro tipo de malestares corporales que son invisibilizados y normalizados por la medicina occidental. En tal sentido, hablar de las representaciones sociales, permite reconocer todo lo que las mujeres experimentan en

²⁶ BLÁZQUEZ, Maribel y BOLAÑOS, Op. Cit.

²⁷ CORVALÁN, Alejandra y MAESTRE, Ariadna. (2017). Itinerarios de cuerpos menstruantes: descolonizando el cuerpo de la mujer. En Revista Corpo-grafías, Estudios críticos de y desde los cuerpos. [En línea]. 2017. vol. 4, no. 4 [Consultado el 23, septiembre, 2021], Pág. 77. Disponible en: <https://doi.org/10.14483/25909398.13663>

la cotidianidad de sus días de sangrado, lo cual, está estrechamente relacionado con las construcciones socioculturales que se encarnan en la subjetividad de las mujeres, que no son individuales, sino que hacen parte del entramado cultural social en el cual interactúan.

Estas representaciones sociales que permean el imaginario colectivo no se construyen por fuera de factores históricos, sociales, políticos y culturales, ya que, como afirma Moscovici²⁸, son una forma específica de conocer, entender y comunicar, que al mismo tiempo reproduce la realidad y el sentido común. Estas maneras de entender la realidad son creadas colectivamente a partir de las interacciones de los sujetos, donde se da una socialización de creencias, saberes, e imágenes y estas a su vez, se transforman en un sistema de significaciones orientado a la práctica que contribuye a la construcción de una realidad común a un conjunto social²⁹.

Este proceso de formación de representaciones sociales como lo menciona Araya³⁰ se da mediante la objetivación y el proceso de anclaje. El primero, se refiere a la transformación de conceptos abstractos en experiencias o materializaciones concretas, por ejemplo, la menstruación puede ser representada en un sentimiento como el dolor. En el proceso de anclaje son las significaciones o simbolismos que se crean en el espacio social y que, a su vez, están determinadas por el sistema de valores y creencias

²⁸ MOSCOVICI, Serge. Social representations. Explorations in Social Psychology. Cambridge: Polity Press. 2000, 240 Págs.

²⁹ JODELET, D. La representación social: fenómenos, conceptos y teoría. Moscovici, Serge (comp.). Barcelona: Paidós. 1986. Págs. 469-494.

³⁰ ARAYA, Sandra. Las representaciones sociales: Ejes teóricos para su discusión. En: Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales (FLACSO) [En línea]. 2002. [Consultado el 17, marzo, 2021]. Disponible en: <http://www.efamiliarcomunitaria.fcm.unc.edu.ar/libros/Araya%20Uma%20a%20Representaciones%20sociales.pdf>

de quienes las construyen. En el caso de la menstruación, se ha determinado socialmente como símbolo de la feminidad. En ese sentido, el rastreo bibliográfico realizado por Balerazo³¹ se muestra, que las creencias se construyen tempranamente por medio de la interacción social y estas, a su vez, influyen en la manera en que las mujeres viven la menstruación.

Las representaciones sociales en un sentido amplio pueden entenderse como un modo de organizar nuestro conocimiento de la realidad, es así, que en la investigación de Bravo y Mesa³², se encontró que la menstruación es representada como un evento doloroso evidenciando sentimientos de frustración, tristeza, vergüenza e irritabilidad. La menstruación es comprendida entonces como un evento problemático, generador de estrés y malestar.

Por otra parte, la construcción de representaciones sociales dentro del sistema patriarcal, configuran VG que son nombradas desde el pensamiento feminista en su intento de disputar narrativas y de visibilizar las diferentes violencias sistémicas y multicausales a las que están sometidas principalmente las mujeres. En relación con la menstruación, las violencias están imbricadas dentro de las relaciones de poder y son determinadas por un contexto histórico, social, económico y político.

Dentro de las VG que padecen los cuerpos menstruantes se puede mencionar la

³¹ BALAREZO, Gunther. Algunos aspectos sociales relacionados con la menstruación. En: Científica Universidad Científica del Sur. [En línea]. 2012. vol. 9, no. 2 [Consultado el 23, marzo, 2022], Págs. 145-154. Disponible en: https://issuu.com/-ucsur-/docs/cientifica_9-2_final/45

³² BRAVO, Carolina, MEZA, Diana. La sangre invisible: Representaciones sociales de la menstruación en una Institución Educativa de Bucaramanga. [En línea]. 2017. Trabajo de grado. Bucaramanga, [Consultado el 21, septiembre, 2021]. 173 Págs. Disponible en: https://biblioteca.bucaramanga.upb.edu.co/docs/digital_34464.pdf

violencia económica ocasionada por la compra de productos de higiene menstrual, considerados como artículos de lujo, y a los cuales se les aplica IVA (impuestos de valor agregado), configurando allí una desigualdad económica, debido al elevado costo e inaccesibilidad de estos productos y al sexismo existente en las políticas tributarias. Se evidencia un sesgo de género/sexista en las políticas tributarias en América Latina, profundiza en las brechas de desigualdad que padecen las mujeres por su diferencia biológica (menstruación), siendo esto, un “costo adicional por ser mujer”³³.

Por su parte, la violencia psicológica se da por cuenta de estigmas, comentarios y creencias socioculturales, que afectan la relación con el cuerpo, autoconocimiento y el goce de este proceso natural en su desarrollo físico y emocional, debido a ideas como el asco, la vergüenza, la privacidad y la higiene. Estas percepciones se siguen transmitiendo de generación en generación. Al respecto la investigación de Ariza Ruiz, Espinosa Menéndez y Rodríguez Hernández³⁴, concluyen que las niñas y adolescentes con el fin de no ser excluidas optan por ocultar la menstruación y en esa medida, se convierten en vigilantes de manchas y olores.

Finalmente, la violencia simbólica nombrada por Rita Segato como la “más eficiente de los mecanismos de control social y de reproducción de las desigualdades”³⁵ y a su vez, considerada como la raíz de las demás violencias, dado que, son sutiles, están

³³ BALBUENA, Aris, MORENO, Natalia y RUBILAR, Catalina. Op. Cit. Pág. 6.

³⁴ ARIZA, Liany; RODRIGUEZ, Jorge y ESPINOZA, Maria. Desafíos de la menstruación en niñas y adolescentes de comunidades rurales del pacífico colombiano. En: Revista de salud pública [En línea]. 2017. vol. 19, no. 6 [Consultado el 23, marzo, 2022], Págs. 833-841. Disponible en: <https://doi.org/10.15446/rsap.v19n6.71741>

³⁵ SEGATO, Rita. Las estructuras elementales de la violencia. En: Bernal. Universidad Nacional de Quilmes. [En línea]. 2003. [Consultado el 23, marzo, 2022]. Pág. 114. Disponible en: <https://redmovimientos.mx/wp-content/uploads/2020/04/Segato-Rita.-Las-Estructuras-elementales-de-la-violencia-comprimido.pdf>

normalizadas y son difíciles de percibir. No siempre ocurre como una violencia verbal, sino que puede manifestarse a través de gestos, actitudes y miradas³⁶. Segato la define como: “todo aquello que envuelve agresión emocional, aunque no sea ni consciente ni deliberada”³⁷. Para la autora este tipo de violencia es una de tipo moral. Al ser una violencia silenciosa hace que las personas no se cuestionen o interpelen, sino que, la naturalizan en sus discursos y sus cotidianidades.

La articulación de estas tres violencias explica la violencia menstrual. Esta violencia se ve reflejada en la represión, el rechazo, en el sentimiento de miedo e incomodidad que social y culturalmente se ha adjudicado al sangrado menstrual, debido a que, se legitima en eufemismos, expresiones negativas, en auto-restricciones y asociado a la impureza, la contaminación y el miedo³⁸. Arraigando en las mujeres sentimientos de inseguridad y vergüenza que las llevan a guardar silencio, convirtiéndose en cómplices de su propia victimización.

³⁶ SEGATO, Rita. Op. Cit. Págs. 212-225.

³⁷ SEGATO, Rita. Op. Cit. Pág. 113.

³⁸ LOUIS, Victoria. *Everyday Discourses of Menstruation: Cultural and Social Perspectives*. [en línea]. 1 ed: Palgrave Macmillan London, 2016. [Consultado 23, septiembre, 2022]. Disponible en: <https://link.springer.com/book/10.1057/978-1-137-48775-9#about-this-book>

Imagen 2.

Fotovoz, elaborado en el semillero de Somos-Divergente TdeA.



Nota. La imagen da cuenta del sentipensar de una de las mujeres participantes de la investigación. Fuente: Comunicación personal (2021).

La violencia simbólica y entre ellas la violencia menstrual se materializa en el cuerpo, siendo este el componente tangible de las representaciones sociales y primer territorio colonizado por discursos, costumbres, culturas y mandatos de género. Calafell³⁹ aclara que todos los cuerpos menstruantes están fuertemente patriarcalizados, colonizados y mercantilizados, además de considerarse inferiores en un binarismo sexual, de género y jerárquico, convirtiendo a la sangre menstrual en una metonimia, que controla o regula las subjetividades de las personas menstruantes.

En diálogo con la autora y en articulación con el pensamiento decolonial se establece la vivencia de la menstruación como un proceso atravesado por la colonialidad del poder, siendo esta, una marca en la diferencia sexual y jerarquización de géneros, que

³⁹ CALAFELL, Núria. Op. Cit.

establece unas regulaciones o comportamientos en los cuerpos feminizados, que determinar un patrón global que se articula a los factores coloniales y patriarcales⁴⁰. En el foco de la reflexión del proceso menstrual, se presentan situaciones como: los obstáculos al acceso de productos menstruales gratuitos, y a condiciones salubres dentro de las instituciones educativas; la falta de debates políticos sobre el tema dentro de las políticas públicas o centros de salud, y el desinterés gubernamental por establecer una pedagogía menstrual en proyectos sociales y de salud pública.

De otra forma, la colonialidad del saber; entendida, como la imposición de conocimientos o prácticas hegemónicas sobre los saberes del resto del mundo. Es decir se explica cuándo, “toda experiencia, sentir, que provenga de lugares distintos al norte global no existe o dejar de ser verídica en el pensamiento social moderno”⁴¹. En relación con lo menstrual, la dimensión colonial se instala en la clasificación o generalización que se ha dispuesto para los cuerpos menstruantes, dictaminando una única vía de información para la vivencia menstrual; relacionada con los métodos anticonceptivos, discursos biomédicos, la etapa fértil de las mujeres o la higiene corporal, olvidando/negando otras prácticas, saberes y rituales ancestrales provenientes de comunidades y territorios también subalterizadas por el discurso moderno, colonial y patriarcal.

Por último, la articulación de la vivencia de la menstruación con la colonialidad del género, propuesta por María Lugones y representada en el poder/dominio social, que

⁴⁰ QUIJANO. Op. Cit.

⁴¹ LANDER, Edgardo. La colonialidad del saber: eurocentrismos y ciencias sociales. Perspectivas latinoamericanas. [En línea]. Buenos Aires: CLACSO, Consejo Latinoamericano de Ciencias Sociales. 2000, Pág. 152. [Consultado 23, septiembre, 2022]. Disponible en: <http://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/sur-sur/20100708034410/lander.pdf>

somete tanto a hombres como mujeres en todos los ámbitos de la existencia que impone un binarismo de género, una jerarquización sexual y estereotipación del cuerpo femenino⁴² y construye una menstruación esencialmente femenina que niega otros cuerpos o géneros (transexuales - transgéneros) que menstrúan, dejan de menstruar o no pueden menstruar.

Para subvertir las VG que prolongan y alimentan la reproducción de las desigualdades sociales, es fundamental arrebatarle su condición de natural y posicionarla en el debate del género y los feminismos, en especial desde los feminismos decoloniales, siendo este un lugar donde se “teje desde la resistencia, para romper el espacio donde se ha construido las relaciones de poder”⁴³. En medio de estas tensiones que brotan de las cotidianidades, también se plantean otras formas de resistir y re-existir que transgredan la colonialidad del poder, ser, saber y del género presentes en el proyecto moderno, colonial y patriarcal y que se reflejan en la vivencia del proceso menstrual. Descolonizar para algunas feministas consiste en una “posición política que atraviesa el pensamiento y la acción individual y colectiva; imaginarios, cuerpos, sexualidades, formas de actuar y de ser en el mundo. Creando prácticas y pensamientos propios de acuerdo con experiencias y contextos situados”⁴⁴.

⁴² LUGONES, María. Colonialidad y género. En: Tabula rasa. [En línea]. Bogotá. Julio-diciembre de 2008, no 9. Págs. 75-101. [Consultado 23, septiembre, 2022]. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-24892008000200006&lng=en&nrm=iso&tlng=es

⁴³ MONTANARO, Ana. Una mirada al feminismo decolonial en América Latina. Madrid: DYKINSON S.L. 2017, 160 Págs. ISBN: 978-84-9148-354-0. Pág. 116.

⁴⁴ CURIEL, Ochy. Hacia la construcción de un feminismo descolonizado. En: Tejiendo de otro modo: Feminismo, epistemología y apuestas descoloniales en Abya Yala. [En línea].1 ed. Popayán: Editorial Universidad del Cauca, 2014. [Consultado el 23, septiembre, 2021]. Págs. 325-334. Disponible en: https://www2.congreso.gob.pe/sicr/cendocbib/con4_uibd.nsf/498EDAE050587536052580040076985F/

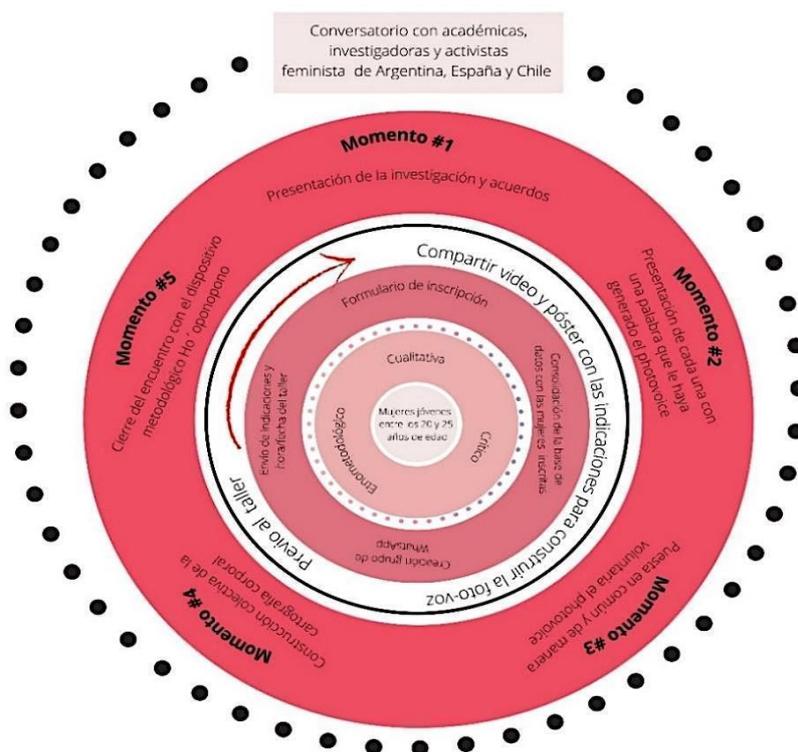
Hablar de menstruación desde estas posturas decoloniales, implica desprenderse del modelo capitalista, extractivista, colonial, heteronormativo y patriarcal que instaura una idea universal de lo que es la menstruación. Nuria Calafell en el conversatorio, descolonizando la menstruación: de la negación al autoconocimiento, organizado en el marco de esta investigación, menciona las transformaciones de las representaciones sociales en acciones concretas, como talleres de autoconocimiento, visibilizar el 28 de mayo día Internacional de la Higiene Menstrual como una forma de reivindicar la relación del cuerpo con la menstruación y remarca el trabajo que se hace con las infancias, para acercar al tema por medio de cuentos y educación integral (comunicación personal, 27/11/2020).

Prácticas desde el autocuidado, la autorreflexión y la crítica a la autorestricción pueden aportar a vivenciar el proceso menstrual desde ‘sentires otros’ que la resignifiquen y la saquen de los prejuicios y los estereotipos que reproducen las violencias y las desigualdades de género y que producen vulneración a los derechos sexuales y reproductivos. Apuestas desde la educación menstrual, la elaboración de discursos positivos sobre el ciclo menstrual, la eliminación del impuesto a los productos menstruales y el autocuidado sensibilizan y previenen la violencia menstrual. Asumir la menstruación sin vergüenza, sin miedo y desde la comprensión de un proceso natural y cíclico del cuerpo femenino debe ser un compromiso de la sociedad.

Memoria metodológica

Imagen 3.

Matriz metodológica



Nota. La imagen refleja el proceso metodológico de la investigación de manera gráfica y cíclica.

Fuente: Elaboración propia (2021).

La investigación se ubica en el paradigma cualitativo, busca visibilizar las subjetividades e intersubjetividades de las mujeres jóvenes, poniendo de manifiesto el análisis del carácter multifacético, emergente, pluriversal de las cotidianidades y realidades sociales de ellas. Se sitúa en el paradigma crítico, que se caracteriza por indagar, obtener datos, comprender la realidad y generar transformaciones sociales, en los

contextos en los que se interviene⁴⁵. Por consiguiente, se caracteriza por ser un paradigma emancipador y liberador, debido a que incita al sujeto a la toma de conciencia del papel protagónico que tiene en la generación de cambios tanto a nivel personal, familiar y comunitario. Adicionalmente, se usó el enfoque etnometodológico, enfatizando en las prácticas cotidianas, dado que, estas dotan de sentido las realidades de las personas, construyen acciones reflexivas e interacciones simbólicas que determinan un contexto emergente.

Antes de dar paso al abordaje metodológico, es relevante resaltar que como investigadoras de este proyecto estuvimos inmersas en cada uno de los marcos de interacción aplicados, es así que, no solo cumplimos el papel de investigadoras, sino que, además, como mujeres jóvenes fielmente convencidas de la importancia de reflexionar y cuestionar nuestra corporalidad y vivencia de la menstruación.

La alquimia metodológica estuvo enmarcada por la revisión bibliográfica de artículos, textos e investigaciones claves alrededor de las categorías centrales de la investigación, dos conversatorios a profundidad llevados a cabo con mujeres de España, Chile, Argentina y Colombia, expertas en el tema, que en espacios feministas han trabajado, deconstruido y descolonizado el tema de la menstruación. Estas conversaciones se entretajan a los sentires compartidos en los seis encuentros realizados con mujeres jóvenes universitarias entre 20 y 25 años de edad de la ciudad de Medellín, donde, a través de un formulario online se inscribieron de forma

⁴⁵ MELERO, Noelia. El paradigma crítico y los aportes de la investigación acción participativa en la transformación de la realidad: un análisis desde las ciencias sociales, En: Cuestiones pedagógicas [En línea]. Universidad de Sevilla, diciembre de 2011. Págs. 339-355. [Consultado 10, septiembre, 2021], Disponible en: https://institucional.us.es/revistas/cuestiones/21/art_14.pdf

voluntaria, pero, además se extendió la invitación a mujeres de diferentes semilleros de investigación de la Institución Universitaria Tecnológico de Antioquia. Allí, se construyeron mapas corporales y de úteros de forma colectiva y se propuso la elaboración de la fotovoz como práctica interactiva y dialógica para reflexionar sobre las vivencias y cotidianidades de las participantes; y de esta forma visibilizar, provocar y aflorar las representaciones sociales que las participantes tenían sobre la menstruación antes de los encuentros.

La fotovoz, entendida por Wang y Burris como una: “metodología de fotografía participativa que busca dar voz a través de la imagen, creando nuevas oportunidades para reflexionar y representar asuntos de una forma creativa y personal”⁴⁶. Además, está orientada a la acción productora de conocimiento y reflexión, donde las participantes son sujetas activas del proceso artístico y creativo. Esta técnica se alimenta de la teoría feminista, la educación popular y liberadora latinoamericana de Paulo Freire⁴⁷. Permite documentar la realidad partiendo de una pregunta la cual, se representa a partir de fotografías con narrativas que acompañan, es decir, una narración que explica el sentido de la imagen producida, para así tener un análisis completo; posteriormente, se da una discusión colectiva en donde emergen sentires que se colectivizan y dan cuenta de una realidad social en particular. En esa vía con las mujeres universitarias se partió de la pregunta ¿Cómo ha sido la vivencia de la

⁴⁶ WANG, Caroline y BURRIS, Mary. Photovoice: concept, methodology and use for participatory needs assessment. En: Health Educ Behav [En línea]. 1997. vol. 24, no. 3. Pág. 375 [Consultado el 12, agosto, 2021]. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9158980>

⁴⁷ SAENZ, Carlos., NORIEGA, Alba., NOGUEROL, Carmen., y SERNA, Rubén. Manejo de la técnica Fotovoz como herramienta comunitaria. En: Revista de SEAPA. [En línea]. 2018. Vol. 6, no. 3. [Consultado el 28, marzo, 2022], Págs. 42-56. Disponible en: <https://ria.asturias.es/RIA/bitstream/123456789/10665/1/Archivo.pdf>

menstruación? Y cada una plasmó desde su individualidad un sentir representando en una fotografía que acompañó de una explicación narrativa de su significado.

Otro de los marcos sociales de interacción usados dentro de la investigación fue el mapeo corporal, técnica participativa que posibilita la reflexión y comprensión de cómo los diferentes discursos e instituciones dominantes y experiencias construyen a las personas por medio de la instauración de conductas e imaginarios⁴⁸. Estos mapas corporales generan una relación dialógica entre sujetos/as y el investigador/a, alrededor de las intersubjetividades, experiencias y corporalidades que atraviesan el cuerpo; esto permite narrar aquello que está oculto, como las marcas o cicatrices que no se nombran o no se ven.

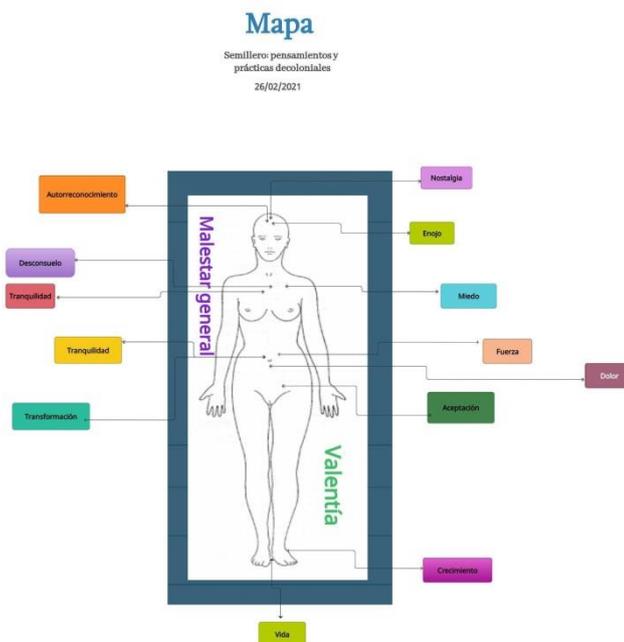
En consecuencia, cartografiar el cuerpo y sus partes, en especial el útero, nos permite reconocer violencias, malestares, potencialidades y/o arrojar alternativas para la deconstrucción de representaciones o imaginarios sociales, que determinan la forma de vivir y sentir el cuerpo. “Este cuerpo se convierte en un territorio que pide autonomía, como propio y singular, para constituirnos en un estado (forma de ser o de estar) soberano, que posibilite el hacer de nuestra subjetividad”⁴⁹.

⁴⁸ ARES, Pablo. y RISLER, Julia. Manual de mapeo colectivo: recursos cartográficos críticos para procesos territoriales de creación colaborativa” (Vol. 1). En: Tinta Limon [en línea]. 2013. [Consultado el 17, marzo, 2021]. Disponible en: https://geoactivismo.org/wp-content/uploads/2015/11/Manual_de_mapeo_2013.pdf

⁴⁹ TROSMAN, Carlos. Corpografías. Antioquía. Concordia: Investigaciones en Artes Escénicas y Performáticas. Investigaciones en Artes Escénicas y Performáticas [En línea]. (2012). Pág. 8. [Consultado el 14, enero, 2022]. Disponible en: <http://red.antropologiadelcuerpo.com/wp-content/uploads/Trosman-Carlos-GT4.pdf>

Imagen 4.

Mapa corporal



Nota. La imagen narra las representaciones sociales que las mujeres del semillero de investigación Pensamiento y Prácticas decoloniales TdeA han construido alrededor de la vivencia de la menstruación. Fuente: Elaboración propia (2021).

Trenzando saberes y experiencias desde los encuentros en clave de discusión y análisis.

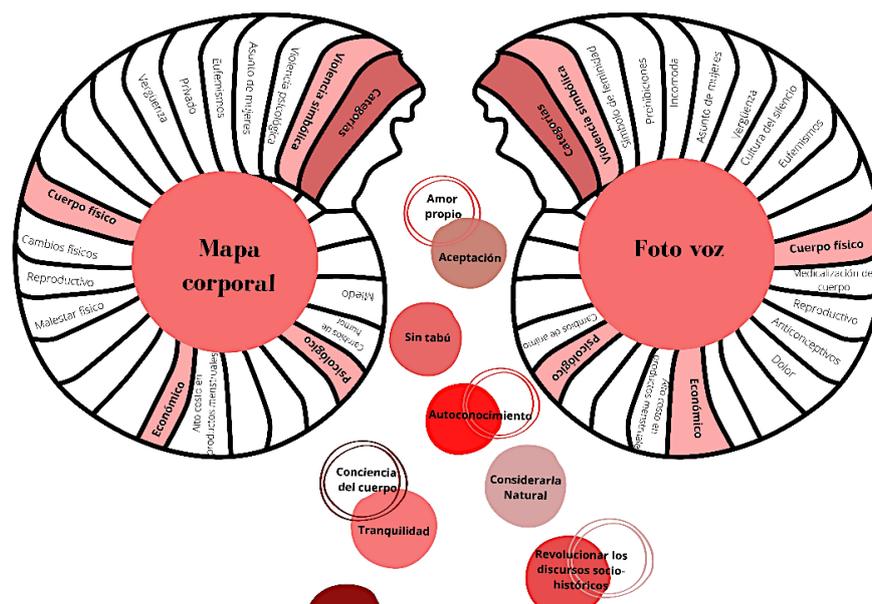
Luego de realizados los talleres, una de las formas para facilitar el análisis de las fotovoces y los mapas corporales fue la clasificación de los sentires en clave del cuerpo-territorio, enlazado a las VG; tratando de evidenciar la violencia psicológica, asociada a factores hormonales y estados de humor diversos. La violencia económica desde el alto costo de los productos para la gestión menstrual, con la pretensión de considerarla como un factor de desigualdad; y, por último, la violencia simbólica ligada

a la invisibilización sistemática por medio de unas representaciones socio-culturales, situadas en un espacio de lo vergonzoso y del dolor. Para finalmente darle sustento epistémico a la violencia menstrual.

Otro de los ejes centrales, fueron los sentires/prácticas/experiencias que hemos denominado como ‘prácticas decoloniales’ manifestadas por las participantes. Estas prácticas se hacen presentes con la idea clara de alejarse de los mandatos normativos, en la búsqueda de iniciar procesos de autoconocimiento, autocuidado, reconocimiento, aceptación y sanación con el cuerpo menstrual y su ciclicidad.

Imagen 5.

Categorías de análisis



Nota. La imagen refleja las categorías de la fotovoz y de los mapas corporales. Fuente: Elaboración propia (2021).

Las siguientes líneas develan los sentires, ideas y saberes compartidos por las mujeres que participaron en los talleres y conversaciones. Estos fueron sistematizados en primer lugar para visibilizar la violencia menstrual representada en las violencias simbólicas, psicológicas y económicas sufridas por las mujeres durante su ciclo menstrual. Y en segundo lugar para evidenciar las prácticas decoloniales de autocuidado y reflexión identificadas como apuestas de resignificación y de agrietamiento del discurso colonial hegemónico.

En ese sentido, las mujeres participantes manifestaron que su sangrado menstrual es un evento molesto, por los cólicos y las precauciones que deben tener, una de ellas expresaba que en su casa le decían que no podía: “andar descalza porque este hecho aumentaba los cólicos y además debía evitar hacer deporte, consumir ciertos alimentos como los lácteos y el limón y asearse constantemente” (comunicación personal, 18/06/2021).

Otras de las mujeres participantes manifestaron prohibiciones que debieron cumplir cuando les llegó la menarquia, tales como, no ponerse ropa blanca o vestidos; una de ellas recordaba cómo su madre: “le dijo que no usara ropa clara en esos días por si me manchaba no se fuera a notar mucho” (Conversación personal, 12/09/2020).

Por otro lado, socio-históricamente se ha entendido la menarquia como el inicio de la vida sexual y reproductiva, debido a que, el cuerpo empieza a transformarse, por tanto, se ha asociado el sangrado a la posibilidad de ser madres o no serlo, relacionándolo con lo reproductivo. Algunas de las participantes en ese sentido mencionaron que: “Lo primero que me dijo mi madre cuando me llegó es que podía quedar en embarazo”. (Comunicación personal, 26/02/2021).

Es así como, en esta etapa los cuerpos dejarán de ser vistos como infantiles e inmaduros y se convertirán en auténticos objetos del deseo masculino⁵⁰ por ende, las madres y padres establecen unas normas de cuidado y restricciones con el fin de prevenir un posible embarazo. Una de las chicas haciendo referencia a esto expresó que: “Recibí reglas como no tener amigos hombres, porque podía ser un botín para embarazos” (Conversación personal, 14/03/2021).

Por otra parte, la medicalización, específicamente las pastillas anticonceptivas no solo son usadas para prevenir embarazos, sino que se usan para regular anomalías. Al respecto una de las participantes expresaba que: “yo era irregular, me venía cada 2 meses y cuando empecé a planificar con pastillas, se me reguló totalmente” (Comunicación personal, 14/03/2021). En ese sentido, Ariadna una de las expertas académicas que participó en los conversatorios, planteaba que la medicalización intenta corregir a la mujer hormonal, para convertir su ciclo de 28 o 30 días, ya que, desde los sistemas de salud se considera reglamentario y una posibilidad mayor de controlar los embarazos (Comunicación personal, 27/11/2020).

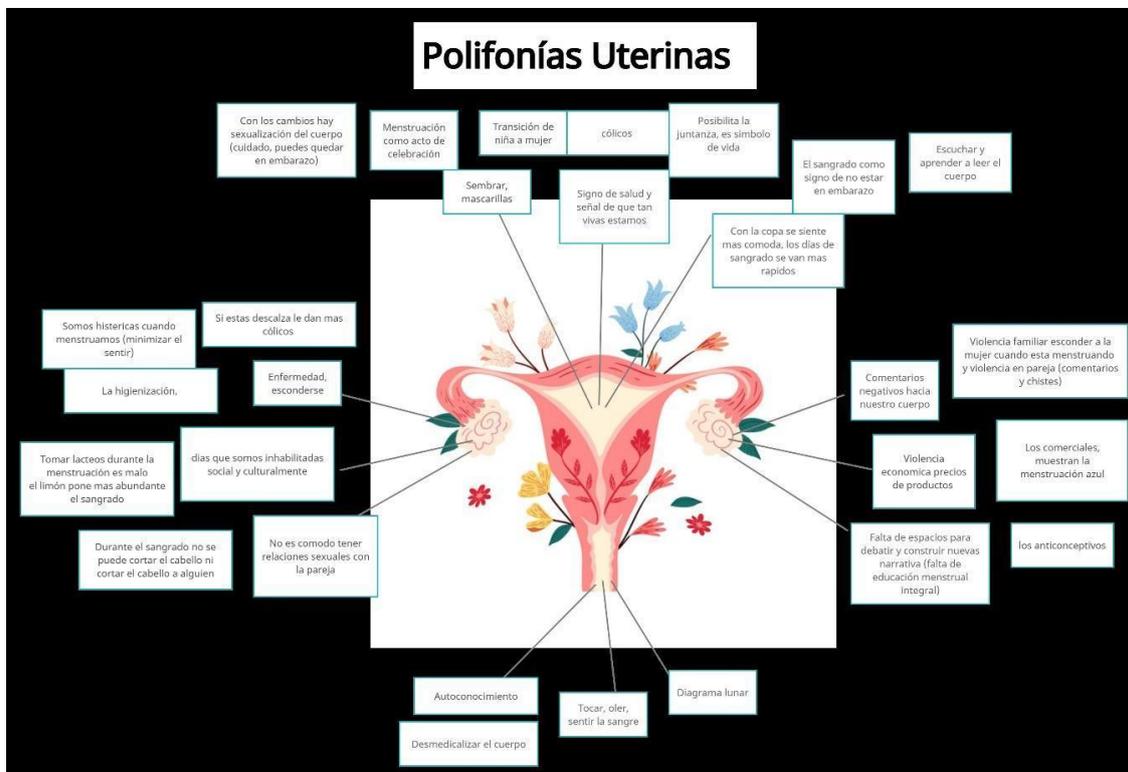
La menstruación desde el análisis de las violencias psicológicas se relaciona con el miedo y cambios de humor, entendida a su vez por las mujeres como una fluctuación de emociones; como una enfermedad, una discapacidad, negándose la posibilidad de conocerse y reconocerse cíclicas. Adicionalmente, se identificó similitudes y cruces de violencias simbólicas en los discursos de las mujeres que participaron en los talleres;

⁵⁰ MERIENNE, Alexandra. (2016). Flores venenosas: un acercamiento etnográfico a los significados de la sangre femenina a partir de tres generaciones de mujeres en Ráquira Boyacá [En línea]. tesis pregrado. Magdalena. Pontificia Universidad Javeriana. Repositorio institucional Pontificia Universidad Javeriana [Consultado 10, septiembre, 2021]. Disponible en: <https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/21913>

ellas nombraban la menstruación como la regla o el periodo, reflejando la interiorización de los eufemismos, la negación y la vergüenza. A este respecto una de las participantes aludió que: “No me enseñaron a nombrarla por lo que es” (Conversación personal, 12/09/2020). La mayoría de ellas, consideran que la menstruación es un asunto único de mujeres, un símbolo de la feminidad, inconscientemente negando la existencia de personas trans o no binarias que pueden menstruar. A continuación, se incluye la cartografía de útero trabajada en uno de los encuentros realizados con las mujeres jóvenes.

Imagen 6.

Cartografía del Útero. Polifonías uterinas



Nota. La imagen refleja la cartografía uterina realizada con mujeres jóvenes. Fuente: Encuentro mujeres jóvenes. (2021).

Adicionalmente, la mayoría de las participantes en los talleres, relacionaron la sangre menstrual desde la vergüenza, la suciedad y el pudor, una de las jóvenes expresaba que: “Me daba pena que mis compañeros varones vieran una toalla higiénica” (Conversación personal, 01/03/2021), demostrando que la menstruación está construida desde el miedo a hablar abiertamente sobre del tema, confirmando que la vergüenza es una de las representaciones que emerge con mayor frecuencia.

Las participantes mencionan el silencio y lo poco que se habla del tema dentro de las familias, una de ellas mencionaba que: “era algo de lo cual no se podía hablar en voz alta y mucho menos con los hombres” (Conversación personal, 26/03/2021). Dicha apreciación hace referencia a la forma invisibilizada de asumir la menstruación, evitando mencionarla, invisibilizando y mostrando un sentimiento de vergüenza y de miedo. Otra de las participantes expresaba que: “Tenía sangre en mi ropa interior, llamé a mi mamá y ella me dijo que no hiciera escándalo para que mi hermano no se diera cuenta de la situación” (Comunicación personal, 14/03/2021).

Con respecto a las violencias económicas, las participantes mencionaron el alto costo, consumo y uso de toallas higiénicas. Estos productos también simbolizan el medio para enterarse sobre la menstruación, es decir, la utilización de estos se convierte en el mecanismo para la transmisión de conocimiento entre mujeres o como una oportunidad recibir algún tipo de educación y formación sobre el fenómeno.

Estas actitudes, sentires, formas de expresar y vivir un proceso cíclico y natural representan la violencia menstrual, las mujeres participantes aluden a la vergüenza, al miedo, al dolor, al asco como dimensiones y representaciones del proceso. Estos sentimientos representan los lugares en donde históricamente se han puesto las cuestiones de lo femenino y son la materialización de violencias simbólicas que evitan que los cuerpos se vivan en libertad plena.

Por último, en el eje de las prácticas/sentires decoloniales, afloran ideas en relación con el autoconocimiento y el autocuidado para entender, escuchar y leer nuestro propio cuerpo. “la menstruación es una parte del cuerpo que anulamos debido a que, no la tocamos, sentimos ni olemos, por tanto, el área cerebral de la zona va a estar

menos dibujada, de ahí la importancia de redibujarla y lo hacemos cuando la miramos, tocamos, olemos y pensamos en ella” (comunicación personal, 3/07/2021).

En ese sentido, cuando somos conscientes del cuerpo que habitamos y su funcionamiento se presenta la posibilidad de tener más herramientas para vivir nuestros ciclos y sexualidad con confianza, responsabilidad y libre de miedos. Una de las participantes expresaba que: “conocer los cambios físicos, hormonales y emocionales que cada una tiene en las etapas del ciclo nos permite vivir la menstruación de una mejor manera” (conversación personal, 18/06/2021). Otro de los aspectos a resaltar comentado dentro de los encuentros es el hecho de considerar la menstruación como un proceso natural y cíclico, que disputa narrativas a los discursos patriarcales impuestos sobre el sangrado menstrual. Así una de las participantes expresaba que: “Con el pasar del tiempo, las experiencia y momentos, entendí que es algo natural de mi cuerpo” (Conversación personal, 4/03/2021).

Por otra parte, contrarrestando a la medicalización, se propone los remedios tradicionales como forma distinta de abordar el malestar físico, una de las participantes proponía: “Recuperar saberes ancestrales, ejemplo en el pacífico colombiano se hacen las vaporizaciones, se toman botella de bebedizo, botella curada, ambos elaborado a base de plantas y hierbas medicinales” (Conversación personal, 3/07/2021).

A modo de conclusión. Cerrando ciclos y abriendo otros nuevos.

*Somos parte de la naturaleza, venimos de ella y así mismo, volveremos a ella. Comprender que nuestra sangre se transforma y es parte esencial de nuestra vida.
(Comunicación personal, 04/03/2021)*

Proponemos trabajar una nueva dimensión que hemos nombrado como la ‘violencia menstrual’ como una violencia en la que confluyen al menos tres de las VG; la violencia simbólica, la psicológica y la económica. Se hace urgente abordar acciones de prevención, reflexión, formación y sensibilización, que garanticen una experiencia menstrual libre e informada, no solo en el componente biológico, sino en saberes menstruales históricos/políticos/educativos y de género, teniendo en cuenta las diversidades y contextos donde emergen estas experiencias menstruales. Además, manifestamos la necesidad de abordar la menstruación dentro de los Derechos Sexuales (DS) y Derechos Reproductivos (DR), dado que, permite visibilizar esos lugares donde se carece de salubridad, información, acceso a productos de higiene menstrual, salud menstrual y prevalece la estigmatización hacia los cuerpos menstruantes.

Abordar los DS y DR en la menstruación debe ser de forma holística, diferencial, integral y transversal, ello implica el despliegue de actuaciones concretas por parte de los gobiernos, que permitan el bienestar corporal/colectivo, la mitigación de violencia menstrual, la salud menstrual y los diálogos pedagógicos/reflexivos sobre los imaginarios o representaciones construidas históricamente sobre la menstruación.

Los datos recolectados de los mapas corporales, de úteros, las fotovoces, los conversatorios con expertas y la revisión bibliográfica, permiten contrastar que la menstruación y los cuerpos menstruantes están atravesados por mandatos de género,

que articulan violencias simbólicas, psicológicas y económicas, que se encuentran en una forma específica de violencia nombrada como violencia menstrual.

Experimentar la menarquía cambia la posición social de las mujeres, determina nuevas formas de habitar el cuerpo-territorio, en sintonía con las lógicas patriarcales y coloniales de una feminidad normativizada. Este trabajo de investigación es nuestro aporte a la comprensión de que el cuerpo es el primer territorio colonizado y pretende ser una propuesta de acción/reflexión que aporte otras formas de sentipensar nuestro cuerpo menstrual, desligadas de las opresiones universales impuestas sobre la manera de vivir/habitar nuestros cuerpos.

La menstruación ha ganado terreno en el debate público a través de campañas de sensibilización y de visibilización de la problemática por parte de activistas feministas menstruales, que le apuestan desde las artes, la producción académica y las militancias a hackear el orden social que el patriarcado ha instaurado en los cuerpos feminizados-menstruantes. Casos como el proyecto literario y pedagógico de princesas menstruales⁵¹, libro Yo Menstruo⁵², la exposición: Menstrala Galaxy Crossing⁵³ y el manifiesto por la visibilidad de la menstruación⁵⁴, son apuestas nos llevan a la comprensión del fenómeno desde otro lugar distinto al culturalmente impuesto. El activismo menstrual es una forma de politizar y visibilizar la menstruación, por medio de procesos de agencia que buscan resignificar y potenciar estas vivencias, poniéndolo

⁵¹ Princesas menstruales. Educación menstrual [página web]. (2016). [Consultado el 17, noviembre, 2021]. Disponible en: <https://www.princesasmenstruales.com/>

⁵² DEVOIM. Reseña: "Yo menstrúo. Un manifiesto" de Erika Irusta [sitio web]. [Consultado el 16, octubre, 2022]. Disponible en: <https://www.devoim.net/2018/11/opinion-yo-menstruo-manifiesto-erika-irusta-entrevista.html>

⁵³ TIEGS, V. (2000). Menstrala Galaxy Crossing. <https://www.vanessatiegs.com/menstrala/>

⁵⁴ CEJAS, Mar. Op. Cit.

en la reflexión ética política de vulneración a los derechos. Así, reflexionar el proceso menstrual no solo desde un proceso biológico natural, sino desde las construcciones culturales, históricas y políticas, sustentadas en discursos excluyentes y antidemocráticos, es una tarea que debemos emprender las mujeres comprometidas y conscientes con los cambios y las transformaciones sociales.

Por otra parte, las pedagogías propuestas desde los feminismos decoloniales sugieren análisis más situados sobre las representaciones sociales que rodean a la menstruación; estos análisis aportan un medio para transitar de manera más consciente y amorosa hacia 'otras' formas de interpretar/sentir y habitar nuestro cuerpo-territorio. Desplazando la menstruación de la concepción descartable, impura y abyecta que se ha construido a partir de los discursos religiosos, médico-biologicistas, heteropatriarcales y de las industrias *femcare* o de higiene femenina que se encarna en las subjetividades de cada mujer.

El tema de la menstruación es conveniente abordarlo desde la perspectiva del cuidado y del autocuidado. Por eso, desde nuestro lugar de investigadoras proponemos autoconocimiento para vivir nuestro ciclo menstrual sin miedo y sobre todo sin vergüenza. Aventurarnos a explorar/reconocer/resignificar otras prácticas menstruales que lleven al desmonte de los discursos médico-biologicistas y patriarcales. Dicho cuidado está enmarcado en pedagogías menstruales, diálogos sin tapujos en espacios públicos, académicos y familiares; en la eliminación de eufemismos que continúan en los discursos familiares; el reconocimiento de cuerpos trans y no binarios que menstrúan y la reflexión política/académica que aborde la menstruación desde lo comunitario, cotidiano, económico y simbólico.

Referencias Bibliográficas

ARAYA, Sandra. Las representaciones sociales: Ejes teóricos para su discusión. En: Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales (FLACSO) [En línea]. 2002. [Consultado el 17, marzo, 2021]. Disponible en:

[http://www.efamilycomunitaria.fcm.unc.edu.ar/libros/Araya%20Uma%20Repre
sentaciones%20sociales.pdf](http://www.efamilycomunitaria.fcm.unc.edu.ar/libros/Araya%20Uma%20Repre%20sentaciones%20sociales.pdf)

ARES, Pablo y RISLER, Julia. Manual de mapeo colectivo: recursos cartográficos críticos para procesos territoriales de creación colaborativa” (Vol. 1). En: Tinta Limon [en línea]. 2013. [Consultado el 17, marzo, 2021]. Disponible en:

https://geoactivismo.org/wp-content/uploads/2015/11/Manual_de_mapeo_2013.pdf

ARIZA, Liany; RODRIGUEZ, Jorge y ESPINOZA, Maria. Desafíos de la menstruación en niñas y adolescentes de comunidades rurales del pacífico colombiano. En: Revista de salud pública [En línea]. 2017. vol. 19, no. 6 [Consultado el 23, marzo, 2022], Págs. 833-841. Disponible en: <https://doi.org/10.15446/rsap.v19n6.71741>

BALAREZO, Gunther. Algunos aspectos sociales relacionados con la menstruación. En: Científica Universidad Científica del Sur. [En línea]. 2012. vol. 9, no. 2 [Consultado el 23, marzo, 2022], Págs. 145-154. Disponible en: [https://issuu.com/-ucsur/
/docs/cientifica_9-2_final/45](https://issuu.com/-ucsur/docs/cientifica_9-2_final/45)

BALBUENA, Raul, MAGAÑA, Mario, y ARREDONDO, María. Sentimiento y cuerpo. Violencia hacia las mujeres en Mexicali En: Estudios Fronterizos, Nueva época, [En línea]. 2011. Vol. 12, no. 24 [Consultado el 23, marzo, 2022], Págs. 135-157. Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/estfro/v12n24/v12n24a5.pdf>

BALBUENA, Aris, MORENO, Natalia y RUBILAR, Catalina. Impuestos sexistas en América Latina. En: Fundación Friedrich Eber Stiftung. [En línea]. 2020. [Consultado el 23, marzo, 2022]. Disponible en: <https://library.fes.de/pdf-files/bueros/chile/16978.pdf>

BLÁZQUEZ, Maribel y BOLAÑOS, Eva. Aportes a una antropología feminista de la salud: el estudio del ciclo menstrual. En: Salud colectiva [En línea]. 2017. vol. 13, no. 2 [Consultado el 23, septiembre, 2021], Págs. 253-265. Disponible en: <http://revistas.unla.edu.ar/saludcolectiva/article/view/1204/1183>

BRAVO, Carolina, MEZA, Diana. La sangre invisible: Representaciones sociales de la menstruación en una Institución Educativa de Bucaramanga. [En línea]. 2017. Trabajo de grado. Bucaramanga, [Consultado el 21, septiembre, 2021]. 173 Págs. Disponible en: https://biblioteca.bucaramanga.upb.edu.co/docs/digital_34464.pdf

BOBEL, Chris. New blood. Third-wave feminism and the politics of menstruation. En: Estados Unidos. Rutgers University Press. [En línea]. 2010. [Consultado el 21, septiembre, 2021]. Disponible en: <https://www.rutgersuniversitypress.org/new-blood/9780813547541>

BUTLER, Judith. El género en disputa: el feminismo y la subversión de la identidad. En: Paidós. [En línea]. 2007. [Consultado el 21, septiembre, 2021]. Disponible en: https://www.lauragonzalez.com/TC/El_genero_en_disputa_Buttler.pdf

CABNAL, Lorena. Acercamiento a la construcción de la propuesta de pensamiento epistémico de las mujeres indígenas feministas comunitarias de Abya Yala. En: ACSUR SEGOVIAS. [En línea]. Guatemala. Págs. 10-25. [Consultado el 21, septiembre, 2021]. Disponible en:

[https://www.academia.edu/7693851/Acercamiento a la propuesta del feminismo comunitario Abya Yala](https://www.academia.edu/7693851/Acercamiento_a_la_propuesta_del_feminismo_comunitario_Abya_Yala)

CALAFELL, Núria. Menstruación decolonial. En: Estudios Feministas. [En línea]. 2020. vol. 28, no. 1 [Consultado el 23, septiembre, 2021], Págs.1-13. Disponible en: <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/144757>

CEJAS, Mar. Manifiesto por la visibilidad de la regla. Mujer palabra. 2009. [Consultado el 23, septiembre, 2021]. Disponible en: <https://www.mujerpalabra.net/creadoras/sangre/manifiestovisibilidadregla.html>

CORVALÁN, Alejandra y MAESTRE, Ariadna. Itinerarios de cuerpos menstruantes: descolonizando el cuerpo de la mujer. En Revista Corpo-grafías, Estudios críticos de y desde los cuerpos. [En línea]. 2017. vol. 4, no. 4 [Consultado el 23, septiembre, 2021], Pág. 77. Disponible en: <https://doi.org/10.14483/25909398.13663>

CURIEL, Ochy. Hacia la construcción de un feminismo descolonizado. En: Tejiendo de otro modo: Feminismo, epistemología y apuestas descoloniales en Abya Yala. [En línea]. 1 ed. Popayán: Editorial Universidad del Cauca, 2014. [Consultado el 23, septiembre, 2021]. P 325-334. Disponible en: [https://www2.congreso.gob.pe/sicr/cendocbib/con4_uibd.nsf/498EDAE050587536052580040076985F/\\$FILE/Tejiendo.pdf](https://www2.congreso.gob.pe/sicr/cendocbib/con4_uibd.nsf/498EDAE050587536052580040076985F/$FILE/Tejiendo.pdf)

DE BEAUVOIR, Simone. El segundo sexo. [En línea]. 1949, 1196. [Consultado el 23, septiembre, 2021]. Disponible en: https://www.solidaridadobrero.org/ateneo_nacho/libros/Simone%20de%20Beauvoir%20-%20El%20segundo%20sexo.pdf

DEVOIM. Reseña: "Yo menstrúo. Un manifiesto" de Erika Irusta [sitio web]. [Consultado el 16, octubre, 2022]. Disponible en: <https://www.devoim.net/2018/11/opinion-yo-menstruo-manifiesto-erika-irusta-entrevista.html>

ESCOBAR, Arturo. Otro posible es posible: Caminando hacia las transiciones desde Abya Yala/Afro/Latino-América. Bogotá: desde Abajo. 2018. ISBN 978-958-8926-61-2.

FONDO DE POBLACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS (UNFPA). La Menstruación y los Derechos Humanos. [En línea] (Mayo de 2022). [Consultado el 11 de enero de 2022]. Disponible en: <https://www.unfpa.org/es/menstruaci%C3%B3n-preguntas-frecuentes>

HELLO CLUE. Menstrual cycle [En línea] [Consultado 23, septiembre, 2022]. Disponible en: <https://helloclue.com/articles/menstrual-cycle>

JODELET, D. La representación social: fenómenos, conceptos y teoría. Moscovici, Serge (comp.). Barcelona: Paidós. 1986. Págs. 469-494.

LAGARDE, Marcela. Los cautiverios de las mujeres: madre-esposas, monjas, putas, presas y locas. [En línea]. 4 ed. México: Universidad Nacional Autónoma de México. 2005, 869 Págs. [Consultado 23, septiembre, 2022]. Disponible en: <https://desarmandolacultura.files.wordpress.com/2018/04/lagarde-marcela-los-cautiverios-de-las-mujeres-scan.pdf>

LANDER, Edgardo. La colonialidad del saber: eurocentrismos y ciencias sociales. Perspectivas latinoamericanas. [En línea]. Buenos Aires: CLACSO, Consejo Latinoamericano de Ciencias Sociales. 2000, Pág. 152. [Consultado 23, septiembre, 2022]. Disponible en: <http://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/sur->

[sur/20100708034410/lander.pdf](https://doi.org/10.1007/978-1-137-48775-9#about-this-book)

LOUIS, Victoria. Everyday Discourses of Menstruation: Cultural and Social Perspectives. [En línea]. 1 ed: Palgrave Macmillan London, 2016. [Consultado 23, septiembre, 2022]. Disponible en: <https://link.springer.com/book/10.1057/978-1-137-48775-9#about-this-book>

LUGONES, María. Colonialidad y género. En: Tabula rasa. [En línea]. Bogotá. Julio-diciembre de 2008, no 9. Págs. 75-101. [Consultado 23, septiembre, 2022]. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-24892008000200006&lng=en&nrm=iso&tlng=es

LUGONES, María. En: Colonialidad y género: Hacia un feminismo descolonial. [En línea]. Ediciones del signo, 2008. [Consultado 17, abril, 2022]. Pág. 65. Disponible en: <http://observatorioedhemfoc.hospedagemdesites.ws/observatorio/wp-content/uploads/2020/09/G%C3%A9nero-y-descolonialidad-by-Walter-Mignolo-Mar%C3%ADa-Lugones-Isabel-Jim%C3%A9nez-Lucena-Madina-Tlostanova-z-lib.org.pdf>

MELERO, Noelia. El paradigma crítico y los aportes de la investigación acción participativa en la transformación de la realidad: un análisis desde las ciencias sociales, En: Cuestiones pedagógicas [En línea]. Universidad de Sevilla, diciembre de 2011. Págs. 339-355. [Consultado 10, septiembre, 2021], Disponible en: https://institucional.us.es/revistas/cuestiones/21/art_14.pdf

MERIEENNE, Alexandra. (2016). Flores venenosas: un acercamiento etnográfico a los significados de la sangre femenina a partir de tres generaciones de mujeres en Ráquira

Boyacá [En línea]. Tesis pregrado. Magdalena. Pontificia Universidad Javeriana. Repositorio institucional Pontificia Universidad Javeriana [Consultado 10, septiembre, 2021]. Disponible en: <https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/21913>

MONTANARO, Ana. Una mirada al feminismo decolonial en América Latina. Madrid: DYKINSON S.L. 2017, 160 Págs. ISBN: 978-84-9148-354-0.

MOSCOVICI, Serge. Social representations. Explorations in Social Psychology. Cambridge: Polity Press. 2000, 240 Págs.

ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS. (ONU). [En línea]. En: (4-5, septiembre, 1995: Beijing). Informe de la Cuarta Conferencia Mundial sobre la mujer, 1995. [Consultado, 10, septiembre, 2021]. Disponible en: <https://www.un.org/womenwatch/daw/beijing/pdf/Beijing%20full%20report%20S.pdf>

QUIJANO, Aníbal. Colonialidad del poder, eurocentrismo y América Latina. En: Colonialidad del Saber: Eurocentrismo y Ciencias sociales. Perspectivas latinoamericanas. [En línea]. Buenos Aires: CLACSO, 2000. [Consultado 23, septiembre, 2022]. 152 Págs. Disponible en: <http://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/sur-sur/20100708034410/lander.pdf>

Princesas menstruantes. Educación menstrual [página web]. (2016). [Consultado el 17, noviembre, 2021]. Disponible en: <https://www.princesasmenstruantes.com/>

RODRIGUEZ, M. y CURELL, N. El ciclo menstrual y sus alteraciones. Pediatría Integral [Página web]. (2017). [Consultado el 17, noviembre, 2021]. Disponible en: <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2017-07/el-ciclo-menstrual-y-sus-alteraciones/>

RUBIN, Gayle. The outcasts: a social history. The Second Coming: A Leatherdyke Reader. En: Los Ángeles: Alyson Publications. [En línea] 1996. [Consultado el 28, marzo, 2022].

SAENZ, Carlos., NORIEGA, Alba., NOGUEROL, Carmen., y SERNA, Rubén. Manejo de la técnica Fotovoz como herramienta comunitaria. En: Revista de SEAPA. [En línea]. 2018. Vol. 6, no. 3. [Consultado el 28, marzo, 2022], Págs. 42-56. Disponible en: <https://ria.asturias.es/RIA/bitstream/123456789/10665/1/Archivo.pdf>

SARDENBERG, Cecilia. De sangrías, tabúes y poderes: la menstruación en una perspectiva socio-antropológica. En: Estudios Feministas. [En línea]. 1994. Vol. 2, no. 2. [Consultado el 23, marzo, 2022], Págs. 314-344. Disponible en: <http://www.jstor.org/stable/43903673>

SEGATO, Rita. Las estructuras elementales de la violencia. En: Bernal. Universidad Nacional de Quilmes. [En línea]. 2003. [Consultado el 23, marzo, 2022]. Disponible en: <https://redmovimientos.mx/wp-content/uploads/2020/04/Segato-Rita.-Las-Estructuras-elementales-de-la-violencia-comprimido.pdf>

SEGATO, Rita. Manifiesto en cuatro temas. En: CritiCal times. [En línea]. 2018. vol. 1, no. 1 [Consultado el 23, marzo, 2022], Págs. 212-225. Disponible en: <https://read.dukeupress.edu/critical-times/article/1/1/212/139311/Manifiesto-en-cuatro-temas>

TARZIBACHI, Eugenia. Menstruar también es político. En: Bordes. [En línea]. 2018. vol. 2, no. 7 [Consultado el 23, marzo, 2022], Págs. 35-45. Disponible en: <https://publicaciones.unpaz.edu.ar/OJS/index.php/bordes/article/view/181>

TIEGS, V. (2000). Menstrala Galaxy Crossing.

<https://www.vanessatiegs.com/menstrala/>

TROSMAN, Carlos. Corpografías. Antioquía. Concordia: Investigaciones en Artes Escénicas y Performáticas. Investigaciones en Artes Escénicas y Performáticas [En línea]. (2012). [Consultado el 14, enero, 2022]. Disponible en:

<http://red.antropologiadelcuerpo.com/wp-content/uploads/Trosman-Carlos-GT4.pdf>

VALLS, Carmen. La menstruación de la invisibilidad a la abolición. En: Revista d'estudis feministes, [En línea]. 2006. [Consultado 2021 septiembre 20] Págs. 71-84. Disponible en:

<https://raco.cat/index.php/DUODA/article/view/63189/91493>

WANG, Caroline y BURRIS, Mary. Photovoice: concept, methodology and use for participatory needs assessment. En: Health Educ Behav [En línea]. 1997. vol. 24, no. 3 [Consultado el 12, agosto, 2021]. Disponible en:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9158980/>