

Vivencias sangrantes: comprendiendo la relación de las mujeres con su menstruación.

El caso de las mujeres escolarizadas de Cali.

Maria Paula Camacho Sánchez.

29 de noviembre del 2021.

Resumen.

Históricamente, menstruar, se ha configurado como un proceso íntimo que ha estado relegado al espacio privado y doméstico de quienes lo viven, lo que ha impedido que se generen espacios de diálogo y aprendizaje que contribuyan a normalizar aquello que se ha convertido en tabú. En Colombia, los estudios sobre la menstruación, aunque escasos, han considerado distintos aspectos de la misma. Algunos se han enfocado en analizar los discursos de los medios de comunicación y la medicina; otros han indagado sobre las creencias, mitos y significados de la menstruación en las diferentes culturas populares y ancestrales, y también se ha investigado sobre asuntos de gestión e higiene menstrual. El propósito de este artículo es explorar las vivencias menstruantes de un grupo de mujeres jóvenes escolarizadas de la ciudad de Cali con el fin de comprender cómo ellas se relacionan con la menstruación y qué factores influyen en dicha relación.

Palabras clave: menstruación; sangrar; mujeres; experiencias; Colombia.

Vivencias menstruantes.

Cuando tenía 12 años manché por primera vez, con mi propia sangre, mi ropa interior. Recuerdo haberme emocionado o algo por el estilo. Había leído sobre la menstruación en mi libro-guía de infancia favorito: “cosas de niñas”. En aquellas páginas había encontrado explicaciones gráficas a estos asuntos personales e íntimos que suceden durante el tránsito de la niñez a la adolescencia. Gracias a este libro y a los incontables folletos de Nosotras¹ que me habían obsequiado en el colegio, me sentía más que preparada para cuando llegara ese momento en el que, al sentarme en la taza del sanitario, el agua se tornara de color rojo.

El día llegó y la cosa no fue tan divertida, creo que solo estaba emocionada porque tenía la idea de que este evento sucedía una vez la mujer entraba a la pre-adolescencia, lo que significaba que ya era “grande”. Pero nadie me había hablado de los dolores corporales que esto podía conllevar, ni de la sensación de incomodidad al no poder usar ciertos atuendos o dormir en cualquier posición, mucho menos del miedo constante que implicaba salir a un sitio público y manchar la ropa. Y fue así cómo viví mi menstruación durante (al menos) los primeros ocho años: en una constante contradicción de emociones, en donde la vergüenza para hablar del tema con mis amigos del colegio en medio del recreo, no existía, pero que, al momento de ir al baño a cambiarme la toalla higiénica, me aseguraba de sacarla rápidamente de la maleta para que no descubrieran que estaba menstruando.

Contradicciones como estas viven miles de niñas y mujeres cada día, en un mundo donde lo normal es ocultar aquello que es natural. Esto sucede, en gran parte, porque además de ser un proceso natural del cuerpo, la menstruación también se ha configurado a través de unos discursos culturales. Estos le han asignado connotaciones negativas que han contribuido a estigmatizar, tanto el proceso de sangrar en sí mismo, como el cuerpo de quienes lo viven.

Así, el cuerpo que menstrua es considerado un cuerpo extraño, que sangra durante varios días pero sobrevive; que es sucio y está enfermo; y que por eso debe permanecer oculto y relegado ante los

¹ Nosotras es una de las marcas más reconocidas en Colombia para el Manejo de la Higiene Menstrual (MHM) que cuenta con productos como toallas y tampones desechables en diferentes presentaciones.

ojos de la sociedad. Por lo tanto, se pone de presente que el ciclo menstrual no puede ser entendido únicamente como un proceso natural, sino como una construcción social y como un fenómeno multidimensional, ya que se dan en él toda una serie de influencias recíprocas que no son solo biológicas o psicológicas, sino también sociales y culturales (Botello y Casado, 2015, p.14).

En este sentido, aunque el proceso de menstruar se presente de manera diferente para todas las personas que lo viven, parece haber un consenso frente al estigma negativo con que se ha percibido históricamente. Desde la biblia, por ejemplo, se hace referencia a la menstruación como algo que debe avergonzar dado que es sucio y asqueroso, exponiendo que "cuando una mujer tenga flujo, si el flujo en su cuerpo es sangre, ella permanecerá en su impureza menstrual por siete días; y cualquiera que la toque quedará inmundo hasta el atardecer" (Levítico 15: 19, Antiguo Testamento). Desde entonces, la idea de que todo aquello que la mujer tocara durante su menstruación quedaría automáticamente inmundo se ha seguido reproduciendo, incluso hasta la actualidad.

Según lo anterior, las vivencias menstruales de las mujeres son distintas y cambiantes para cada una de ellas dependiendo de factores como el contexto social, económico y educativo en el que se encuentren inmersas. En Colombia, la pobreza menstrual es una variable que afecta la relación que construyen con su menstruación niñas y mujeres en condiciones de vulnerabilidad y empobrecimiento de distintas partes del país. Esta es entendida como la falta de acceso a productos sanitarios, educación sobre salud menstrual e infraestructura para gestión de los desechos (El tiempo, 2021). Debido a la importancia de atender la pobreza menstrual en el país, el Departamento Administrativo Nacional de Estadística (Dane) reconoció que se debían recoger datos y cifras con enfoque de género, y sobre la gestión menstrual como un ámbito importante para indagar (Sanz de Santamaría, 2021).

Por ejemplo, según un estudio realizado por Unicef (2017) en Chocó, Cauca y Nariño, los significados negativos que tienen las niñas y adolescentes de estas regiones sobre la menstruación (malestar físico, el dolor, el miedo a mancharse, etc.) son elementos que generan interferencia en la vida escolar de las mismas (Unicef, 2017). Por lo tanto, la insuficiente información al momento de la

menarquia, el dolor, el precario acceso a baños, agua y materiales absorbentes, sumados a los prejuicios existentes, hacen que la menstruación se experimente con pena y ocultamiento (Ariza-Ruiz et al., 2017). El desconocimiento genera miedo y no es su culpa; así aprendieron de sus mamás, y ellas de sus abuelas, y ellas de sus tatarabuelas (Sanz de Santamaría, 2021).

Si bien, información como la presentada anteriormente resulta de suma importancia para la construcción de políticas públicas, proyectos e intervenciones que contribuyan a que todas las niñas, adolescentes y mujeres del país puedan vivir una menstruación saludable y serena, no ha sido común hablar sobre cómo viven la menstruación aquellas mujeres que, como yo, gozan de condiciones favorables en términos económicos y educativos. Mientras pensaba en mi primera menstruación y la relación que he construido con ella, me di cuenta de lo afortunada, pero sobre todo privilegiada que he sido como mujer.

Soy una mujer blanca, de clase media-alta, que ha vivido toda su vida en uno de los mejores barrios de la ciudad de Cali y que ha estudiado siempre en instituciones de carácter privado. Menciono esto porque, considero son factores que han influido en la relación que he construido con mi menstruación a lo largo de los años. Como señalé anteriormente, tuve la fortuna de conocer sobre la menstruación mucho antes de que esta llegara a mi vida, incluso desde la literatura; también he podido acceder a diversos métodos de gestión menstrual y a distintos medicamentos para controlar los dolores producidos por la misma. Sin embargo, no puedo afirmar que siempre me haya sentido cómoda y feliz al menstruar; de hecho, también he sentido asco de mi propia sangre y miedo de mancharme, he llamado a mi menstruación por nombres distintos, e incluso he bromeado sobre ella.

Esta relación contradictoria, como lo mencioné, no ha permanecido estática, sino que ha ido fluctuando con el paso del tiempo. La llegada de la copa menstrual, por ejemplo, dio un giro absoluto a mi vida, a lo que durante tanto tiempo había vivenciado como un proceso ajeno a mí. Usar este método de gestión me permitió apropiarme de aquello que atravesaba mi cuerpo y mi vida cada mes, me llevó

a cuestionarme por qué las mujeres crecemos teniendo una mirada tan negativa de nuestra menstruación y porqué se mantienen aún tantos estigmas frente a la misma.

Por todo lo anterior, decidí investigar sobre el proceso corpóreo de menstruar. No obstante, debido a que mi acercamiento a la copa menstrual cambió por completo mi relación con la menstruación, quise estudiar en un principio acerca de cómo los métodos considerados “eco amigables” podrían influir en la percepción que se tiene de la misma. Sin embargo, la misma investigación me fue llevando hacia lo que sería hoy mi tema de estudio: la relación que construimos las mujeres con la menstruación. Decidí, entonces, comenzar desde aquello que parece más simple, menos relevante, pero que nos puede ayudar a develar la importancia de analizar la menstruación desde distintos contextos y a pensar nuevas formas de hablar sobre esta.

Por lo tanto, el presente artículo de carácter exploratorio pretende indagar sobre la relación que tienen con la menstruación un grupo de mujeres menstruantes, entre los 16 y 26 años, que han tenido acceso a la educación secundaria y superior. Las mujeres encuestadas provienen, en su mayoría, de familias con recursos económicos estables, pertenecientes a una población escolarizada de clase media-alta de la ciudad de Cali. En este orden de ideas, lo primero que abordará este artículo es el asunto que nos trae aquí: *la menstruación*; las maneras en que ha sido entendida y abordada y los factores que han incidido en que hoy se comprenda de unas formas y no de otras. En segundo lugar, se aterrizará el tema al contexto nacional y se presentarán algunos hallazgos relacionados con las formas en que viven las mujeres colombianas su menstruación. Posteriormente se presentará la metodología que se utilizó para llevar a cabo esta investigación; y seguido a esto, se mostrará el análisis de los resultados obtenidos mediante la misma. Finalmente se darán las conclusiones y algunas pistas o ideas de cómo y porqué es importante continuar expandiendo la investigación en este contexto en específico.

Tocando la sangre.

La sangre menstrual ha revestido, a lo largo de la historia de la humanidad, un sinnúmero de significados entre mágicos y sobrenaturales que han confluído en la construcción y mantenimiento de un tabú sostenido aún en el siglo XXI. (Mileo y Suárez, 2018, p.4). Muchas de las connotaciones negativas impuestas a la menstruación se dan, en gran medida, por la falta de información que existe en torno a esta. Por ejemplo, el haber internado la menstruación al entorno doméstico permitió que las mujeres sintieran la necesidad de hablar en código sobre ella, situándola como algo que viene de afuera, una ajenidad que es propia, que invade o visita (Tarzibachi, 2017).

Lo anterior conlleva implicaciones negativas, pues el no hablar de la menstruación y no situarla en el debate público hace que sea más complejo deconstruir, precisamente, aquellas creencias erróneas que aún existen en torno a ella. Como menciona Núria Calafell (2020) lo que se calla, no existe y eso implica asumir que solo existe una realidad. Por ello, es relevante traer aquí algunas de las perspectivas desde las que se ha abordado el tema menstrual a lo largo de la historia y que han contribuido a que se construyan discursos divergentes frente al tema, que, de alguna forma, terminan influyendo en la relación que construyen las mujeres con su propia menstruación.

En primer lugar, es relevante traer a la discusión el discurso promovido desde la biomedicina, que afirma que la menstruación es un proceso completamente natural que sucede en el cuerpo de las mujeres. Este tipo de narrativa, si bien ha sido importante y positiva para contribuir a desmitificar algunas de las creencias erróneas sobre la menstruación, también ha traído implicaciones negativas sobre las formas en que se ha comprendido la menstruación y su relación con el cuerpo de la mujer. Por ejemplo, Magdalena Rohatsch, quien supone que el tipo de información que reciben las mujeres sobre la menstruación afecta el modo en que la experimentan, afirma que desde esta perspectiva se entiende a la menstruación como un evento puramente fisiológico que le sucede a las mujeres (Rohatsch, 2015). Esto evade otras realidades distintas en donde existen cuerpos menstruantes que no pertenecen a una mujer o mujeres que no menstrúan por distintas razones.

Desde esta óptica, las diferencias entre sexo y género no son relevantes y por el contrario ser mujer se reduce únicamente a los órganos sexuales y reproductivos, concepción que ha generado desigualdades y ha desvalorizado el cuerpo de la mujer propiciando la dominación sobre este. Esto no quiere decir que la única razón por la que el cuerpo masculino se impone como superior y por ende dominante frente al femenino sea debido al discurso biomédico, pero si es una razón importante, pues como menciona Simone D'Beauvoir (1949): “el triunfo del patriarcado no fue ni un azar ni el resultado de una revolución violenta. Desde el origen de la humanidad, su privilegio biológico ha permitido a los varones afirmarse exclusivamente como sujetos soberanos” (p.30).

En este orden de ideas, haber designado la menstruación como un evento exclusivo de la mujer, contribuyó a posicionar sus cuerpos como inferiores, enfermos o extraños. Lo que permite evidenciar cómo, “a través de las desigualdades estructurales de género las diferencias entre hombres y mujeres, intrínsecas a la dominación masculina, aparecen como naturales, así como las estructuras sobre las cuales dicha dominación se sustenta” (Lozano, 2010, p.27). Así, la dominación que se ejerce sobre estos cuerpos menstruales, se ejerce el sistema sexo-género que determina en gran medida como deberían ser y actuar las personas únicamente a partir de su genitalidad.

Adicionalmente, de la mano de la biomedicina vino también el discurso de la industria de cuidado femenino o también llamada *femcare*², en donde el cuerpo menstrual ha sido tratado como mercancía. Si bien, la biomedicina mostró que la menstruación era una manifestación natural del cuerpo, únicamente del cuerpo extraño de la mujer, la industria del *femcare* promovió la normalización de este suceso promocionando productos de gestión menstrual con los cuales las mujeres podían realizar cualquier actividad sin siquiera notar que estaban menstruando. No obstante, esta industria generó una narrativa

² La industria hoy autodenominada de Cuidado Personal Femenino (Feminine Care o Femcare) o Protección Higiénica (Sanitary Protection) produce toallas, tampones, protectores diarios, y, en algunos casos, también otros productos “femeninos” como toallas íntimas, jabones, desodorantes vaginales, etcétera (Tarzibachi, 2017, P.23).

contradictoria pues al tiempo que fomentaba la idea de libertad y comodidad de la mujer, promovía la vergüenza sobre el cuerpo menstruante que debería mantenerse lo más oculto posible.

“La subcultura menstrual contiene un lenguaje, utillaje sanitario, normas sociales, expectativas y creencias hacia cómo debe sentirse, cómo debiera actuar, comportarse, etc., las mujeres durante el ciclo menstrual” (Botello y Casado, 2015, p.14). En este caso, el discurso publicitario del femcare estandarizó la gestión de la menstruación con practicidad, disimulo y eficacia, permitiéndoles a las mujeres enmascarar las evidencias del cuerpo menstrual ante la sociedad y ante sí mismas, lo que generó una desidentificación con el cuerpo menstrual. (Bocanegra y Meza, 2018). Por ello, muchas de las narrativas de vergüenza que han adoptado las mujeres para hablar o vivir la menstruación se han configurado dentro de este mercado, que se ha fortalecido con acciones que invisibilizan la menstruación, distorsionando la realidad al mostrarla, por ejemplo, públicamente de color azul.

En contraste con estas perspectivas, es pertinente mencionar que la menstruación ha sido un tema de interés en la antropología, principalmente porque esta se ha interpretado de maneras muy diferentes en distintas sociedades, por lo que se ha buscado dar cuenta de las prácticas e interpretaciones que en cada contexto se le otorgan (Lozano, 2010). Según un estudio de la menstruación en distintas culturas y contextos, la pérdida de sangre por parte de la mujer supone un hecho importante para muchos pueblos en donde se relaciona a la menstruación con temores sociales, motivo por el que se ve rodeada de tabúes (Tristán et al, 2003). En este sentido, en muchas culturas la sangre menstrual ha sido considerada peligrosa y mágica; se creía, por ejemplo, que la mujer menstruante podía estropear bebidas y comidas, marchitar las plantas, provocar abortos en los animales, destruir cosechas, etc. (Pérez et al, 1995).

En este orden, es posible confirmar lo que menciona Anne Fausto-Sterling, en su libro *Cuerpos Sexuados* (2006): “el cuerpo y su entorno han sido adscritos a dominios opuestos: por un lado, están el cuerpo, la naturaleza y la biología, fenómenos estables e invariantes; por otro lado, están el entorno social y la historia, dominios de cambio constante” (P.26). Por ello, sería un error comprender el cuerpo

únicamente desde sus procesos y explicaciones biológicas cómo lo hace la biomedicina. En este sentido, Butler sugiere que contemplemos el cuerpo como un sistema que simultáneamente produce y es producido por significados sociales, así como cualquier organismo biológico siempre es el resultado de las acciones combinadas y simultáneas de la naturaleza y el entorno” (Fausto-Sterling, 2006. p.39-40).

Por lo anterior, es importante exponer que existen otras narrativas como la del activismo menstrual desde la cual se espera, entre otras cosas, replantear y cuestionar aquello que nos ha dicho la biomedicina sobre los cuerpos menstruales y tener en consideración que existen otras perspectivas desde las cuales se entiende la menstruación. El activismo menstrual entiende que desde narrativas como la biomédica “no se tienen en cuenta otros factores que inciden en el comienzo y en el desarrollo de las menstruaciones ni la posibilidad de que las experiencias menstruales no sean iguales para todas las mujeres que pasan por ella” (Rohatsch, 2015, p.7). Por lo tanto, desde esta óptica del activismo se busca naturalizar y despatologizar la menstruación, reivindicándola como un proceso que habla más de un cuerpo sano, que de uno enfermo.

El activismo menstrual pretende, entonces, mostrar que aquellas concepciones negativas y estigmatizadas de la menstruación responden, no solo a la naturaleza particular del cuerpo femenino, sino que “nuestras experiencias corporales [también] son el resultado de nuestro desarrollo en culturas y periodos históricos particulares” (Fausto-Sterling, 2006, p.36). Según esto, fortalecer y expandir el activismo menstrual como estrategia para resignificar la menstruación podría parecer una solución idónea para hacerle frente al paradigma menstrual. No obstante, este activismo también tiene sus limitaciones para abordar el tema pues alcanzar un vínculo sano y positivo con la menstruación exige, además de compromiso, tiempo, dinero y otros privilegios que muchas mujeres no poseen (Rohatsch, 2015).

Por todo lo anterior es posible afirmar que la menstruación es un fenómeno que no viven igual todas las personas que lo experimentan, que se ve afectado por el contexto, las narrativas y el tipo de información al que se puede acceder. Por esto, hablar de la menstruación resulta necesario, pero

incluso, revelador y desafiante pues, tanto las prohibiciones promovidas hacían las mujeres durante el ciclo menstrual en las diferentes culturas, como los distintos significados y connotaciones negativas adjudicadas a este proceso constituyen una forma de discriminación y de segregación social, política y religiosa, una forma de manipulación de la mujer (Botello y Casado, 2015). Por esta razón, surge como un asunto “necesario que la sociología estudie los patrones culturales que le son impuestos a la mujer, no solo desde la apariencia física, o de qué ropa ponerse, sino incluso llegando a decirle cómo debe sentirse con su propio cuerpo, y cómo debe significarse a sí misma” (Cardozo, 2015, p. 8).

Menstruar en Colombia.

Los estudios realizados en Colombia acerca de la menstruación se presentan desde distintos enfoques tales como el uso de medicinas naturales y creencias ancestrales para vivir una menstruación sana, la relación entre el manejo de la higiene menstrual y la deserción escolar, la importancia de incluir el tema en las políticas públicas del país, entre otros.

Si bien, para todos estos enfoques se han realizado análisis de la relación de las mujeres colombianas con la menstruación, esta última se ha estudiado en ámbitos rurales en su mayoría y entre sociedades de escasos recursos (Oliveros, 2020). No obstante, como se ha observado, los entornos ambientales, los contextos históricos, políticos, sociales, culturales y económicos se relacionan con la manera en que es experimentada la menstruación (Ariza-Ruiz et al, 2017), por lo que no sería correcto hablar de una sola manera de vivenciar la menstruación. Por lo tanto “un acercamiento sobre las formas en que actualmente se entiende la menstruación desde la ciudad, presenta un abordaje diferente y enriquecedor al tema” (Oliveros, 2020).

En este orden de ideas, los principales estudios acerca de la menstruación en Colombia han estado situados en contextos de alta vulnerabilidad o encaminados a comprender las diversas representaciones sociales y creencias tradicionales sobre el ciclo menstrual. Así, se encuentran investigaciones del tema en regiones específicas como Bucaramanga, Cota, el pacífico colombiano y la

comunidad Embera Chamí en el departamento de Antioquia. Investigaciones que, desde sus distintos objetivos y enfoques, han arrojado resultados relevantes para la comprensión de este fenómeno, no solo corpóreo, sino social y político.

En primer lugar, estas investigaciones han demostrado que, incluso en la actualidad, es común encontrar creencias mágicas y prohibiciones asociadas a la menstruación. En el pueblo nasa por ejemplo, se cree que “si hay un buen manejo de la sangre, el cuerpo y la naturaleza se mantienen equilibradas, de lo contrario afecta los cultivos y acaba con el cuerpo de la mujer” (Unicef, 2017, p.8). Este pensamiento es compartido por la población indígena Embera Chamí, pues la comunidad concibe a la menstruación como salud y vida para las mujeres ya que les da la posibilidad de purificar y limpiar su organismo cada mes, manteniéndolas sanas (Santoliva, 2018). Por esta misma razón, al ser un proceso de purificación, las mujeres tienen prohibido preparar ciertos alimentos, tocar las plantas o cortar el cabello pues se piensa que aquella energía negativa que ella está eliminando de su cuerpo, será transmitida hacia lo que manipule durante este tiempo.

Muchos de estos pensamientos son replicados por las mujeres mayores tanto de los núcleos familiares, como de las comunidades. En el municipio de Cota, Cundinamarca, se indagó sobre estas creencias en mujeres entre los 48 y 97 años de edad. Para ellas, el período menstrual es un tiempo en el que se deben tener cuidados con el cuerpo y con las actividades que se realizan, pues este se considera un periodo de debilidad. Según esto, se evidencia la existencia de restricciones sociales hacia la mujer debido a la carga de energía negativa que, se supone, lleva consigo la menstruación. Por ello, «se propicia que la mujer “esté tranquila” y “no haga fuerzas ni ejercicios fuertes”, así como “tampoco debe madrugar”, pero sí buscar “acostarse temprano” y “no tener relaciones sexuales”» (Morales y Correal, 2016, p.58).

Así pues, la menstruación, según las construcciones sociales y culturales que se establecen en las diferentes regiones del país, es un fenómeno que contiene una carga principalmente negativa. Si bien, esto puede generar y reforzar tabúes (que se materializan en situaciones de inequidad, estigma y

discriminación, en silencios, prohibiciones y restricciones culturales), el tabú, debe ser analizado en contexto, pues no todas las prohibiciones durante la menstruación son experimentadas como desventajas (Ariza-Ruíz, 2017). Un ejemplo de ello es que, en la comunidad Embera Chamí, la llegada de la menarca es un hito de celebración comunitario pues es un evento significativo porque la niña inicia su vida como adulta en donde deja de ser inferior al hombre y puede adquirir habilidades para el trabajo (Santoliva, 2018).

De igual manera, “para las mujeres de Chocó no trabajar durante la menstruación, quedarse en sus casas, no salir y en general no hacer actividad física es una acción de autocuidado, al igual que para las mujeres de Nariño y Cauca quienes evitan entrar en contacto con agua fría, trabajar en granjas o alzar cosas pesadas” (Ariza-Ruíz, 2017, p. 838). Esto es importante pues las prohibiciones o restricciones que se le indican a la mujer durante la menstruación suelen ser comprendidas, dentro de su entorno, cómo atenciones y cuidados. Por lo tanto, no es correcto afirmar que todas aquellas creencias y prácticas alrededor de la menstruación, son negativas y constituyen un tabú por el hecho de que se diferencian de las propias.

Como ejemplo de que aquellas prácticas tradicionales o incluso ancestrales para gestionar la menstruación, son consideradas actualmente como un estigma, están las anécdotas de las mujeres adultas de Cota, Cundinamarca. Para sobrellevar los días de la menstruación, estas mujeres indican que se deben incorporar remedios a base de plantas medicinales que alivien el cansancio y los dolores ocasionados por este proceso corpóreo. Para ellas, esto es un aspecto positivo pues hace parte de las prácticas de autocuidado mencionadas. No obstante, estas señoras afirman que:

La vida moderna ha traído nuevas costumbres con más conocimientos, pero “menos respeto por la naturaleza y el cuerpo”, lo cual ha originado aumento del consumo de pastillas y calmantes que permiten sobrellevar las incomodidades de la menstruación de forma más cómoda, pero que, por ser una solución inmediata, de forma indirecta promueven la falta de cuidado constante. (Morales y Correal, 2016, p.61)

Según lo expuesto en un estudio sobre la corporalidades y tecnologías de gestión menstrual en Colombia en el periodo de 1965 a 1975, con la llegada de la modernidad y del proceso de higienización del país en el siglo XX, “los paños o trapitos, los remedios caseros para los dolores menstruales, para las infecciones vaginales e incluso los ganchos que sostenían las toallas desechables, se afirmaron anticuados y en esa medida aludían a la pobreza, a un estatus social inferior” (Bocanegra y Meza, 2018. p.14). Si bien, estas acciones pueden ser consideradas parte del tabú menstrual, para algunas mujeres se trata de decisiones que las ayudan a vivir su menstruación de una forma más consciente y tranquila. Por tanto, siempre que la forma en que una mujer decida gestionar su menstruación, sea elegida por ella de manera informada, no deberá ser calificada cómo negativa.

Ahora bien, centrándome en las tecnologías de gestión menstrual, dejando de lado el tema de las creencias y los tabúes, es relevante aludir a cómo se ejercen los cuidados relacionados con el manejo de la higiene menstrual en algunos lugares del país. Para esto, el principal estudio sobre el tema ha sido el realizado por UNICEF en el Pacífico colombiano. Esta investigación evidencia las brechas socioeconómicas y las dificultades a las que muchas niñas y adolescentes del país se enfrentan cada mes al vivir su período menstrual. En general, se encuentra que las niñas carecen de conocimiento, apoyo y recursos para manejar la menstruación. El acceso al material de higiene menstrual y las instalaciones de agua, saneamiento e higiene en las escuelas para el aseo personal, eliminación de materiales de higiene menstrual y espacios privados para cambiarse tranquilas, son insuficientes y escasos (UNICEF, 2017).

Esto es importante, pues según UNICEF (2017) el acceso a recursos e información para la gestión de la menstruación se relaciona con su desempeño escolar. En consecuencia, muchas niñas y adolescentes se ven obligadas a faltar a clases por miedo a ser expuestas menstruando, dado que no cuentan con las condiciones necesarias para gestionar el sangrado a tiempo y adecuadamente. Así, estas prácticas no solo impactan el rendimiento académico de las menores, sino que también implica

que estas deban prolongar el tiempo de uso de los materiales absorbentes (Ariza-Ruíz et al, 2017); los cuales además de exponer el sangrado pueden generar afectaciones para la salud.

Lo anterior indica que “en Colombia, la menstruación es un asunto que no está en la agenda de la mayoría de los programas y políticas enfocadas en la mujer” (Moya, 2019, p.10). Pero la menstruación no solo es un asunto personal, sino también uno político en la medida en que, dependiendo de sus condiciones socioeconómicas, afecta de maneras distintas la forma en que las mujeres viven sus vidas. Así, en el país:

El campo de la política pública pareciera ser un escenario en el que también se manifiesta los tabúes de la menstruación, de manera que el poco reconocimiento del tema, sumado a la necesidad de ocultamiento podría estar relacionado con la invisibilización de la menstruación en políticas y programas nacionales y locales. (Ariza-Ruíz et al, 2017, p.839)

Dado que el periodo menstrual es una realidad social, política y económica, es necesario incluirlo en la agenda pública del país. Así se puede contribuir a la disminución de brechas sociales, a la potenciación de las capacidades académicas y laborales de las mujeres y a la toma de decisiones informadas y fundamentadas que contribuyan a la igualdad de género (Moya, 2019).

Indagando en la sangre.

Reconocer la distancia que hay entre las formas en que viven la menstruación miles de niñas y mujeres de mi país y la forma en que yo la he vivenciado durante años me generó grandes inquietudes. Compartir experiencias menstruales con amigas es algo que siempre ha estado presente en mi vida sin ningún tipo de tabú. Por eso quise comprender la manera en que se relacionan las mujeres de mi generación y de mi contexto con el proceso de menstruar y para ello opté por una metodología de investigación mixta con enfoque de género.

Los métodos de recolección de datos, que fueron tanto cuantitativos, como cualitativos (en este caso una encuesta y un grupo focal), se abordaron mediante una perspectiva de género que posibilita

romper con viejos paradigmas y permite dar voz a las mujeres, no sólo a aquellas que participan en los estudios sino a las propias investigadoras (Ruiseñor, 2012). Además, contar con una combinación de metodologías es valioso puesto que ayuda a obtener diversos puntos de vista de una misma realidad y nos brindan una visión más amplia y completa (Caro-González, 2014, p.834).

El hecho de poder aproximarse al tema desde distintas herramientas fue uno de los aportes más significativos de la metodología mixta. En un primer momento, parecía que los resultados de la encuesta no coincidían con aquellos que expresaban las mujeres que hicieron parte del grupo focal. Sin embargo, era un error considerar que los resultados de ambos métodos podrían ser comparables, más bien son complementarios. No se trata de comprobar los resultados de un método con lo que arroja el otro, sino de complementar la información en aras de hacer la investigación más enriquecedora.

En ese orden de ideas, la primera actividad que se desarrolló fue la creación y divulgación de una encuesta destinada a mujeres menstruantes con el fin de reconocer sus actitudes, pensamientos y experiencias con la menstruación. Según Arlene Fink, se recomienda el análisis de la encuesta cuantitativa para la exploración de significados y experiencias (Jansen, 2012, p.43), por lo que se consideró aquí como una herramienta metodológica óptima. No obstante, aunque las herramientas como la encuesta nos permiten obtener datos e información objetiva estadísticamente, hay que tener en cuenta que en la muestra estadística los individuos son extraídos de su red de relaciones cotidianas, a fin de ser interrogados a través de un cuestionario, que, habitualmente, pasa por alto el contexto referencial de la comunicación (Serbia, 2007). Es por ello que se hizo uso del grupo focal, con el fin de complementar y profundizar en los resultados obtenidos.

Si bien, en algunos trabajos investigativos existentes, se han utilizado cuestionarios previamente diseñados, (cómo el Menstrual Attitude Questionnaire, MAQ, de 1980) para conocer asuntos que determinan la relación de las mujeres con su menstruación. En este caso, el diseño del instrumento se desarrolló desde cero con la ayuda del Observatorio de Equidad para la Mujer de Cali y algunas profesoras e investigadoras de la facultad de ciencias sociales de la Universidad Icesi. Durante este

proceso distintas mujeres realizaron una prueba piloto de la encuesta en la que compartieron sus impresiones frente al formulario y brindaron los comentarios objetivos al respecto. Así, se pudo identificar si las preguntas se entendían de forma clara y si eran pertinentes para lograr los objetivos de la investigación o no.

Como resultado de dicho proceso de recolección de datos el formulario final de la encuesta se compuso de cuatro módulos:

El primero correspondía a los datos demográficos de las encuestadas (edad, nivel de escolaridad, estrato socioeconómico y ocupación). Estas fueron las variables de control que permitieron delimitar la muestra de investigación. Las respuestas que arrojaron estas variables evidenciaron que, pese a que se obtuvieron en total 260 respuestas para el formulario, no todas podían ser utilizadas para el análisis. La edad, por ejemplo, mostró que casi el 92% de mujeres se encontraban entre los 16 y 26 años, por lo que no sería estadísticamente significativo comparar las respuestas entre aquellas edades por encima o por debajo de este rango.

Una vez esto fue definido, se encontró que todas las mujeres que se encontraban dentro del rango de 16 a 26 años eran mujeres con algún nivel de escolaridad, desde secundaria, hasta posgrado. Además, el 71% de ellas pertenecían a una clase media-alta (estratos 4,5 y 6). Por lo tanto, fue así como se definió la población objetivo de esta investigación: Mujeres menstruantes, jóvenes y escolarizadas de clase media-alta de la ciudad de Cali.

El segundo módulo contenía preguntas sobre el ciclo menstrual que ayudaron a identificar cómo son las experiencias menstruales de las encuestadas, al indagar por aquellos aspectos más fisiológicos como la duración del ciclo o la abundancia del flujo menstrual. El tercer módulo se propuso caracterizar las relaciones que tienen las mujeres con su menstruación, mediante las experiencias subjetivas que están relacionadas con aquello que sienten cuando menstrúan, sea positivo o negativo.

Finalmente, con el cuarto módulo se buscó indagar por los métodos que usan estas mujeres para gestionar su menstruación (toallas desechables o de tela, tampones, copa menstrual, etc.) y demás asuntos sobre la gestión menstrual, como el acceso - en términos económicos - a dichos productos. En este punto es relevante aclarar que, al igual que en la delimitación de la muestra, en donde se decidió no utilizar las 260 respuestas obtenidas, para el caso de las preguntas ocurrió algo similar. No todas las preguntas formuladas en un principio llevaban realmente a comprender el tema de estudio que nos ocupa aquí, por lo que se delimitaron y no todas fueron incluidas dentro del análisis.

Una vez corregido el formulario, comenzó la segunda etapa del proceso: la divulgación de la encuesta mediante redes sociales con una estrategia de bola de nieve. Esta última es caracterizada por proporcionar formas de contacto con grupos difícilmente accesibles a causa de su posición económica, su ubicación espacial/geográfica o debido a la ausencia de medios institucionales para su identificación (Alloati, 2014). En este punto es pertinente aclarar que el hecho de que la población seleccionada para participar de la encuesta corresponda a mujeres entre los 16 y 26 años, escolarizadas y de estratos socioeconómicos mayoritariamente altos (4,5 y 6) no es un resultado al azar de la investigación.

Pese a que identificar mujeres menstruantes no parece ser una tarea compleja, las circunstancias generadas por la pandemia mundial de Covid-19 obligaron a plantear una forma específica de selección de la muestra que no se viera afectada por el confinamiento y aislamiento social. Por ello, la encuesta comenzó a ser divulgada dentro de un pequeño grupo de mujeres universitarias conocidas que fueron circulando el formulario a sus amigas y familiares por medio de WhatsApp, lo que llevó a tener un sesgo de comunidad en la encuesta. Esto último quiere decir que la muestra de esta investigación tiene una limitación en tanto es un grupo bastante homogéneo de mujeres y en tanto no es representativa para todas las mujeres menstruantes de Cali, sino para un grupo específico de ellas.

Sin embargo, conocer las experiencias de mujeres privilegiadas también es relevante para comprender las formas en que estamos siendo socializadas sobre un proceso que es propio de nuestros cuerpos y que tiene impactos en la forma en nos relacionamos con nosotras mismas, con nuestros

cuerpos y con el mundo. Adicionalmente, este tipo de experiencias en las que se puede acceder a conocimientos y a diversos métodos de gestión demuestran, como veremos más adelante, que hay otras formas de tramitar la menstruación o de relacionarse con la sangre que pueden ser replicables en contextos distintos y así ayudar a subvertir desigualdades entre las mujeres.

Posteriormente, se optó por implementar un grupo focal en el que algunas de las encuestadas pudieran expresar con mayor detalle cómo han sido sus experiencias menstruales. Esta actividad fue relevante ya que “el propósito principal del grupo focal es hacer que surjan actitudes, sentimientos, creencias, experiencias y reacciones en los participantes; lo que no sería fácil de lograr con otros métodos” (Escobar y Bonilla-Jiménez, 2009, p.52). Para ello se seleccionaron seis mujeres que habían sido encuestadas anteriormente y que manifestaron interés por participar del nuevo ejercicio. Todas estas mujeres son estudiantes actuales de la Facultad de Derecho y Ciencias Sociales de la Universidad Icesi. Sin embargo, a pesar de tener trayectorias de vida similares, encontré que entre ellas hay posiciones divergentes frente a cómo vivencian la menstruación, por lo que haber puesto a discusión esas experiencias fue una herramienta enriquecedora para el análisis de la investigación.

El grupo focal constituyó un espacio de diálogo que estuvo guiado por preguntas claves que ayudaron a recolectar información que no era posible obtener mediante la encuesta. Este espacio fue enriquecedor dado que las participantes se sintieron en confianza para hablar de un tema privado, pese a que algunas de ellas no se conocían. No obstante sabían que el resto de mujeres presentes en la reunión habían vivido situaciones similares a las de ellas y que, aunque las formas de afrontarlas fueran distintas para cada una, no había de qué sentir vergüenza en ese momento.

Por último, Escobar y Bonilla-Jiménez (2009) afirman que una de las razones por las que se realiza un grupo focal es porque los resultados de una encuesta tienden a ser estadísticamente ambiguos o engañosos, por lo que requieren aclaración y mayor elaboración. Esto lo veremos con mayor profundidad en las siguientes secciones del documento pues el desarrollo de esta actividad, que tuvo

una duración aproximada de 1 hora y 45 minutos, fue fundamental para obtener información que pudiera dialogar con aquella brindada por la encuesta.

Sangrar en números

Realizar una encuesta sobre las experiencias menstruales de mujeres en condiciones socioeconómicas favorables y privilegiadas fue una experiencia reveladora en muchos sentidos. Antes de conocer las respuestas, creía que estas iban a arrojar resultados en donde los tabúes, estigmas y sentimientos de vergüenza fueran predominantes. Esto por dos razones: en primer lugar, porque tenía la idea que, al igual que yo, muchas mujeres se habían sentido incómodas con su menstruación en algún momento de sus vidas o incluso la mayor parte de éstas; y, en segundo lugar, porque la mayoría de la literatura sobre la menstruación hace referencia al paradigma menstrual en donde las experiencias negativas suelen ser la norma. Pero las actitudes frente a la menstruación pueden ser variadas, por ejemplo:

Entre las actitudes positivas están las relacionadas con sentimientos de felicidad, bienestar y madurez; entre las actitudes negativas están aquellas que se refieren a la menstruación como algo debilitante o desagradable, relacionado con sentimientos de miedo o susto; y finalmente actitudes sigilosas las cuales revelan que la menstruación se debe mantener en secreto, y las dificultades para hablar abiertamente del tema (Gembuel y López, 2014, p. 16)

Por ello, con el fin de caracterizar las maneras de relacionarse con la menstruación de las participantes del estudio, se presenta a continuación un breve mapeo de las formas en que viven estas mujeres.

Tabla 1.

Caracterización de la relación de un grupo de mujeres caleñas con la menstruación.

<i>De 238 mujeres encuestadas:</i>		
14	5%	Consideran que es una enfermedad
24	10%	La menstruación les genera asco
40	16%	Les avergüenza que otras personas sepan que están menstruando
98	41%	Consideran que la menstruación es un impedimento para desarrollar actividades físicas
98	41%	Consideran que la menstruación disminuye su rendimiento en el trabajo/estudio
103	43%	Consideran que la menstruación es un impedimento para tener relaciones sexuales
143	60%	Consideran que es un proceso doloroso
148	62%	No se sienten cómodas con la menstruación
164	68%	No se sienten bien cuando menstrúan
171	71%	Se sienten cómodas hablando de la menstruación con hombres o desconocidos

Según estudios sobre el tema menstrual, “es de saber popular que la menstruación genera vergüenza y asco, que es necesario ocultarla para no ser excluida o discriminada y ocultar todo lo que la misma implique” (Mota, 2019, p.24). Sin embargo, según los resultados expuestos, para las mujeres encuestadas la menstruación no parece ser un tabú. No obstante, si se presenta como un proceso doloroso que puede generar incomodidad corporal o malestar físico y en cierta medida impedir el desarrollo de actividades cotidianas.

Dicho lo anterior, es necesario indagar más allá de estas respuestas y comprender por qué este grupo de mujeres en particular se relaciona de esta manera con su menstruación. Para ello, se hizo un cruce de variables tratando de identificar qué elementos influyen en que la menstruación pueda ser un asunto libre de sentimientos negativos. Teniendo en cuenta que, en las últimas décadas ha tomado impulso la posibilidad de suprimir el sangrado a partir del uso de determinados dispositivos intrauterinos o del consumo de fármacos como una solución a las implicaciones de la menstruación (Felitti, 2016); se inició por observar el impacto que podía tener la duración del sangrado en las actitudes que se generan hacia la menstruación.

Figura 1.

Relación entre la duración del sangrado y la sensación de comodidad y bienestar.

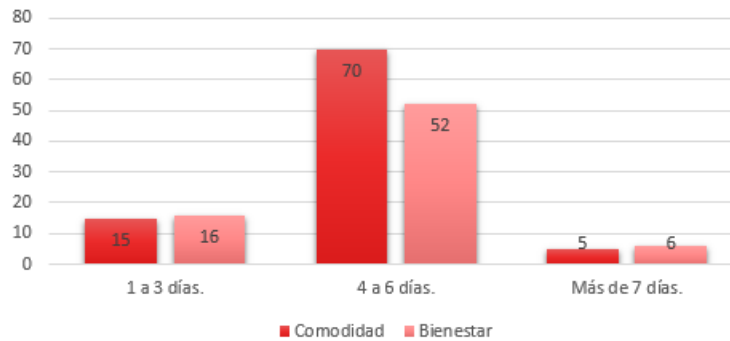
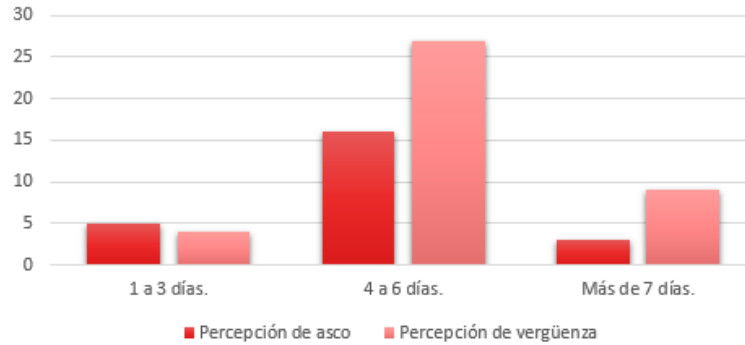


Figura 2.

Relación entre la duración del sangrado y la sensación de asco o vergüenza.



Los gráficos anteriores evidencian dos situaciones completamente distintas en relación a la duración del sangrado menstrual. Teniendo en cuenta que el sangrado tiene una duración promedio de 5 a 7 días, sería probable que menstruar durante más tiempo genere impactos negativos en las actitudes que se asumen hacia la menstruación. Esto fue comprobado en la medida que, como muestra el gráfico 1, es posible que tener un sangrado más largo de lo habitual genere menor sensación de bienestar y mayor incomodidad entre las mujeres. En este sentido, de las 33 mujeres cuyo sangrado dura más de 7 días, solo 5 se sienten cómodas y 6 se sienten bien cuando menstrúan.

Por el contrario, la duración del sangrado no parece influir en la percepción de asco o vergüenza que sienten las mujeres hacia la menstruación. El gráfico 2 muestra que la cantidad de mujeres que afirman sentir vergüenza y asco hacia su menstruación, primero; no constituyen una mayoría y segundo; no hay mucha diferencia entre aquellas que su sangrado dura entre 1 y 3 días y para las que tiene una duración de más de 7 días. Aquí lo que se esperaba como hipótesis era que las percepciones de vergüenza y asco pudieran estar asociadas a una larga duración de la menstruación puesto que deben lidiar más tiempo con el sangrado pero en este caso, para esta población específica, no es así.

Ahora bien, otro factor que puede influir tiene que ver con el tipo de flujo y ciclo menstrual de cada mujer, los cuales pueden ser abundantes o escasos, regulares o irregulares. Con frecuencia “nuestro ciclo afecta a nuestro estado fisiológico, [y] tendemos a atribuir los cambios que podamos experimentar en esos días como consecuencia del ciclo menstrual” (Torres-Blanco, 2019, p.49). Por ello,

las características personales de cada ciclo pueden contribuir a que se considere la menstruación como un asunto negativo.

En una primera instancia, el flujo menstrual abundante puede influir en factores como: tener **mayor** percepción de asco, incomodidad y vergüenza hacia la menstruación. Así mismo, menstruar es considerado como un asunto que puede afectar el rendimiento productivo (académico o laboral) o el desarrollo de actividades cotidianas, en mayor medida, de las mujeres cuyo flujo es abundante. Por el contrario, las mujeres cuyo flujo es escaso son aquellas que consideran en mayor medida que la menstruación es una enfermedad pese a que tienen una menor pérdida de sangre durante este periodo.

Tabla 2.

Relación entre el tipo de flujo menstrual con la percepción hacia la menstruación.

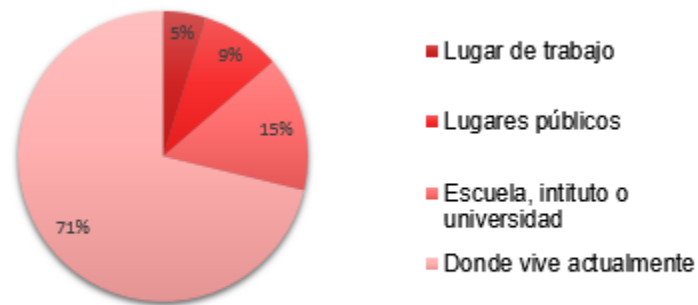
Relación con la menstruación	Tipo de flujo menstrual	
	Abundante	Escaso
No genera asco	93 mujeres	121 mujeres
No genera incomodidad	26 mujeres	64 mujeres
No genera vergüenza	87 mujeres	111 mujeres
La consideran una enfermedad	3 mujeres	11 mujeres
Afecta el rendimiento productivo	52 mujeres	46 mujeres
Impedimento para hacer actividad física	53 mujeres	45 mujeres
Impedimento para tener relaciones sexuales	55 mujeres	48 mujeres

Pero la relación con la menstruación no sólo se mide por las actitudes que se toman frente a la misma, sino que afectan otro tipo de situaciones como poder sentirse cómoda al menstruar en un lugar público. En ese sentido, más del 90% de mujeres cuyo flujo menstrual es abundante, así como a las que les da asco menstruar, solo se sienten cómodas si se resguardan en sus hogares. Esto se debe probablemente a la falta de espacios públicos adecuados para suplir nuestras necesidades durante el

período menstrual, lo cual hace aún más difícil gestionar las menstruaciones (Tarzibachi, 2017). El hecho de que las mujeres hayamos soportado esto durante siglos no quiere decir que nos hayamos acostumbrado a ello.

Figura 3.

Lugares donde se sienten cómodas durante la menstruación las mujeres con flujo menstrual abundante.



En segunda instancia, contar con un ciclo menstrual regular puede impactar positivamente al **disminuir** la percepción de asco, incomodidad, vergüenza o enfermedad. Esto tiene sentido si pensamos que contar con un ciclo regular significa que el sangrado no suele variar su fecha de llegada, no aparece de manera inesperada e inoportuna y no se encuentra fuera de control. Tener seguridad en todos estos aspectos permite que se tenga una mejor relación con la menstruación. A pesar de ello, tener un flujo regular no parece tener un impacto en el rendimiento productivo de estas mujeres o en que menstruar se convierta en un impedimento para realizar actividades cotidianas.

Tabla 3.

Relación entre el tipo de ciclo menstrual con la percepción hacia la menstruación.

Relación con la menstruación	Tipo de ciclo menstrual	
	Regular	Irregular
No genera asco	136 mujeres	78 mujeres
No genera incomodidad	61 mujeres	29 mujeres
No genera vergüenza	130 mujeres	68 mujeres
La consideran una enfermedad	11 mujeres	3 mujeres
Afecta el rendimiento productivo	54 mujeres	44 mujeres
Impedimento para hacer actividad física	59 mujeres	39 mujeres
Impedimento para tener relaciones sexuales	55 mujeres	48 mujeres

Otra “variable influyente a la hora de estudiar las actitudes hacia la menstruación podría ser los síntomas menstruales” (Pérez et al. 1995, p. 299), por lo que habría que indagar acerca del impacto que pueden tener los dolores que padecen muchas mujeres durante este tiempo. La presencia de dolor o malestares (dentro de ciertos parámetros) premenstruales y menstruales es usual durante este tiempo, lo cual es comprensible si se piensa que es un proceso físico que se está movilizand para la expulsión del tejido endometrial” (Mota, 2019, p.4).

La siguiente tabla evidencia el impacto que tiene este fenómeno en la percepción que se tiene acerca de la menstruación.

Tabla 4.

Impacto del dolor menstrual en la relación con la menstruación.

Relación con la menstruación	Menstruación cómo proceso doloroso
Bienestar	Únicamente 23 de 143 mujeres para las menstruar es un proceso doloroso, se sienten bien cuando menstrúan (16%)
Enfermedad	De 14 mujeres que consideran la menstruación una enfermedad, 12 la perciben cómo un proceso doloroso (85%)
Impedimento para realizar actividad física	De 98 mujeres que no realizan actividad física durante este tiempo, 78 de ellas sufren dolores menstruales (79%)
Impedimento para tener relaciones sexuales	de 103 mujeres que no tienen sexo durante este tiempo, 72 sufren dolores menstruales (70%)
Disminución del rendimiento académico/laboral	81 mujeres, de 143 que afirman que su menstruación es un proceso doloroso, sienten que esto disminuye su rendimiento en el trabajo o estudio (56%)

Lo anterior es evidencia de lo mucho que impacta el vivir con una menstruación dolorosa en la percepción que se crea sobre la misma. Estos resultados me hacen mucho sentido al recordar que durante casi toda mi adolescencia me sentí enojada con mi menstruación porque durante cuatro días me privaba de vivir una vida convencional a causa de los dolores intensos que me generaba. Pero esto no es normal aunque desde muy temprano se nos enseñe que menstruar duele, que es incómodo y molesto. En realidad, esa normalización del dolor hace parte de la institucionalización del cuerpo femenino cómo patologizado, en donde el dolor es normal y medicable (Cardozo, 2015).

Otras respuestas significativas están relacionadas con la importancia, tanto de recibir educación menstrual desde pequeñas, ya sea en los hogares o escuelas, como de tener en cuenta a la menstruación como un asunto primordial de la salud de las mujeres con el fin de que nos podamos sentir cómodas y seguras en cualquier espacio público. Por ejemplo, el 63% de las mujeres de este estudio adquirieron sus primeros conocimientos sobre la menstruación en el hogar y el 80% hablan con normalidad del tema en este mismo espacio. Por ello, tiene sentido que de las 171 mujeres que se sienten cómodas hablando con hombres o desconocidos del tema, el 84% vivan en hogares donde se

habla con normalidad de la menstruación. Sumado a esto, se observó que, aunque únicamente 9 mujeres llaman a la menstruación por su nombre en toda ocasión, son pocas las que aun la nombran con palabras eufemísticas como *monstruación* o *catarata infernal*.

Finalmente, las mujeres encuestadas también respondieron preguntas acerca de los productos de *femcare* que utilizan para gestionar su sangrado. Si bien, algunas respondieron que utilizan más de un producto para ello, quiénes utilizan uno solo suelen hacer uso de las toallas higiénicas mayoritariamente. Aquí es importante resaltar que al 76% de las 238 mujeres encuestadas no se les dificulta acceder a estos productos en términos económicos, lo que sí constituye un factor negativo en la forma en que se vivencia el sangrado para otras mujeres del país. Por último, es de resaltar que estas mujeres tienen acceso a productos como la copa menstrual que pueden ser considerados novedosos y de difícil alcance económico, pero no solo acceden a ella, sino que también influye positivamente en como sienten al menstruar pues generan comodidad y seguridad en quienes la utilizan.

Tabla 5.

Tipo de método que utilizan las mujeres para gestionar la menstruación.

Método de gestión menstrual	Nº de mujeres
Anticonceptivo oral	2
Toallas de tela.	2
Pañales	2
Tampones desechables.	20
Copa menstrual	27
Toallas desechables	116
Total	169

Todo lo anterior, evidencia que las percepciones de las participantes pueden ser consideradas negativas, más no rodeadas de tabúes. En gran medida, menstruar es un asunto incómodo, que no genera bienestar, suele impedir el desarrollo de ciertas acciones y es doloroso; pero en su mayoría es considerado como algo de lo que se puede hablar, no genera vergüenza ni asco y, por tanto, no se debe mantener en secreto (Torres-Blanco, 2019).

Sangrar en palabras.

El grupo focal se implementó como una estrategia similar a los círculos de mujeres, que son espacios de encuentro y diálogo en los que se comparten palabras, saberes y experiencias cotidianas (Gembuel y López, 2014), pero en este caso de manera virtual.

En el círculo se genera un espacio propicio para reflexionar en torno a temas relacionados con el cuerpo y la menstruación, entre otros, cada mujer tiene la posibilidad a través del diálogo con otras mujeres de aproximarse a las concepciones (propias, ajenas, positivas o negativas) que ha construido (Gembuel y López, 2014, p.5)

Pese a que ninguna de las participantes de este espacio consideró tener una mala relación actualmente con su sangrado, todas estuvieron de acuerdo en haber experimentado alguna emoción o sentimiento “negativo” en los años que llevan menstruando. Por lo tanto, definieron su relación como “irrelevante”, algo que les da igual, que puede ser molesto, pero que no afecta de sobremanera el desarrollo de sus vidas.

Un estudio sobre la menstruación afirma que “la percepción sobre la menstruación en adolescentes depende de la actitud que se tenga al inicio de esta; ya sea negativa o positiva, será la misma que presentarán en los próximos ciclos menstruales” (Serret-Montoya, 2019, p.126). No obstante, las conversaciones que se dieron aquí muestran que, si bien, las fuentes de información con las cuales se forma una idea de la menstruación afectan directamente esta configuración (Serret-Montoya, 2019), no condicionan para siempre la percepción que se tiene acerca de la misma. Según las mujeres que hicieron parte del ejercicio, su relación ha cambiado y mejorado a través de los años y a medida que han adquirido nuevos conocimientos sobre el ciclo menstrual y sobre su cuerpo.

En este sentido, las participantes pudieron reconocer conjuntamente algunos temas que son determinantes en la construcción de su relación con la menstruación. En primer lugar, se mencionó el

tema del *dolor*. Sufrir cólicos menstruales es uno de los factores más determinantes para “llevarse mal” con la menstruación y en este caso cinco de las seis mujeres presentes los han experimentado. Como se observó en la sección anterior, “el carácter incapacitante que se le atribuye a la menstruación hace que las mujeres no sientan que están en capacidad de desarrollar las tareas, disminuyéndolas, al punto de hacerlas sentir miserables” (Lozano, 2010, p.79).

Estas mujeres han tenido que acudir a tomar anticonceptivos que desde ginecología les recomiendan como la mejor opción para aliviar el malestar. Una de ellas afirmó que antes no había experimentado dolores menstruales, pero desde que comenzaron, su relación con el sangrado cambió. Una de las participantes afirma que *“antes no tenía nada de esos síntomas, por eso tenía una buena relación y ya no tanto, eso me implica tomar pastas, pero yo me rehusó aunque sé que solo así podré regular el desorden hormonal.”* A medida que se han informado sobre el tema, estas mujeres han descubierto que la única respuesta a esto no son las hormonas, sino que eso hace parte justamente de la patologización del cuerpo.

Por otra parte, está el tema de la vergüenza o pena hacia la menstruación. Pese a que en la encuesta este grupo de mujeres parece no identificarse con dichas emociones negativas, el grupo focal evidenció que son sentimientos muy comunes y recurrentes. Incluso, se observa que en ocasiones estos sentimientos no son reconocidos por las mismas mujeres pues cargan connotaciones negativas que impiden que sean admitidos conscientemente. Una de las participantes, por ejemplo, afirmó nunca haberse sentido avergonzada o apenada de su menstruación y, sin embargo, admite que cuando menstrua evita vestirse de blanco.

Lo anterior evidencia cómo las mujeres, conscientemente o no, implementamos estrategias durante la menstruación que nos procuren comodidad y pasar desapercibidas. No obstante, la mayoría de estas mujeres han tenido experiencias en donde han querido ocultarla: desde salir con un sueter a manera de prevención para ocultar una posible mancha, pasando por el uso de estuches que permiten

ocultar las toallas higiénicas en público, hasta evitar tener relaciones sexuales pese a tener un aumento del deseo sexual. Para una de las participantes esto es un asunto incómodo pues afirma que le da *“mucha rabia manchar la ropa o las sábanas porque quitar la sangre es horrible, tengo recuerdos traumatizantes de las veces que he llorado porque me he manchado en público, me da mucha pena que alguien más tenga que lavar mi sangre”*.

El cuerpo manchado se vuelve un cuerpo degradado y socialmente rechazado, por ello, la mancha no debe verse, debe ocultarse de modo que nadie más sepa del ‘descontrol’ corporal (Lozano, 2010). En este sentido, manchar no solo implica sentir vergüenza de la menstruación, sino también vivir con constante miedo, *“una siempre está incómoda en alguna medida con mancharse y una aprende a poner cuidado a esas señales, aprender qué ropa ponerse y demás, porque eso condiciona mucho el cómo se lleva la vida en esos días”*.

Pero, para estas mujeres, la vergüenza va pasando a medida van creciendo. *“Es un proceso de adaptación, uno aprende a dejar de odiarlo”*, afirman que es más fácil ahora que están grandes porque ya comprenden que no hay nada vergonzoso en menstruar, aunque así no es algo que quieran exponer tampoco. Para estas mujeres, esconder las toallas para ir al baño sigue sucediendo incluso ahora que están en la universidad, *“no es como que me pare para ir al baño con la toalla en la mano mostrándola por todo el pasillo, sino que la guardo en esa cartuchera que tenemos casi todas las mujeres para eso o en los bolsillos y así nadie se da cuenta”*.

Finalmente, un último asunto que impacta en la forma de vivir la menstruación tiene que ver con la manera en que las mujeres somos socializadas desde edades tempranas. Aquí hay experiencias divididas, pero para la mayoría conocer sobre la menstruación fue un proceso lleno de sigilo. Si bien, en dos casos, la menarquía fue un asunto de felicidad y nostalgia para las madres que llevaron flores, comida o libros a sus hijas a modo de conmemoración por “convertirse” en mujer; para la mayoría de ellas esto no ha sido un tema abierto de conversación en los hogares. Algunas mamás prefieren no

nombrar la menstruación o enviar a los hombres de la casa a comprar los productos de higiene menstrual, lo que evidencia un recelo y pudor hacia el tema.

En este sentido, si socializar a las mujeres sobre un proceso propio de su cuerpo es un asunto minimizado, hablarle a los hombres del tema resulta menos relevante para la sociedad en general, pese a que no debería serlo. Por ejemplo, una participante comentó que un chico cercano a ella solía pensar que la menstruación era algo que podía aguantarse, así como las ganas de ir al baño. Los hombres tienen mucho desconocimiento sobre el tema y también contribuyen a reproducir el tabú de la menstruación, por eso *“sería necesario también hablarles a ellos de esto porque no tienen ni idea, no dimensionan lo que puede ser el periodo, no hay empatía”*.

Conclusiones.

La menstruación, lejos de ser solo un evento que ocurre de manera natural y fisiológica, ha sido un asunto que ha influido directamente en la relación que establecemos las mujeres con nuestro propio cuerpo y en el criterio externo que tienen quienes no la experimentan. Además, menstruar no es únicamente un asunto biológico, sino también político y social, pues las creencias, concepciones, discursos y relaciones que se establecen en torno a ello, se ven alteradas por distintas cuestiones que pueden generar impactos tanto negativos como positivos o que pueden reforzar tabúes y estigmas sobre el tema.

Ahora bien, al ser este un fenómeno social, se ve impactado por las particularidades del contexto en el que se encuentren inmersas las mujeres que menstrúan. La exposición de las mujeres a normas culturales acerca de la salud en general y de la menstruación en particular crea un conjunto de ideas, opiniones y expectativas que influyen en cómo ellas experimentan y califican sus propias experiencias durante la menstruación (Botello y Casado, 2015, p.14). Por ello, no es lo mismo menstruar para un grupo de mujeres en condiciones de vulnerabilidad, que para unas mujeres jóvenes, escolarizadas, económicamente estables y residentes de la zona urbana de la ciudad.

Aunque para este último grupo de mujeres la menstruación no es considerado un tema tabú que debe ser censurado debido a su carácter vergonzoso, sí constituye un asunto incómodo la mayor parte del tiempo. Los posibles signos de dolor, asco, rechazo, asociadas a un proceso que vivencia todos los meses, condicionan necesariamente a la mujer en la construcción de su identidad y la relación con su cuerpo (Cardozo, 2015). Pero también, las formas en que las mujeres son socializadas sobre la menstruación, la educación que reciben en torno a esta y los discursos sociales que las rodean, pueden transformar significativamente sus percepciones.

Lo anterior, fue justamente lo que evidenció este estudio de carácter exploratorio al indagar por las experiencias menstruales de estas mujeres en particular. Mediante sus respuestas fue posible reconocer que la relación con la menstruación no es un asunto estático sino cambiante en el tiempo. Según las mujeres del grupo focal, al llegar por primera vez la menstruación, las niñas la reciben cargadas de estigmas y prejuicios que les han sido transmitidos desde las narrativas negativas de su contexto frente al tema. Pero, a diferencia de las mujeres del pacífico colombiano, cuya educación menstrual es limitada y deficiente, estas mujeres pueden transformar los estigmas a medida que adquieren mayor información sobre la menstruación, ya sea desde sus hogares, el ámbito académico, la literatura o incluso mediante las redes sociales.

Muchas de las mujeres que participaron en este estudio no sienten vergüenza, asco o pena frente a su menstruación. Además, se sienten en la capacidad de hablar abiertamente sobre el tema y consideran que debería ser tenido en cuenta en la formulación de las políticas públicas del país. Algunas otras han tenido la oportunidad de contar con entornos familiares en donde la menstruación es entendida como salud y vida; además han podido acceder a métodos de gestión menstrual relativamente modernos (como la copa menstrual), que han cambiado positivamente su manera de vivir la menstruación. Todo esto, considerando que han sido y continúan siendo mujeres privilegiadas que cuentan con otros recursos para vivir una menstruación informada, consciente y tranquila.

En este orden de ideas, la literatura acerca del tema se ha centrado en hablar en torno al tabú que rodea el paradigma menstrual que, si bien es necesario, puede estar contribuyendo a que se continúe perpetuando dicho enfoque y por ende no se hable del tema desde otras ópticas.

Las ideas del tabú menstrual son reproducidas como verdades absolutas dentro de las sociedades de los etnógrafos y en sus investigaciones, independientemente de los contextos, por esta razón el tabú se ha convertido en una idea muy extendida que relaciona la opresión sobre las mujeres y las prácticas sobre la menstruación, lo que termina por hacer invisibles cualquier tipo de resistencia o percepción positiva sobre el ciclo menstrual, llegando a quitarle la voz a las mujeres sobre su propia experiencia y las prácticas asociadas a la misma (Lozano, 2010, p.10).

Esto evidencia la relevancia de hablar de la menstruación desde un contexto distinto al que se acostumbra. Así, se permite exponer otras realidades en donde menstruar no constituye necesariamente un tabú, y no por ello es menos importante. De hecho, no solo es importante, sino necesario “asignarle [a la menstruación] nuevos significados culturales y modos de vivencia colectivos y particulares no estigmatizantes, así como avanzar con investigaciones que provean de mayores conocimientos y nuevas herramientas a las personas que atraviesan este proceso” (Mileo y Suárez, 2018, p.160).

Ya sabemos que hay contextos donde el paradigma menstrual permanece presente, pero hay otros donde se ha logrado avanzar para deconstruirlo. Por lo tanto, queda mucho camino por recorrer en materia del empoderamiento menstrual desde otras narrativas. Queda por indagar a profundidad las formas en que experimentan la menstruación las mujeres habitantes de calle, las mujeres migrantes o los hombres trans. Todo esto con miras a aunar esfuerzos que permitan hacer de la experiencia menstrual un asunto más equitativo para las distintas realidades y que se vea evidenciado en las políticas públicas de cada país y ciudad.

Referencias.

Alloatti, M. (2014). Una discusión sobre la técnica de bola de nieve a partir de la experiencia de investigación en migraciones internacionales. IV Encuentro Latinoamericano de Metodología de las Ciencias Sociales, 27 al 29 de agosto de 2014, Heredia, Costa Rica. La investigación social ante desafíos transnacionales: procesos globales, problemáticas emergentes y perspectivas de integración regional. En Memoria Académica. Disponible en: http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.8286/ev.8286.pdf

Antiguo Testamento. Levítico:19-29.

Ariza-Ruiz, Liany K., Espinosa-Menéndez, María J. y Rodríguez-Hernández, Jorge M. Desafíos de la menstruación en niñas y adolescentes de comunidades rurales del pacífico colombiano. Revista de Salud Pública [online]. 2017, v. 19, n., pp. 833-841. Disponible en: <https://doi.org/10.15446/rsap.V19n6.71741>.

Beauvoir, S. (2007)[1949]. El segundo sexo. Madrid: Cátedra.

Bocanegra Marin & Meza Medina (2018). "CUERPOS EN REGLA: SANAS, SEGURAS Y FELICES Corporalidades y tecnologías de gestión menstrual en Colombia 1965-1975" [Tesis de maestría,

Universidad Pedagógica Nacional]. Repositorio institucional CINDE. URI
<http://hdl.handle.net/20.500.11907/2413>

Botello-Hermosa, Alicia, Casado-Mejia, Rosa. (2015). Fears and concerns related to menstruation: a qualitative study from the perspective of gender. *Texto & Contexto - Enfermagem*, 24(1), 13-21.
<https://doi.org/10.1590/0104-07072015000260014>

Caro-González, F.J., García-Gordillo, M.M., Bezunartea-Valencia, O. septiembre 2014. La metodología mixta de investigación aplicada a la perspectiva de género en la prensa escrita. *Palabra Clave* 17 (3), 828-853. DOI: 1

Cardozo Delgado, S. (2015). Sangre menstrual: una aproximación sociológica. *0.5294/pacla.2014.17.3.11*

E.T. (2021, 28 mayo). Pobreza menstrual, un problema del que se habla poco en Latinoamérica. *El Tiempo*. <https://www.eltiempo.com/vida/mujeres/pobreza-menstrual-un-problema-del-que-se-habla-poco-en-latinoamerica-591882>

Escobar, J. y Bonilla-Jiménez, F. (2009). Grupos focales: una guía conceptual y metodológica. En *Cuadernos hispanoamericanos de psicología* (Volumen 9., pp. 51-67).

Fausto Sterling Ana. 2006. "Duelo a los dualismos". En: *Cuerpos Sexuados. La política del género y la construcción de la sexualidad*. Ed Melusina.

Felitti, Karina (2016). El ciclo menstrual en el siglo XXI. Entre el mercado, la ecología y el poder femenino. *Sexualidad, Salud y Sociedad - Revista Latinoamericana*, (22),175-206. ISSN: 1984-6487.
 Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=2933/293345349008>

Gembuel Tunubalá, Ximena Andrea, & López Pardo, Estefanía. (2014). Construcción de la identidad de género en torno a las experiencias sobre el cuerpo y la menstruación de mujeres que asisten a

Círculos de Mujeres [Trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de psicóloga, Universidad del Valle].

Jansen, H. (2012). La lógica de la investigación por encuesta cualitativa y su posición en el campo de los métodos de investigación social. *Paradigmas*, 4, 39-72.

Lozano Ruiz, L. T. (2010). La sangre de las otras. Cambios generacionales en la percepción de la menstruación y su relación con la dominación masculina.

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

Mileo, Agustina. y Suárez Tomé, Danila. (2018). El tabú de la menstruación como instancia productora y perpetuadora de ignorancia subjetiva y estructural. *Avatares Filosóficos*, (5), 159-171.

Morales Lesmes, C. I., & Correal, C. A. (2016). Creencias y vivencias de mujeres adultas sobre la menstruación en el municipio de Cota, Colombia. *Revista Salud Bosque*, 6(1), 55–64.
<https://doi.org/10.18270/rsb.v6i1.1805>

Moya González, Daniela Patricia (2019). La menstruación como política pública innovadora en el marco de los derechos sexuales y reproductivos de niñas y mujeres en Colombia [ENSAYO DE CURSO INTERNACIONAL EN GESTIÓN DE LA INNOVACIÓN COMO OPCIÓN DE GRADO, Universidad Militar Nueva Granada].

Oliveros Gómez, G. (2020). ¿Fin de un estigma? Análisis generacional sobre visiones de la menstruación y la copa menstrual en mujeres de clase media-alta en Bogotá [Doctoral dissertation, Universidad del Rosario].

Pérez, Rosario y Ferreres, Adoración y Gadea, Marién y González, Esperanza y Hernández, Ana y Navarro, Nieves (1995). Efectos de la información acerca del ciclo menstrual sobre las actitudes

hacia la menstruación. *Psicothema*, 7 (2), 297-308. ISSN: 0214-9915. Disponible en:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72707204>

Ruiseñor, E. S. G. (2012). Investigación feminista: Epistemología y representaciones sociales. *Géneros*, 18(10), 211-216.

Sala, Núria Calafell. (2020). Menstruación decolonial. *Revista Estudios Feministas*, 28(1), e57907. Epub May 15, 2020. <https://dx.doi.org/10.1590/1806-9584-2020v28n157907>

Santoliva Echeverri, Claudia Patricia (2018). *Tiempo de Luna: Representaciones Sociales del Período Menstrual de la Comunidad Embera Chamí en el Resguardo Cristianía*. [Tesis para optar al título de psicóloga, Universidad EAFIT]

Sanz De Santamaría, M. (2021, 29 noviembre). La pobreza menstrual no es solo un tema económico. Súper Amigos - La Silla Vacía. <https://www.lasillavacia.com/historias/historias-silla-llena/la-pobreza-menstrual-no-es-solo-un-tema-econ%C3%B3mico/>

Serbia, J. (2007). Diseño, muestreo y análisis en la investigación cualitativa. *Hologramática*, 7 (3), 122.

Serret-Montoya J, Villasís-Keever MA, Mendoza-Rojas MO, Granados-Canseco F, et al. Factores que impactan sobre la percepción de la menstruación en las adolescentes. *Arch Argent Pediatr* 2020;118(2):e126-e134.

Tarzibachi, Eugenia (2017). *Cosa de mujeres. Menstruación, género y poder*. CABA: Sudamericana.

Torres Blanco, C. (2019). Diseño y validación del cuestionario "Recurso para Estudiar la Gestión y las Actitudes hacia la Regla" (R.E.G.L.A.R.) [Máster Universitario en Diversidad Cultural. Un enfoque Multidisciplinar y Transfronterizo, Universidad de Granada]. <https://doi.org/10.30827/Digibug.56280>

Tristán Fernández, Juan Miguel; Ruiz Santiago, Fernando; Guisado Barrilao, Rafael; Medina Leyva, Francisco; Pardo Moreno, Pedro; Ruiz Ávila, Pedro (2003). Significado de la menstruación en diferentes culturas. Revista de Enfermería, ISSN 1131-7957, N°. 16, 2003, págs. 28-32. Disponible en: <http://hdl.handle.net/10578/397>

UNICEF. (2017, octubre). Higiene menstrual en las niñas de las escuelas del área rural en el pacífico colombiano. <https://www.unicef.org/colombia/media/471/file/Cartilla%20.pdf>