

Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales, FLACSO Ecuador

Departamento de Sociología y Estudios de Género

Convocatoria 2022-2023

Tesina para obtener el título de Especialización en Género, Violencia y Derechos Humanos

Ciclos, cuerpos, sangrado y subjetividad: estudio sobre la relación entre las prácticas de menstruación consciente y la subjetividad femenina en Quito

Arianna Nicole Moyano Morillo

Asesora: Gugliemina Falanga

Lectora: Sofía Zaragocín

Quito, diciembre de 2023

Dedicatoria

Para Clemencia Vega, quien ha estado desde mi primer momento y en todos.

Te amo infinitamente.

Índice de contenidos

Resumen	5
Introducción. Aproximación al estudio sobre la experiencia menstrual.....	6
Pregunta de investigación.....	8
Objetivo general	8
Problematización y contexto actual.....	8
Revisión de antecedentes académicos sobre menstruación consciente	10
Enfoque metodológico de la investigación.....	15
Capítulo 1. La menstruación: contexto, camino histórico y resignificación	16
1.1. Menstruación y recorrido histórico.....	16
1.2. Paradigma biomédico	19
1.3. El tabú menstrual	21
1.4. El costo de menstruar y el marco legal ecuatoriano	23
1.5. Resistencia y activismo menstrual: reapropiación de los cuerpos.....	24
Capítulo 2. Experiencias de menstruación consciente	29
2.1. La puerta de entrada	29
2.2. Definiendo la menstruación consciente	32
2.3. Prácticas de menstruación consciente.....	34
2.4. Tu sangre te está hablando.....	37
2.5. Nombrar para pasar de lo íntimo a lo introspectivo	39
2.6. Cuerpos medicalizados	42
2.7. Menstruación colectiva.....	45
2.8. Desarticulando el tabú: retos del caminar.....	48
Conclusiones	52
Referencias	55
Anexos	59

Declaración de cesión de derecho de publicación de la tesina

Yo, Arianna Nicole Moyano Morillo autora de la tesina titulada “Ciclos, cuerpos, sangrado y subjetividad: estudio sobre la relación entre las prácticas de menstruación consciente y la subjetividad femenina en Quito”, declaro que la obra es de mi exclusiva autoría, que la he elaborado para obtener el título de Especialización en Género, Violencia y Derechos Humanos, concedido por la Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales, FLACSO Ecuador.

Cedo a la FLACSO Ecuador los derechos exclusivos de reproducción, comunicación pública, distribución y divulgación, bajo la licencia Creative Commons 3.0 Ecuador (CC BY-NC-ND 3.0 EC), para que esta universidad la publique en su repositorio institucional, siempre y cuando el objetivo no sea obtener un beneficio económico.

Quito, diciembre de 2023

A handwritten signature in blue ink that reads "Arianna Moyano M." with a horizontal line underneath the name.

Arianna Nicole Moyano Morillo

Resumen

La presente tesina tiene como objetivo analizar la relación entre las prácticas de menstruación consciente con la construcción de la subjetividad femenina en mujeres menstruantes. Se parte de la hipótesis de que las prácticas de menstruación consciente constituyen un medio por el que las mujeres logran la reapropiación subjetiva de sus cuerpos y con ello la estructuración de discursos políticos.

En esta investigación se realiza un análisis cualitativo de las prácticas de menstruación consciente que realizan mujeres en su cotidianidad, con el fin de identificar el proceso de adopción de estas prácticas, los cambios en su subjetividad corporal a partir del contacto con su menstruación y los retos vividos a lo largo de estas experiencias. La recolección de esta información se realizó a través de entrevistas semiestructuradas que se llevaron a cabo por medios virtuales y en cuanto al procesamiento de la información se realizó análisis temático con el fin de contrastar las experiencias de las entrevistadas.

Los resultados indican que las prácticas de menstruación consciente son variables y se contextualizan de acuerdo a las necesidades de cada mujer, además de constituirse un proceso retador tanto intelectual como emocional, sin embargo, las entrevistadas coinciden en los efectos positivos de practicar menstruación consciente en cuanto han podido comprender mejor sus procesos corporales, construir una posición distinta para relacionarse con su entorno y con otras mujeres desde el reconocimiento de las diferencias y necesidades particulares.

Se concluye que la menstruación consciente se constituye un ejercicio de autonomía y posibilita la decisión de gestionar la menstruación desde el autoconocimiento y la información respecto del ciclo menstrual y hormonal de las mujeres, de esta forma también se constituyen ideas que desarman los tabúes que se han engendrado sobre la menstruación.

Introducción. Aproximación al estudio sobre la experiencia menstrual

Tenemos que darnos cuenta de que una parte de nuestra actitud respecto de la menstruación ha sido creada por la historia de la sociedad; una vez que lo hagamos podremos deshacernos de ese condicionamiento social y tendremos la oportunidad de volver a analizar el ciclo menstrual con el fin de descubrir lo que significa para cada una de nosotras individualmente.

—Miranda Gray

La menstruación es un proceso natural revestido de imaginarios y discursos sociales que moldean la relación que una mujer menstruante tiene con su ciclo. Desde la propaganda que comercializa insumos para higiene menstrual, mitos sobre la sangre, tradiciones familiares y argumentos médicos proporcionan un marco para interpretar al fenómeno de la menstruación y, pese a que cada mujer ha tenido una experiencia singular con su ciclo menstrual, es interesante preguntarnos por los contenidos que atraviesan esa experiencia y desde dónde se sostiene la significación que le damos a la experiencia menstrual.

Históricamente han existido varios momentos y visiones desde los que se ha leído a la menstruación, uno de esos ha sido el ocultamiento y la vergüenza al menstruar pues se considera un acto de impureza y suciedad, existe la mirada reproductiva en donde una mujer se habilita como fértil a partir de la menarquia y los discursos que encuentran lugar a partir de la revolución sexual en los años 60, gracias a lo que se empieza a reflexionar sobre el cuerpo femenino, generar políticas públicas sobre salud sexual y reproductiva femenina y criticar prácticas biomédicas violentas (De Barbieri 2004).

Durante la segunda y tercera ola feminista comienza a resonar con mayor fuerza en la cultura popular y se empiezan a producir más investigaciones sobre la construcción social de las diferencias sexuales, permitiendo que se problematice a la menstruación como un aspecto de las mujeres que gracias a la medicalización ha sido campo de la dominación masculina (Varela 2008). Una de las representantes de estos pensamientos, durante la segunda ola es Emma Goldman, quien se autodesignaba anarquista y feminista y sostenía que la independencia de la mujer debe surgir de ella misma, mediante la afirmación de su personalidad y no como mercancía sexual, reivindicando el derecho sobre su cuerpo (Varela 2008). Mientras que en los feminismos de la tercera ola hacen referencia a aquellas corrientes surgidas en los años ochenta y se caracteriza por el diálogo que se establece entre las

categorías de género, etnicidad, orientación sexual, raza, etc., y se pregunta sobre las opresiones vividas en el cuerpo (De Miguel 2011).

Gracias a los avances académicos y la ampliación de las discusiones sobre la sexualidad de las mujeres, en épocas más cercanas se comienza a producir conocimiento sobre la menstruación desde la mirada de mujeres menstruantes, es así que textos surgidos en la década de los noventa como la Luna Roja de Miranda Gray y Tienda Roja de Anita Diamant, ponen conocimientos sobre la ciclicidad femenina y la menstruación al alcance de mujeres fuera del ámbito académico. Además, se comienza a problematizar el tabú menstrual histórico y a proponer alternativas de encuentro entre mujeres que sentían necesidad de sostener diálogos al respecto (De la Cruz 2020).

En este estudio de índole cualitativo se pretende retomar las prácticas que a partir de los años 90 se consideran como menstruación consciente y esclarecer cómo han influido en la formación subjetiva de mujeres que las realizan en su cotidianidad, para aportar de esta manera a la discusión académica sobre las distintas formas en que las mujeres subjetivan su relación con su cuerpo en base a prácticas impulsadas desde el discurso de género y los feminismos. Por otra parte, el interés en esta temática surge a partir de la reciente popularización de términos como menstruación consciente, pedagogía y terapia menstrual en las redes sociales y con el surgimiento de técnicas de recolección como la copa menstrual o panties menstruales, cuya comercialización se ha vuelto masiva en los últimos años.

En primera instancia se ha revisado el estado del arte de la temática para reflexionar sobre estudios al respecto, sus conclusiones y recomendaciones, encontrando que un vacío de investigación es la relación que existe entre las prácticas de menstruación consciente y la subjetividad femenina de mujeres menstruante, a partir de este hallazgo se realizó el diseño metodológico de la investigación y se plantearon los objetivos del estudio.

Más adelante en el segundo capítulo se desarrolló el marco contextual y teórico del tema, posicionando a la problemática en el contexto ecuatoriano y abriendo la reflexión hacia el campo económico, histórico y legal. Además, se hace referencia conceptual a autoras que abordaron estudios sobre menstruación y activismo menstrual, así como postulados que desde la postura feminista tratan temáticas relacionadas a la subjetivación y reapropiación de los cuerpos, con el objetivo de comprender más a profundidad los discursos que hoy en día proponen prácticas de menstruación consciente.

Finalmente, en el tercer capítulo se presentará la información recabada a través de entrevistas semiestructuradas a mujeres menstruantes que realizan o realizaron prácticas de menstruación consciente y a partir de la aplicación de la técnica de análisis temático de la información tratada en las entrevistas se formularon conclusiones que se exponen al final del trabajo.

Pregunta de investigación

¿Cómo se relaciona la práctica de menstruación consciente con la construcción de la subjetividad de las mujeres?

Objetivo general

Analizar la relación entre las prácticas de menstruación consciente con la construcción de la subjetividad femenina en mujeres menstruantes.

Objetivos específicos

- Revisar prácticas, discursos y conceptos sobre menstruación consciente.
- Explorar discursos desde los feminismos sobre la construcción de la subjetividad de las mujeres en cuanto a la relación con su cuerpo y la menstruación.
- Indagar en el proceso de incursión, aprendizaje y adopción de prácticas relacionadas a la menstruación consciente de mujeres menstruantes.

Problematización y contexto actual

En los últimos años se ha posicionado con fuerza el discurso de que existe una estrecha vinculación entre la menstruación, la salud, el bienestar y la igualdad de género, al respecto UNFPA (2022) menciona que la menstruación se relaciona con la dignidad humana, el derecho a la salud, a la educación, a la no discriminación y al trabajo. Es a partir de esta consideración que se vuelve crucial reconocer la importancia de la educación menstrual y el empoderamiento de los derechos humanos en niñas, adolescentes y mujeres menstruantes (Lysaght 2016). Muestra de esto es que en la Convención sobre la Eliminación de todas las Formas de Discriminación contra la Mujer, o por sus siglas CEDAW (ONU 1979) se menciona que una de las preocupaciones principales dentro de las formas de discriminación ejercida hacia las mujeres es que en situaciones de pobreza, se tiene un limitado acceso a la atención de salud, también en el detalle de medidas apropiadas para eliminar la discriminación contra la mujer para asegurar la igualdad de derechos con el hombre, se recomienda garantizar es el acceso a material informativo específico que asegure el bienestar y la salud de la mujer, incluido el asesoramiento sobre planificación familiar.

Un antecedente actual y contextualizado en nuestro país, es el debate del proyecto de ley por la Salud e Higiene Menstrual en la Asamblea Nacional del Ecuador. El propósito de este proyecto de ley fue el de garantizar que las mujeres¹ y personas menstruantes tengan una menstruación digna con las condiciones adecuadas, específicamente, que cuenten con los insumos adecuados para gestionar su período menstrual mediante la instauración de la gratuidad de productos ocupados para atender la menstruación en unidades educativas, universidades públicas, centros de detención penitenciaria y centros y subcentros de salud. Además, posiciona a la menstruación como un derecho y busca garantizar un ejercicio libre y digno mediante la promoción de la educación en salud sexual e higiene menstrual para trabajar en erradicación de preconceptos y estigmas en relación con la menstruación (Castro 2021).

En el marco de este proyecto de ley se llevó a cabo la encuesta nacional Hablemos de gestión menstrual, la cual fue respondida por 4.550 personas entre los que el 65% se identificó como mujeres. En la provincia de Pichincha los resultados exponen que el 33% de personas encuestadas creen que la menstruación es un tema sólo para mujeres, el 51% no tuvo clases o talleres sobre temáticas relacionadas a la menstruación y el 31% sintió miedo en su menarquia o cree que lo sentiría durante su primera menstruación, mientras que el 30% sintió sorpresa, también, el 61% de personas encuestadas no han podido acceder a servicios y cuidados de salud menstrual en los últimos tres años (U-Report 2021). Estos datos dejarían en evidencia la necesidad de trabajar en temáticas de gestión menstrual, ya que reflejan la existencia de desconocimiento y prejuicios, pero también de la poca atención que se ha dado a la salud menstrual de las mujeres.

Debido a la necesidad de hablar sobre menstruación, se ha planteado la urgencia de crear métodos de trabajo que permitan un abordaje no especializado, para lo cual instituciones no gubernamentales han desarrollado metodologías al respecto, como es el caso del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia UNICEF (2020), que ha publicado un manual sobre salud e higiene menstrual, cuyo objetivo es brindar orientación, para mejorar el conocimiento de personas adultas sobre el manejo de la higiene menstrual y los elementos necesarios de infraestructura y servicios para proporcionar información a niños, niñas y adolescentes, mediante la integración del enfoque de Salud e Higiene Menstrual (SHM) y el Manejo de

¹ El proyecto de ley menciona únicamente a personas menstruantes, sin embargo, dentro de esta investigación se habla de mujeres menstruantes posicionándolo como categoría de análisis específica.

Higiene Menstrual (MHM) en escuelas y colegio, como parte de la formación de las y los estudiantes.

Por otra parte, para mujeres adultas, en los últimos años se han desarrollado una serie de metodologías que se identifican como pedagogías o terapias menstruales, las cuales son orientadas a resignificar los imaginarios y tabúes relacionados con el ciclo menstrual y la reivindicación del sangrado menstrual como algo positivo mediante la creación de nuevas imágenes sobre los cuerpos femeninos que salen del consumo y de lo mediático (Mora 2020). Un ejemplo de esto último sería la creación de las tiendas o carpas rojas que son espacios en los que se integran círculos de mujeres para trabajar temas relacionados al ciclo menstrual y lo femenino, entablando una estrecha relación entre lo subjetivo y la posibilidad de menstruar.

Revisión de antecedentes académicos sobre menstruación consciente

En el presente apartado se detallarán investigaciones y estudios relacionados con el tema de la menstruación consciente. Se ha realizado una revisión del estado del arte en esta temática con el fin de conocer más sobre las problematizaciones que se han establecidos en los últimos años. En primera instancia se comenzará hablando de estudios realizados a nivel mundial hispanohablante y posteriormente se abordarán investigaciones locales.

La investigación “Activismo y cultura menstrual: integrando nuestra ciclicidad” realizada en España por Ana Isabel Martínez en 2021, tuvo como objetivo principal comprender diversas formas de ver, entender y relacionarse con el ciclo menstrual en el contexto de Granada, desde la mirada del activismo y la cultura o “contracultura menstrual”. Esta investigación se realizó utilizando metodologías cualitativas y para la recopilación de información se llevó a cabo entrevistas semiestructurada con actores clave y entrevistas grupales, además la autora asistió durante el desarrollo de la investigación a talleres, encuentros y conferencias relacionadas a la experiencia menstrual, que ayudaron construir su posicionamiento dentro del análisis de la problemática sobre la que se encontraba indagando, resultando en la ruptura de la postura clásica del paradigma sujeto-objeto, para pasar a un espacio de intersubjetividad y horizontalidad con las personas que integraron su muestra poblacional (Martínez 2021). Por otra parte, para el análisis de la data obtenida de las entrevistas, se utilizó la Teoría Fundamentada que está diseñada para generar planteamientos teóricos a partir de datos empíricos y el método comparativo para la creación de categorías discursivas en el análisis de las entrevistas que permitieran establecer la interrelación y las divergencias existentes entre los discursos de las participantes (Martínez 2021).

En cuanto a los resultados, la autora concluye su investigación resaltando la importancia de no romantizar el ciclo menstrual para evitar posicionar un ideal de perfecta menstruación y por el contrario posibilitar que mediante la visibilización de los nuevos discursos en torno a la menstruación, cada mujer menstruante vaya construyendo un camino propio y único hacia la re conexión con su cuerpo, por esta razón, posiciona al activismo menstruante como una red sorora que permite tejer conocimientos y herramientas para que la menstruación deje de ser un tabú y con ello la educación y la salud menstrual sean contempladas e integradas de manera transversal a nivel social (Martínez 2021).

En el artículo “Transformaciones y retos epistemológicos, políticos y sociales en las culturas alternativas menstruales” Miren Guilló desde el Grupo de Investigación en Antropología Feminista del País Vasco, pone en el centro del análisis a las políticas y las culturas alternativas del ciclo menstrual, basándose en una investigación etnográfica previa sobre políticas y culturas alternativas menstruales llevada a cabo entre los años 2008-2019. La autora parte posicionando que la menstruación no es una verdad universal de los cuerpos considerados femeninos, y critica a las posturas de la normatividad sexual que se basan en las epistemologías del dimorfismo sexual que tienden a definir al ciclo menstrual como un proceso fisiológico universal, para posicionar nuevos marcos interpretativos que pueden ser estrategias que permitan una mejor comprensión de las propias vivencias en relación a la menstruación y del dinamismo de los cuerpos que posibiliten un modo de valorar conocimientos antes negados y colonizados. El artículo concluye que estas estrategias proponen nuevas maneras de estimular la reflexión y hacer política, pues se politizan los espacios de seguridad y de salud, y se promueve la construcción colectiva de saberes. Además, insiste con la importancia de poner en diálogo las prácticas corporales, los procesos afectivos, las reflexiones y saberes de las activistas y personas implicadas en el activismo menstrual con los conocimientos biomédicos, la teoría feminista y otras teorías sociales (Guilló 2022).

En un contexto latinoamericano, podemos encontrar que desde el Centro de Investigaciones y Estudios Superiores en Antropología Social Occidente en México, la autora María del Rosario Ramírez, analiza el uso de las plataformas digitales por parte de colectivos y mujeres que centran su trabajo en la difusión de la naturalización y despatologización del cuerpo femenino y del ciclo menstrual, con el fin de analizar los modos en los cuales se configura el ciberactivismo menstrual desde las redes sociales, los símbolos, discursos y narrativas que estos grupos y perfiles utilizan para lograr sus objetivos, así como el entretnejimiento de los

discursos feministas, ecofeministas y espirituales sobre la apropiación corporal, el autoconocimiento y el autocuidado. El ciberactivismo plantea entre sus objetivos el cuestionamiento del tabú de la sangre y promueve la transformación de la vivencia menstrual, además fomentan el uso de tecnologías ecológicas y la representación femenina desde lo sagrado en sus construcciones simbólicas. Para alcanzar su objetivo de investigación, la autora utiliza la técnica cualitativa de la etnografía e indaga en dos fuentes, la digital en páginas de activismo menstrual y para realizar una etnografía multisituada acude a talleres, conversatorios y círculos de mujeres en México. La autora concluye su artículo que el activismo menstrual y los contenidos digitales que generan ha sido, poco analizado desde las disciplinas sociales, ya que muchos de los estudios son realizados por las mismas activistas desde posiciones políticas, espirituales o formativas poco concretas; sin embargo, el auge de este tipo de movimientos tanto en la calle como dentro de las redes es una veta de estudio para comprender la articulación de los movimientos que buscan y reclaman la autonomía de los cuerpos femeninos, la generación de nuevos conocimientos y la emergencia de estrategias pedagógicas para compartirlos (Ramírez 2019).

También en México, Eva Valadez Ángeles publicó en 2019 el libro “Menstruartivismo: una herramienta para la agencia de las mujeres menstruantes” como parte de su investigación para titulación de maestría. En este trabajo la autora ha buscado indagar sobre prácticas de activismo feminista que usen la cultura y el arte como estrategias de intervención en las problemáticas realidades de las mujeres, y que tengan el cuerpo y sus procesos como fundamento a la hora de generar reflexiones y agencia sobre nuestro ser y estar en el mundo. Por esta razón toma como eje central a la menstruación “ya que es un tema en el que confluyen las relaciones de género, de raza y de clase, entre otras, y sus desigualdades, pero al mismo tiempo se aspira a brindar la oportunidad de proponer otros puntos de vista que parten de la crítica a esencialismos, biologicismos, universalismos y naturalismos” (Valadez 2019, 9) promoviendo desde esta crítica alternativas para la concienciación y la agencia de las mujeres en las cuales las expresiones artísticas son determinantes.

La investigación parte desde la revisión bibliográfica de trabajos que dieran cuenta del arte menstrual la cual sirvió para reconocer el arte menstrual como una vertiente del arte feminista, logrando posicionar que el arte menstrual sería entonces, una categoría a revisar para estrategias de intervención feminista y para la construcción epistémica en los estudios feministas. Entre las conclusiones a las que llega la autora en su extenso trabajo es que esta investigación ha permitido abrir y acercar unas cuantas brechas en la teoría y la práctica del

arte menstrual, la agencia cultural y los estudios, epistemología e intervención feministas y que es necesario seguir explorando temáticas relacionadas al artemenstrual y al menstruactivismo (Valadez 2019).

En cuanto a estudios realizados en el contexto local, se puede encontrar la investigación de pregrado realizada en Ambato, titulada como “Los mitos de la menstruación y condiciones de vida de las mujeres” realizada por Cristina Segura Amaluisa en 2022, en donde se exploró ¿cómo influyen los mitos de la menstruación en las condiciones de vida de las mujeres? desde un enfoque de investigación mixto cualitativo y cuantitativo, utilizando las técnicas de entrevista semiestructurada y el uso de una escala desarrollada para explorar la situación de mujeres menstruantes en cuanto a accesibilidad a insumos, conocimiento sobre servicios, creencias y actitudes respecto a la menstruación y por ultimo los mitos más comunes. Sobre los resultados de este estudio se destaca que los mitos de la menstruación que las entrevistadas han manifestado, están estrechamente relacionados con el conocimiento que poseen sobre su cuerpo, que la fuente principal de información sobre menstruación han sido sus madres y cuidadoras y que las prácticas de gestión menstrual que mantienen se encuentran relacionadas con situaciones socioeconómicas y educativas (Segura 2022).

Por otra parte, Antonella Quiñónez Quespaz realizó la investigación titulada “Sentir los cuerpos socialmente: El imaginario de la menstruación en el círculo de mujeres 13 lunas” en la ciudad de Quito en el año 2017, la misma que tuvo como objetivo describir el imaginario de la menstruación y las prácticas comunicativas que lo sostienen en el Círculo de Mujeres 13 Lunas. La metodología de investigación utilizada fue la cualitativa mediante la etnografía, la entrevista semiestructurada y la observación participante. Finalmente, los resultados de este estudio visibilizan las concepciones tabúes sobre la menstruación, principalmente la asociación que mantiene con sentimientos de vergüenza, el desaseo y lo asqueroso, mientras que las prácticas comunicativas que sostienen dichos imaginarios se fundamentan en la tradición oral, en la educación, en la familia, en ritos, mitos y creencias. También, la autora pone énfasis en que la posibilidad de diálogo sobre la menstruación en un círculo como el de 13 lunas pretende cambiar la experiencia que los y las participantes tenían antes y después de realizar los rituales de sanación y de tomar conciencia de su ciclo menstrual (Quiñónez 2017). Sin embargo, esta investigación no mide los resultados de participación el círculo y tampoco indaga en los discursos que sostienen las prácticas de menstruación consciente que se promueven desde el espacio de 13 lunas por lo que no se puede determinar las bases epistémicas del grupo.

Otra investigación realizada en Quito durante el 2020 por Alejandra De la Cruz, es la titulada “Entre brujas, lunas y otros conjuros: análisis de la construcción de feminidad en los discursos alternativos de menstruación consciente” se pregunta ¿cómo a partir de estos discursos alternativos de menstruación consciente puestos en marcha por pedagogas y terapeutas menstruales a través de talleres se crean representaciones sobre la feminidad que influyen en la construcción de los cuerpos y la identidad de las mujeres participantes? Para lo cual se propone como objetivo general analizar la manera en que el discurso sobre menstruación consciente crea cuerpos y representaciones sobre la feminidad a través del símbolo y el ritual. La metodología utilizada en este trabajo de investigación es de corte cualitativo, utilizando técnicas como la observación participante en talleres, encuentros y espacios de educación no formal sobre menstruación consciente y entrevistas semiestructuradas con terapeutas y pedagogas menstruales. Por otra parte, realizó análisis del discurso para la formulación de hallazgos en su investigación (De la Cruz 2020).

En este estudio, la autora Alejandra De la Cruz, concluye que existe una idealización y universalización de las características femeninas que pueden llegar a reforzar estereotipos y reforzar dicotomías propias del binarismo debido a la sacralización del útero y la menstruación como símbolo por excelencia de lo femenino, así mismo señala que los discursos alternativos estudiados no son estrictamente hegemónicos ni contrahegemónicos pues llegan a ser pequeñas soluciones y opciones para aquellas personas que quieren llevar una vida más armoniosa con el entorno y consigo mismos, pero aún no tendrían el poder para movilizar masas grandes (De la Cruz 2020).

Durante esta revisión de literatura se observa que existen algunos estudios relacionados a la menstruación desde discursos alternativos al paradigma biomédico, discursos que han surgido con mayor fuerza durante los últimos años. Sin embargo, es necesario destacar que no se ha encontrado en bases de datos académicas de libre acceso, estudios de cuarto nivel o artículos publicados en revistas indexadas realizados dentro de Ecuador que aborden temáticas relacionadas con la menstruación consciente.

Además, como se ha podido evidenciar en esta revisión, existen resultados que se contraponen entre los estudios presentados, por una parte se encuentran aquellos que relacionan a las prácticas de menstruación consciente con oportunidades de activismo en pro de la reivindicación del cuerpo femenino y derechos sexuales y reproductivos de las mujeres menstruales, mientras que existen otros estudios que darían cuenta de un trasfondo

normativo en los discursos relacionados a la terapia menstrual, en donde el cuerpo de la mujer es sacralizado y universalizado.

Es debido a esto que en el presente trabajo se pretende indagar en ese vacío creado entre las prácticas de menstruación consciente y la posibilidad de subjetivación, con el fin de comprender la relación que existiría entre estas dos posiciones.

Enfoque metodológico de la investigación

A partir de lo expuesto, este trabajo de investigación es de carácter exploratorio pues pretende indagar en la relación entre las prácticas de menstruación consciente y la subjetividad femenina. Para lo cual se plantea encaminar el estudio desde una metodología cualitativa, con el fin de obtener resultados con mayor profundidad para el análisis.

En cuanto a las técnicas de recolección de información se utilizaron las entrevistas semiestructuradas como técnica de investigación flexible que permite indagar profundamente ciertos temas individuales, pero mantiene un grado de uniformidad necesario para el análisis posterior de información (Taylor y Bogdan 1987). La técnica de entrevista se escogió con el fin de comprender las perspectivas particulares de las personas entrevistadas desde el detalle de sus experiencias y situaciones que hayan vivido (Taylor y Bogdan 1987).

Como criterios de inclusión para la muestra de las entrevistas, se debe destacar que se seleccionó a mujeres mayores de 18 años que hablaran y comprendieran con fluidez español y que hayan realizado o se encuentren practicando la menstruación consciente. Se realizaron preguntas en torno a su historia personal de involucramiento con las prácticas de menstruación consciente y su proceso de aprendizaje, también se indagó sobre la significación que cada una les ha dado a las prácticas de menstruación consciente para acercarnos a comprender la subjetividad femenina que se puede manifestar a partir del cambio en la forma de gestión menstrual y finalmente se preguntó sobre la relación con su cuerpo a partir de la menstruación (anexo 1).

Con la información recabada de las entrevistas semiestructuradas, se realizó un tratamiento de información basado en la técnica de análisis de temático que puede ser definida como “una técnica de investigación para identificar, analizar e informar patrones, es decir, temas dentro de los datos recopilados empíricamente. Organiza y describe mínimamente el conjunto de datos en detalle, e interpreta aspectos del tema” (Escudero 2020, 89).

Capítulo 1. La menstruación: contexto, camino histórico y resignificación

La menstruación es un proceso corporal que se presenta con periodicidad a lo largo de la vida de la mujer desde la pubertad hasta la menopausia. Se trata de una función orgánica necesaria para expulsar los residuos del endometrio que se alberga en el útero, sangre y secreciones vaginales (Correa et al. 2011). La menstruación ha sido un tema ampliamente discutido a lo largo de la historia humana, pues se trata de un proceso corporal que ha pasado por explicaciones espirituales y biomédicas.

Respecto a la menstruación existen varias perspectivas desde donde se puede abordar el tema, ya que es un proceso biológico que se inscribe como discurso y significación del cuerpo de una mujer, pues “el ciclo menstrual es 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, 14). En este apartado se abordarán algunas perspectivas sobre el cuerpo de las mujeres y menstruación, desde el recorrido histórico del estudio sobre el ciclo menstrual, hasta paradigmas más actuales, también se indagará en el marco legal ecuatoriano existente sobre la temática, con el fin de ahondar en la problemática que involucra mitos, discursos y tabúes.

1.1. Menstruación y recorrido histórico

El avance científico que ha experimentado la humanidad corresponde al conocimiento sobre el funcionamiento del cuerpo, en las culturas más antiguas se reconocía la vinculación del cuerpo con el entorno, es así que el origen de la palabra menstruación se relaciona con la luna debido a que la raíz que deriva del griego *men* que se traduce como mes, que desde el calendario se encuentra marcado por los cambios lunares, razón por la cual comparte raíz con el griego *mene* cuyo significado es luna. Además, mantienen una relación simbólica, ya que el tiempo de duración del ciclo menstrual es similar a la duración del mes del calendario lunar (Iglesias-Benavides 2009).

La influencia que la Luna tiene sobre las mareas, que no pasó inadvertida para los antiguos, quienes rápidamente intuyeron que esa misma influencia se ejercía sobre los líquidos y humores del cuerpo. La menstruación era la evidencia más clara de movimiento y eliminación de líquido del cuerpo causados por la Luna (Iglesias-Benavides 2009, 280).

La relación entre la luna y la menstruación ha sido ampliamente extendida desde períodos helénicos, por ejemplo, Aristóteles mencionaba que la Luna es del sexo femenino porque la regla en las mujeres y la mengua en la luna ocurren simultáneamente, por otra parte, Plutarco

historiador y filósofo griego sostenía que la luna y su luz es fecundadora y productora de humedad, la cual es favorable para la generación de animales y la germinación de las plantas (Saiz-Puente 2010).

También, históricamente la menstruación ha sido vista como un producto de desecho, por ejemplo, Hipócrates pensaba que la mujer producía la menstruación como un semen y que constituía alimento para el feto durante el embarazo, además decía que la mujer era excesivamente caliente y que solo mediante la expulsión de sangre lograba atemperar el organismo. Además, el médico Galeno pensaba que el semen del varón y la sangre menstrual eran una forma de eliminar desechos (Iglesias-Benavides 2009). Debido a esta tradición, se ha arrastrado la idea de que la menstruación es un proceso asqueroso y molesto que debe ser invisibilizado y disimulado ya que la menstruación es un tema del cual no se puede hablar abiertamente (Rohatsch 2015). Un ejemplo de la encarnación de los discursos que vinculan la impureza con la sangre menstrual, serían las tradiciones religiosas que se encuentran en los textos del judaísmo y cristianismo, las mismas que restringen la acción de las mujeres en la vida pública durante su período menstrual (Rodríguez-Shadow y Campos 2014).

Durante la época medieval, los discursos respecto a la menstruación no cambian y los tabúes se profundizan. Según un estudio realizado por Peggy McCracken (2003), durante este período de la humanidad, la sangre de los hombres es apreciada de manera positiva e incluso heroica al ser derramada en los campos de batallas, mientras que la sangre de las mujeres se encuentra excluida de la esfera pública y se la considera aberrante (Rodríguez-Shadow y Campos 2014).

En la época victoriana la percepción médica de las mujeres se relacionaba con la inestabilidad y la percepción de que la menstruación constituía un obstáculo para el desarrollo de habilidades, por lo que el acceso a la educación se vería limitado. Se opinaba que la menstruación volvía a las mujeres lábiles y proclives a la enfermedad (Rodríguez-Shadow y Campos 2014). Razón por la cual en esta época se extiende y adquiere mayor preponderancia el término de histeria, cuya etimología hace alusión al útero, como una patología femenina de sintomatología variada y extensa. A partir de siglo XIX, el padecimiento de la histeria adquiere mayor relevancia como diagnóstico médico y llena los sanatorios de mujeres histéricas (Fernández, Fernández y Belda 2014).

Pese al largo periplo de la Histeria como patología, no hay consenso en cuanto a qué es, manifestaciones o etiología. Sólo hay una idea común a lo largo de los siglos: Cualquier

comportamiento extraño en una mujer es compatible con la patología histérica (Fernández, Fernández y Belda 2014, 66).

Durante este siglo, también existieron grandes avances para comprender la fisiología de la menstruación, un ejemplo de estos estudios son los realizados por la doctora Mary Putnam, quien comprendía a la menstruación más allá de un fenómeno de descarga y evacuación y demostró que durante la menstruación el cuerpo no sufría ninguna alteración en sus funciones, con lo que logró desechar las antiguas teorías que afirmaban los efectos nocivos de la menstruación para el cuerpo de la mujer. A partir de estos descubrimientos, se comienza a indagar en la antigua relación entre menstruación y fertilidad, es así que Karl Ernst von Baer en 1827 logra visualizar un óvulo y se comienza a estudiar el crecimiento de los óvulos y la relación útero-ovárica, más adelante en 1863, el doctor Eduard Wilhelm Plüger afirmó que el crecimiento del ovario tenía una relación con la menstruación. Desde ese momento se comenzaron a estudiar con detenimiento las estructuras anatómicas de las mujeres y las hormonas que tendrían lugar en el complejo ciclo que producía la menstruación (Iglesias-Benavides 2009).

La historia de la menstruación es un reflejo de los cambios científicos que han ocurrido a lo largo de la evolución del conocimiento, ya que se puede evidenciar como las explicaciones inician de la mano con conceptos mágicos y astrales que forman una cosmogonía particular, para pasar a ser objeto de teorías filosóficas y espirituales que fomentaron restricciones dogmáticas para la participación de las mujeres en las ciencias médicas, las cuales darían forma a las ciencias médicas que conocemos en la actualidad, en este sentido “necesitamos comprender cómo cambia el contenido cultural de las descripciones científicas a medida que se desarrollan los descubrimientos biológicos, y si ese contenido cultural está sólidamente arraigado o cambia con facilidad” (Martin 1991, 492).

Los avances médicos han tenido lugar con la exclusión sistemática de las mujeres en la participación científica y en la producción del conocimiento, un ejemplo de esto es que solo desde hace 15 o 10 años la medicina ha incorporado como parte de la población para ensayos clínicos a mujeres, es decir, tan solo el 30% de estudios clínicos que se han producidos en esta última década se han realizado en cuerpos femeninos (Valls 2008). También, ha existido una histórica patologización de lo femenino que se ha asentado en el cuerpo desde la concepción de la histeria y en la represión de la sexualidad femenina, hasta el rechazo de los saberes médicos de las mujeres acusadas de locura, brujería y pecado (Oliva 2017).

Recientemente en el siglo XX se identifican y nombran a los órganos femeninos, se reconoce el funcionamiento hormonal y estructuras corporales que lograría desmentir algunas teorías supersticiosas sobre la menstruación, ubicándola como una descarga necesaria para el funcionamiento del cuerpo. Sin embargo, dentro del estudio anatómico, la medicina históricamente ha sido una disciplina que ha legitimado roles de género como verdades científicas, este es el caso de las explicaciones relacionadas con la fecundación del óvulo, que al posicionar al óvulo como una estructura pasiva y al espermatozoide como el elemento activo que se desplazaba y penetraba, se relacionaba también al rol pasivo que se le ha adjudicado a las mujeres y al activo como el rol de los hombres, sin embargo, gracias a estudios más recientes se ha identificado la importancia del óvulo para permitir el paso del espermatozoide pues “el empuje hacia delante de los espermatozoides es extremadamente débil (...) el óvulo atrapa al espermatozoide y se adhiere a él tan fuertemente que la cabeza del espermatozoide se ve forzada a penetrar” (Martin 1991, 492).

Pese a los avances en el reconocimiento de las características individuales del cuerpo femenino, las ciencias de la salud han legitimado el patriarcado y es debido a los discursos sobre el saber objetivo, universal y científico que impide que las y los profesionales reflexionen desde una mirada crítica, a su vez dejando de lado experiencias corporales particulares (Noguerias 2019). A continuación, repasaremos brevemente la visión biomédica de la menstruación.

1.2. Paradigma biomédico

La exploración que se realiza desde el paradigma biomédico responde al estudio fisiológico del ciclo menstrual. Se entiende a la menstruación como el período de maduración de los gametos femeninos, cuya duración se aproxima a los 28 días. El ciclo menstrual se caracteriza por un patrón de niveles hormonales variables, regulado por la acción del hipotálamo y la glándula hipófisis, además de la corteza cerebral y el sistema límbico (Correa et al. 2011).

Previo a la primera menstruación, también conocida como menarquia, los niveles hormonales de gonadotrofinas hipofisarias (folículo estimulante FSH y luteinizante LH) y la hormona hipotalámica liberadora de gonadotrofina (GnRH) empiezan a elevarse, trayendo consigo los cambios corporales propios de la pubertad, como son el desarrollo de las glándulas mamarias, el crecimiento de vello corporal y la acumulación de grasa en las caderas y piernas. La menstruación comenzaría en la pubertad y se repetiría de manera cíclica hasta la menopausia,

interrumpido únicamente por el embarazo, la lactancia o patologías particulares (Correa et al. 2011).

El ciclo menstrual femenino tiene como significado biológico, por un lado, la maduración y liberación de un óvulo cada mes, de manera que en estas condiciones puede crecer un solo embrión cada vez; y, por otro lado, la preparación del endometrio para que pueda implantarse en él un blastocisto en el momento adecuado (Correa et al. 2011, 106).

Desde el paradigma biomédico la explicación de cómo se produce el ciclo menstrual, se basa en la distinción de dos ciclos. El ciclo ovárico y el ciclo endometrial, el primero está compuesto por dos fases: la folicular y la luteínica y el segundo está dividido en tres fases: proliferativa, secretora y de descamación o menstruación. El ciclo ovárico inicia con la fase folicular que se da entre el día 1 y 14 aproximadamente, en este momento el juego entre las hormonas GnRH, FSH y LH estimula el desarrollo de una cohorte de folículos primordiales y un aumento de estradiol (E2) por parte de las células de la granulosa ovárica. Ello incrementa el nivel de LH, siendo seleccionado un folículo dominante que madura a la mitad del ciclo y se prepara para la ovulación (Curell y Rodríguez 2017). El incremento del nivel de LH provoca la ovulación hacia el día 14 del ciclo ovárico, en este momento se expulsa el ovocito y se inicia la formación del cuerpo lúteo que es el responsable de la síntesis de estrógenos y de progesterona. A partir de la ovulación inicia la fase luteínica y abarca el tiempo transcurrido entre la ovulación y el inicio de la menstruación, en esta fase los niveles elevados de E2 provocan que se reduzca de manera brusca la secreción de LH y FSH lo cual provocará que el endometrio inicie la fase secretora en la que se espesa y madura. El cuerpo lúteo se atrofia si es que no existe gestación dando paso a la descamación de las estructuras endometriales, lo cual provocará la aparición de la fase menstrual (Curell y Rodríguez 2017).

Según el paradigma biomédico se considera que existe un ciclo menstrual normal cuando se presentan las fases antes descritas en un período de más o menos 28 días de manera cíclica y sistemática. Cuando el ciclo menstrual se presenta de formas diferentes a lo descrito, se considera que existe una alteración al ciclo menstrual o que existe una patología. Al respecto se describe alteraciones por defecto como es el caso de la amenorrea o ausencia del ciclo menstrual, alteraciones por exceso cuando se produce una hemorragia uterina disfuncional o sangrado menstrual abundante o por dolor en los días de la menstruación, también conocido como dismenorrea (Curell y Rodríguez 2017). Por lo tanto, la menstruación desde la visión biomédica se encontraría ligada a la idea de salud y enfermedad, ya que se plantea un estándar

de menstruación, en la cual si se presenta una anomalía se categorizaría como una alteración o patología, lo cual da paso a una serie de ideas y expectativas sobre el ciclo menstrual.

Por otra parte, desde este paradigma la menstruación también se asocia con la reproducción, ya que la menarquia marca el hito de la etapa fértil de las mujeres y la posibilidad de maternar, a su vez la sangre menstrual de cada ciclo se asocia con la ausencia o presencia de un embarazo (Rohatsch 2015).

La biomedicina, desde su perspectiva positivista y universalista, entiende a la menstruación como un evento puramente fisiológico que les sucede a las mujeres. El ciclo menstrual es explicado, entonces, como un hecho biológico que señala el inicio (y el fin) de la vida fértil (Rohatsch 2015, 3).

Debido a las perspectivas puramente fisiológicas que aporta el paradigma biomédico, se deja de entender a la menstruación como un fenómeno multidimensional que no solo tiene influencias biológicas o psicológicas sino también sociales y culturales. Tampoco, se toma en cuenta factores individuales que influyen en la experiencia menstrual como la dieta, el medioambiente, la historia familiar o el estilo de vida.

El paradigma biomédico se constituye de un carácter de universalidad y objetividad que determinan y moldean lo que es válido o normal y lo que no es, debido a estas concepciones también nacen intentos contrahegemónicos que se orientan a la subjetivación de la experiencia menstrual y que abordaremos más adelante en este estudio.

1.3. El tabú menstrual

La menstruación históricamente ha sido representada como un símbolo de impureza y peligro, además de asociarla a la fertilidad y sacralidad, es decir, existe una ambivalencia simbólica del ciclo menstrual, en el que se le dotan de significados positivos y negativos a la vez. Esta asociación simbólica puede relacionarse con las dinámicas de género y poder ya que la menstruación dotaría o revestiría de características específicas a aquellos seres que la manifiestan (Umpierrez 2021).

La sangre menstrual tiene tres características básicas que hacen que tenga un impacto emocional mucho más fuerte que cualquier otra: Es humana, se derrama independientemente de la voluntad de la mujer y está relacionada con el sexo y la procreación. Esto podría explicar los tabúes y mitos que rodean a la menstruación. Y tabú significa lo prohibido, lo peligroso, pero, a veces, tiene al mismo tiempo carácter de sagrado. El ciclo menstrual es un hecho femenino, y como la mujer es el sexo dominado, los mitos y los tabúes no hacen sino manifestar esa situación (Botello y Casado 2015, 17).

Al hablar de tabú, se hace referencia a algo prohibido y peligroso pero que a la vez tiene elementos de sacralidad y misterio, el tabú limita el conocimiento y el acceso detallado a un fenómeno o a una experiencia (Botello y Casado, 2015). En occidente el tabú menstrual arrastra consigo mitos en los que la menstruación conlleva una serie de prohibiciones como por ejemplo tocar ciertas herramientas, cocinar algunos alimentos, incluso prohibiciones relacionadas con la higiene como la imposibilidad de lavarse el cabello (Umpierrez 2021).

La menstruación ha sido un tema que se ha encontrado expuesto a normas culturales sobre salud y reproducción, existiendo actitudes colectivas que influyen en las formas en las que las mujeres se relacionan con su ciclo menstrual y normando la experiencia social de las mujeres; por ejemplo “desde siempre, se le han atribuido características peligrosas a la contaminación con la sangre menstrual que justifican la rigidez con que se aparta a las mujeres de actividades económicas, políticas o religiosas” (Botello y Casado, 2015, 14). Todos aquellos discursos que vinculan a la mujer con mitos y tabúes podrían represar marcos conceptuales sobre cómo una mujer es entendida por su sistema social, lo cual definiría las relaciones de género, sociales y reproductivas (Umpiérrez 2021).

Por otra parte, desde la mirada androcéntrica, el cuerpo masculino sería el cuerpo estándar y neutro, siendo la menstruación un fenómeno que se desvía y marca una diferencia fundamental entre varón y mujer, la cual es interpretada como una impureza del cuerpo, hasta un castigo y es entendida como algo que es necesario ocultar para alcanzar el cuerpo neutro (Tarzibachi 2017). La menstruación entonces se constituye como un aspecto relacionado a lo privado, instaurando también como objetivo mayor de la gestión menstrual el ocultar la sangre menstrual a toda costa ya que su exhibición sería considerada una vergüenza.

En 2016 se publicaron los resultados de una encuesta a gran escala realizada por la aplicación Clue que fue respondida por personas de 190 países. En ellos se identificaron más de 5.000 eufemismos para referirse a la menstruación. La existencia de diferentes formas para referirse a la menstruación sin nombrarla muestra un modo de construcción del cuerpo menstrual femenino a partir de la vergüenza que supone un proceso fisiológico entendido como íntimo y defectuoso (Mileo y Suárez 2018, 163).

También, es importante dialogar sobre el lado de valor que se le ha asignado a la menstruación y es el de la reproducción. Muchos años se llamó al ciclo menstrual como ciclo reproductivo femenino, siendo la menstruación lo que marcaría en la vida de una mujer el comienzo del reconocimiento de su cuerpo como sexuado, esto implica para la mujer un rol de valor social que es el de la maternidad, lo cual puede ser ampliamente discutido y

analizado, sin embargo, parecería que la capacidad de menstruación posibilita y a la vez limita el actuar de las mujeres (Tarzibachi 2017).

Es a través del estudio de la reproducción humana que la menstruación se medicaliza y se plantea un ciclo adecuado y normal, mientras que aquellas desviaciones o particularidades son consideradas patologías o enfermedades, de ahí que se puede escuchar en la cotidianidad llamar a la menstruación el momento de enfermedad de una mujer, muchas se refieren a los días de sangrado como estar enfermas, lo cual tiene una relación con el paradigma biomédico que estudia desde la fisiología el cuerpo de las mujeres.

1.4. El costo de menstruar y el marco legal ecuatoriano

Al hablar de menstruación es necesario contemplar la inversión económica que tienen que realizar las mujeres para gestionar su ciclo menstrual. Un reciente estudio económico calculó que una mujer gasta alrededor de 42 dólares anuales en productos para menstruación, sin embargo, este costo contemplaría únicamente la compra de toallas sanitarias (Balbuena, Moreno y Rubilar 2020). Por lo que sería necesario realizar un cálculo en base a todas las necesidades que implica menstruar como los controles ginecológicos y otros insumos como medicinas, copa menstrual y tampones.

Al respecto, se conoce que existe una relación entre la pobreza y el género y por ello es necesario la generación de políticas públicas que generen igualdad de oportunidades, acciones afirmativas y transversalidad de género con el fin de reducir las brechas de género (Wappenstein y Villamediana 2014) en el Ecuador, por ejemplo, se han logrado aprobar la reforma a la ley tributaria mediante la Ley Orgánica para el Desarrollo Económico y Sostenibilidad Fiscal Tras la Pandemia Covid-19, en la que se modifica el IVA para productos de gestión menstrual como toallas sanitarias, tampones, copas menstruales y pasa a grabar el 0% de impuesto de valor agregado (IVA) (Noroña 2021).

Por otra parte, el último año 2022 se ha llevado al pleno de debate en la Asamblea Nacional del Ecuador el Proyecto de ley de salud e higiene menstrual, el mismo que contiene 19 artículos, una disposición transitoria y una disposición final, las cuales proponen una menstruación digna y equitativa que garanticen condiciones de salud e higiene, para lo cual una de las principales propuestas sería la de dotar de insumos para gestionar la menstruación de manera gratuita en instituciones educativas, subcentros de salud y centros de detención. Para este fin los insumos de higiene menstrual deberán formar parte de los productos

subsidiados por el estado ecuatoriano, ya que al momento son considerados dentro del cuadro de medicamentos e insumos básicos (Castro 2021).

El proyecto de ley manifiesta doce objetivos principales, entre los que se destacarían garantizar el acceso a elementos de gestión menstrual que hayan pasado procesos de calidad que no afecten a las personas, creación de programas para el acceso a conocimientos e información sobre la menstruación, que el personal de salud, de educación y de los gobiernos autónomos descentralizados se capaciten sobre este tema, promover la salud sexual y la higiene menstrual dentro del sistema educativo para reducir la deserción escolar o el ausentismo por la falta de medios para la higiene menstrual y promover el uso de elementos reutilizables y amigables con el ambiente mientras se garantiza el acceso gratuito y equitativo a la salud menstrual y elementos para la menstruación (Castro 2021).

Posterior al segundo debate en el pleno de la Asamblea, el pronunciamiento que se emitió desde la institución fue que a partir del informe que elaboró la Comisión del Derecho a la Salud, en el que se detallan los informes técnicos emitidos desde los Ministerios de Salud, Educación y Finanzas. El pleno considera que el trámite de la propuesta es inviable debido a que los informes técnicos precisan que las políticas públicas sobre salud e higiene menstrual ya se encuentran establecidas en el marco de la implementación de Educación Integral en Sexualidad y que generaría una intromisión en las competencias de los ministerios, además de afectar el presupuesto estatal y un consiguiente aumento de gasto público. Debido a estas consideraciones se archivó la propuesta de ley (Asamblea Nacional del Ecuador 2022).

En este sentido, el marco legal en el Ecuador sería nuevamente inefectivo para abordar las diversas aristas que se generan al hablar sobre salud y gestión menstrual. A partir de los vacíos legislativos, existe la posibilidad de crear espacios de resistencia y de activismo que promuevan desde otras posiciones formas para gestionar la menstruación.

1.5. Resistencia y activismo menstrual: reapropiación de los cuerpos

El activismo menstrual se articula contra unos discursos y unas prácticas que pretenden cuerpos dóciles, cuerpos objetualizados al servicio del mercado. La reivindicación del cuerpo y sus fluidos se torna mucho más política en el contexto postfeminista.

—Emma Gómez Nicolau y Elisabet Marco Arocas

A lo largo de este texto se hace referencia a las mujeres menstruantes, en primer lugar distinguiendo el plural debido a la diversidad, complejidad y diferencias que se pueden

establecer en la categoría “mujeres” y en segundo lugar limitamos la problematización de la menstruación a la vivencia experimentada por mujeres cis género, debido que aunque se reconoce la existencia de la menstruación en personas no binarias, intersexuales y transexuales esto merece una reflexión más profunda que se ha decidido no considerar para este trabajo.

Desde la postura feminista, sobre todo aquellas que pertenecen a la segunda y tercera ola, se propone la apropiación del cuerpo de las mujeres y se inician una serie de acciones individuales y colectivas que proponen a la exploración y el autoconocimiento como herramientas primordiales para el empoderamiento de las mujeres en relación con la experiencia subjetiva de sus cuerpos (Ramírez 2020).

En esta línea se plantea como necesario el conocimiento de las mujeres sobre sus procesos biológicos, emocionales y psíquicos de manera integral, es así que autoras como Braidotti (2000) mencionan “el cuerpo, o la corporeización del sujeto, no debe entenderse ni como una categoría biológica ni como una categoría sociológica, sino más bien como un punto de superposición entre lo físico, lo simbólico y lo sociológico” (29) haciendo referencia al complejo entramado que supone la corporeidad.

A partir de la concepción sociológica, biológica y simbólica del cuerpo de las mujeres es que se puede hablar de éste como un espacio político ya que se encontraría atravesado por relaciones de poder en cuestiones como el género, el sexo, la raza y la edad. En palabras de Ochy Curiel:

Las categorías de género, raza y sexualidad no nos llevan solo a analizar la política de identidad y de reconocimiento, como es la tendencia de las ciencias sociales más postmodernas. Se trata más bien de categorías centrales que permiten analizar las relaciones y las estructuras sociales (Curiel 2017, 25).

El activismo menstrual se inscribe en las posiciones políticas que el feminismo adopta para lograr alterar y eliminar las relaciones de poder que se instauran en los cuerpos de las mujeres, esfuerzos que se materializan en prácticas de autoexploración y autoconocimiento. El activismo menstrual busca que se resignifique el ciclo menstrual a manera de resistencia del modelo cultural y científico que ha logrado imponer tabúes y miedos a las mujeres, limitando su placer y erotismo.

Una buena parte de la resistencia menstrual viene de la postura ecofeminista, que nace en los años 70 como un movimiento que relaciona la crisis medioambiental y la degradación de la

naturaleza con la opresión ejercida hacia las mujeres. Siendo un aporte desde dos corrientes de pensamientos críticos, la ecología y el feminismo que hace hincapié en la existencia de una estructura de dominación de la naturaleza que se encuentra ligada al ejercicio patriarcal del varón, siendo esta visión capitalista y patriarcal el origen de la dominación de la naturaleza femenina, la explotación de su cuerpo e imagen, así como la explotación de la tierra y la naturaleza (Puleo 2003).

El ecofeminismo se entiende como radical y crítico al asumir su compromiso con reconocer y eliminar los prejuicios basados en el género que provocan desigualdades y a su vez proteger y valorar los ecosistemas en los que confluyen individuos, poblaciones y comunidades, mediante la promoción de prácticas y teorías que reconozcan a los seres humanos como seres ambientales y ecológicos, razón por la cual proponen la necesidad de feminismos que alberguen una dimensión ambiental (Rey Rodero et al. 2019).

También, se reconoce la relación que existe entre la mujer y la tierra, argumento que se respalda en lo que autoras como Silvia Federici (2013) plantean cuando expone que el trabajo de reproducción que han desempeñado las mujeres a lo largo de la historia, es más amplio que el nacimiento de nuevos seres humanos, puesto que también es la reproducción de la vida desde la agricultura hasta el conocimiento medicinal, sin embargo, es con el capitalismo que ese rol se es negado a las mujeres comenzando un control sobre los productos de su trabajo y de las consecuentes ganancias del mismo, comenzando así un ciclo de dependencia hacia los hombres quienes serían los regentes de la tierra, del conocimiento y del cuerpo de las mujeres. Sobre la capacidad reproductiva de la mujer, su cuerpo y su sexualidad que se crea un tabú a modo de control, se deniega la posibilidad de expresión y se la limita mediante acuerdos sociales como el matrimonio “de ese modo, el cuerpo de las mujeres va constituyéndose en una suma de úteros, futuras responsables de la superpoblación” (Rey Rodero et al. 2019, 10).

Es debido a los procesos de marginalización, que el ecofeminismo empieza a preguntarse por los cuerpos de las mujeres, vividos de formas multiculturales, que han sido limitados en su desarrollo y en su capacidad de procreación, alienadas ante la objetivación capitalista de sus cuerpos dedicados únicamente al alumbramiento y a la maternidad; cuestionando de igual manera los impactos subjetivos que existen en ellas quienes se veían limitadas en su cotidiano y constantemente anulada su subjetividad (Rey Rodero et al. 2019).

A partir de los años noventa, se comienza a trabajar para la reivindicación de la menstruación como una experiencia de bienestar y placentera que aporta salud, se empieza a propagar el

discurso de la mujer cíclica en el que gracias al ciclo menstrual se puede desarrollar visión, perspectiva y sabiduría (Bobel 2008). Esta perspectiva empata mucho con prácticas espirituales, rituales y mitológicas que pretenden el establecimiento de estilos de vida mediante talleres, cursos y conferencias que partirán de percibir a la menstruación como una experiencia autoempoderante y ligada a la feminidad (Gómez Nicolau y Marco Arocas 2020). Bobel (2008) denomina a estas prácticas como activismo feminista-espiritual y menciona de manera crítica que han perdido la visión política del activismo menstrual ya que se encaminan al consumo de la industria del wellness desde el Yo, en donde se vuelve un movimiento elitista que se conjuga con el neoliberalismo.

Por otra parte, Bobel reconoce prácticas a las que nombra activismo menstrual radical en las que se establece una crítica a la industria de la higiene menstrual puesto que pone en riesgo a los cuerpos de las mujeres debido a la utilización de químicos en los productos fabricados para la gestión menstrual y el impacto que éstos tienen sobre el medio ambiente (Bobel 2008). En este sentido se reconoce también que la menstruación ha sido objeto de colonización por parte de las corporaciones que buscan la acumulación de capital y de las estructuras de género (Gómez Nicolau y Marco Arocas 2020). El activismo menstrual radical promoverá la relación directa con la sangre menstrual mediante la elaboración de utensilios menstruales reutilizables y desarrollará estrategias de comunicación masiva sobre la gestión menstrual y el impacto ambiental (Bobel 2008).

En sintonía con la idea de que los productos de higiene menstrual o también mal llamada higiene íntima femenina que son desarrollados por las grandes industrias, contaminan los cuerpos y el ambiente, la perspectiva de Eugenia Tarzibachi (2017) es que las toallas y tampones de producción masiva han servido para reproducir narrativas tradicionales sobre el tabú menstrual, debido a que se habría conseguido con “éxito” disimular y esconder la menstruación femenina, ayudando a generar cuerpos a-menstruantes que cada vez más se parecería al ideal cuerpo masculino.

Es a partir de la reapropiación del cuerpo que éste se vuelve un cuerpo agente como lo posiciona Eva Valadez (2019), para referirse a una postura feminista que permite a las mujeres pensar en el cuerpo político por fuera de la victimización y de la opresión. También Mari Luz Esteban (2011) menciona que hacerse feminista implica configurar y reconfigurar la corporalidad, la subjetividad y la intersubjetividad, lo cual va de la mano con el reposicionamiento de nuestro ser en el mundo y nuestras acciones individuales y colectivas.

Partiendo desde la postura crítica que se puede establecer desde los feminismos hacia los mecanismos que ejercen control sobre los cuerpos de las mujeres, es posible comenzar a articular espacios de reivindicación y construcción de una subjetividad femenina autónoma y basada en la decisión consciente. En el siguiente capítulo se explorarán las prácticas relacionadas a la reapropiación de la menstruación como un espacio de activismo a favor de la recuperación del propio cuerpo.

Capítulo 2. Experiencias de menstruación consciente

La recolección de información cualitativa se desarrolló a través de la aplicación de entrevistas semiestructuradas a mujeres de entre 25 y 32 años. Los temas que se preguntaron en las entrevistas se dirigieron a indagar sobre el proceso de adopción de la menstruación consciente y las prácticas que realizan, definir desde la experiencia qué es la menstruación consciente y los cambios y retos que han experimentado a nivel individual y en su relación con sus entornos desde que modificaron su gestión menstrual. Las entrevistas se realizaron por medio de video llamada, se grabó el audio de la conversación posterior a la socialización del consentimiento informado y tuvo una duración de aproximadamente una hora.

2.1. La puerta de entrada

La primera entrevistada, cuyas ideas se codificarán como P001, es una mujer de 30 años que cuando escuchó sobre el ciclo menstrual femenino sus intereses cambiaron de perspectiva para comenzar a investigar sobre la menstruación, las hormonas femeninas y su relación con el estado de salud de las mujeres menstruantes. En la actualidad se encuentra estudiando en una escuela para educadoras menstruales, gracias a la cual ha conectado con una comunidad de mujeres con las que comparte intereses, anhelos y curiosidades, también a partir de su formación y su necesidad de llegar a más mujeres, ha iniciado espacios de acompañamiento individual y grupal para mujeres que buscan aprender sobre sus ciclos hormonales y la gestión menstrual. Durante la entrevista se mostró muy abierta a compartir su proceso y propuso temáticas de amplia discusión que complementaron los temas propuestos en la guía de entrevista.

Compré yo tres libros gigantes que mandé a traer por Amazon y empecé a formarme por mi cuenta, entonces yo veía esta necesidad de las mujeres porque yo platicaba con mis amigas de mi edad, más grandes, más jóvenes y para todas era una novedad y yo decía no es posible, somos universitarias, tenemos estudios tenemos acceso a tantas cosas y porqué si es algo que nos atraviesa no lo conocemos, por qué es algo tan desconocido, tan lleno de tabúes y veía que a muchas les incomodaba hablar del tema (entrevista a P001, febrero de 2023).

La segunda entrevista, codificada como P002, fue realizada con una mujer de 27 años que milita desde el feminismo popular y su interés académico es el de la sexualidad femenina. Inició el uso de copa menstrual durante la universidad, tiene una postura crítica frente a la esencialización de la menstruación consciente en lo ambiental, ya que considera que pone un peso a las mujeres de cambios estructurales necesarios para frenar el cambio climático. En la actualidad ya no utiliza copa menstrual debido a problemas de infecciones que asocia se

deben a los materiales de los que están hechas las copas, sin embargo, se encuentra abierta a probar el uso de toallas higiénicas reusables. La entrevista fue de corta duración ya que la participante tuvo un discurso conciso, además planteó la necesidad de facilitar espacios y productos necesarios para una gestión menstrual digna.

Usar la copa tuvo que ver con mi feminismo, con mi transitar en el feminismo y con el descubrimiento de estas prácticas en las distintas esferas de la vida de la mujer lo que me impulsó a tomar este tipo de decisiones [...]. Una cosa es saber y otra es poner en práctica en la cotidianidad, una cosa es lo que está en palabras y otra es lo que decidimos hacer, mi interés siempre ha sido el de la sexualidad femenina y digamos que me puedo acercar a la sexualidad femenina mediante el ejercicio de la menstruación consciente (entrevista a P002, febrero de 2023).

La entrevista de la participante codificada como P003, se realizó con una mujer de 32 años que inició desde el colegio las prácticas de menstruación consciente al haber recibido un taller de gestión menstrual, desde entonces participó en espacios de aprendizaje formal e informal respecto a este tema, ha creado varios talleres sobre menstruación consciente que empezaron con su círculo cercano de amigas y familiares y poco a poco durante su formación universitaria en nutrición fue expandiendo. A partir del compartir con otras mujeres comenzó a incorporar en su cotidiano varias prácticas como arte menstrual, utilización de la sangre en la siembra y menstruación libre en campos abiertos. La entrevista fluyó muy naturalmente y fue de larga duración debido al interés de compartir sus experiencias de la participante y abrió la conversación hacia la relación entre practicar menstruación consciente y el contacto con la naturaleza.

Mucho antes de yo ser nutricionista, en el colegio, yo tuve una charla de feminidad consciente a mis 17 años y esta charla me cambió la vida personalmente y toda la gente a mi alrededor, mis compañeros se burlaban de la menstruación, esto de muchos prejuicios y no tener información verídica, pero yo sentía que todo eso estaba callado por mi concentración en lo que decían, captó toda mi atención. Mi mamá es ginecóloga, pero nunca me había hablado de esa manera de la menstruación. Yo quedé tan impactada de la charla que tuve en el colegio y me llamó tanto tanto la atención que le dije a mi mami que teníamos que ir donde estas chicas, eran luna roja y en ese entonces yo no sabía que era eso, entonces mi mami dijo bueno estas tan emocionada que incluso yo quiero conocerles, fuimos allá y por primera vez vi una copa menstrual, vi unas lunas y yo te hablo de hace 13 años cuando esto era más un tabú y mi mami me compró unas lunas (entrevista a P003, febrero de 2023).

La penúltima entrevista se ha codificado como P004, fue realizada con una mujer afroecuatoriana y militante feminista de 25 años. La participante tuvo su primer contacto con la menstruación consciente dentro de su espacio laboral. Se trató de un proceso de enseñanza aprendizaje, ya debido a que ella se encontraba realizando talleres sobre salud sexual y reproductiva y menstruación con adolescentes en espacios comunitarios desde la enseñanza popular, razón por la cual comenzó a experimentar primero con ella misma lo que iba aprendiendo para dirigir los talleres. La entrevista resultó muy fluida ya que la participante tiene muchos conocimientos adquiridos desde la experiencia y el autorreconocimiento de su ciclo menstrual, en la actualidad utiliza copa menstrual y también la menstruación libre sin métodos de recolección.

Mi inicio de conocer y resignificar también la menstruación fue a la par de este proyecto, tanto como yo daba sesiones de información a adolescentes que me tocó prepararme mucho también para ello, por ejemplo fue la primera vez que yo compre una copa, use la copa y use toallas reutilizables, entonces empecé a la par también, yo siempre era como que no tan pendiente de mi ciclo menstrual y de entender varias cosas entonces yo fui a la par, por eso me gustan también los procesos que realizamos de enseñanza aprendizaje y para mí la menstruación consciente fue un proceso de enseñanza-aprendizaje porque todo lo que yo investigaba e iba leyendo para poder hablarlo con las adolescentes también eso era hacia mi (entrevista a P004, febrero de 2023).

Finalmente, la entrevista P005 fue la última realizada con una mujer de 27 años quien relató su experiencia con la menstruación consciente a partir de complicaciones en su salud debido a su diagnóstico de ovarios poliquísticos. Comenzó a utilizar la copa menstrual hace un par de años y ha sido un proceso de aprendizaje y desmitificación de los miedos que tenía asociados a la sangre menstrual, ahora manifiesta que ya no siente asco de la sangre menstrual gracias a poder tener mayor contacto con ella. La entrevista giró en torno a la medicalización de los cuerpos femeninos debido a su historia y los retos sociales y prejuicios mentales que resignificado al practicar menstruación consciente.

Fue a partir de la copa, el tema de la copa yo no lo había escuchado nunca y empecé a oírlo más por la gente que me rodeaba en la fundación, entonces empecé a escuchar lo de la copa, lo de las toallas reutilizables, vendíamos dentro de lunita las toallas reutilizables en Lago Agrio y en algunas partes y dentro también de la fundación hay como que algunos textos y todo eso entonces empecé a leer más y empecé a relacionarme con eso, entonces fue hace unos tres años que empecé a relacionar mucho con este tema y el primer relacionamiento digamos que tuve fue ser más consciente del método que estaba utilizando para los ovarios poliquísticos y

dejé de tomar las pastillas anticonceptivas, pero no me fue tan bien la verdad porque no hice nada más al respecto y ahí fue cuando me explotó un quiste, entonces esto del quiste fue como ya un llamado de atención de mi cuerpo que dije ya no puedo ser tan desinteresada de lo que está pasando, hace rato que tengo duda de cómo puedo mejorar esto y la idea tampoco era quitar un tratamiento y dejar que eso siga ahí entonces empecé a leer más sobre cómo funcionaba esto y descubrí que está directamente relacionado con la menstruación (entrevista a P005, febrero de 2023).

A partir de la información recabada en las entrevistas realizadas, se aplicó la técnica de análisis temático, en la que se clasifican las ideas de las entrevistadas en temáticas que revelen las divergencias y consonancias. A continuación, exploraremos las categorías temáticas, retomando las voces de las entrevistadas.

2.2. Definiendo la menstruación consciente

Con el fin de conceptualizar lo que sería menstruación consciente desde la experiencia de las entrevistadas, se indagó sobre lo que para cada una de ellas sería menstruar conscientemente. Dentro de las respuestas que entregaron ante este cuestionamiento, se puede destacar algunas ideas, entre ellas es que conciben a la práctica de la menstruación consciente como un proceso integral que tiene como resultado un mayor autoconocimiento de su cuerpo físico y emocional.

Podría definir, así como un proceso de autoconocimiento porque tanto como me conozco voy conociendo, siempre que asisto a estos talleres de menstruación se dice que es este proceso biológico, pero lo que yo entiendo como menstruación consciente va con un proceso de auto conocimiento en relación a mi cuerpo (entrevista a P004, febrero de 2023).

Tiene mucho que ver con un autoconocimiento que requiere de tu estar presente a ti, a tu cuerpo, a tus sentires a cosas como mis niveles energía, cuánto estoy rindiendo, qué necesito, incluso va más allá porque también en la menstruación consciente hablamos de los métodos de recolección de la sangre menstrual, es un autoconocimiento que te permite estar consciente de cómo te relacionas contigo misma y con tu entorno (entrevista a P001, febrero de 2023).

Es la conciencia que te da el saber y el poder de menstruar, porque es un saber no de -yo sé- sino un saber del sentir del saborear la menstruación (...) para mí la menstruación consciente en la actualidad son tres partes de la misma profundidad entonces dentro de la profundidad está lo externo, lo que vemos que es la sangre, quizás porque hay mujeres que no lo ven, está el medio que es el órgano porque hay un órgano que segrega la sangre, y hay lo más interno que es cómo la mujer está conectada consigo misma, con su salud, con su sapiencia, con su

sabiduría, con su sabiduría, con su propio ser natural y estas tres profundidades trabajan a nivel integral (entrevista a P003, febrero de 2023).

También, al concebir a la menstruación consciente como un proceso, se ubica a la ciclicidad como una característica inherente a ese proceso. La menstruación consciente requiere un ejercicio constante de atender e identificar los diferentes cambios hormonales y físicos que experimentan durante su ciclo menstrual.

Para mí la menstruación consciente no es una regla, así como que no es algo estático, para mí no es como una regla, dentro de lo personal es un ciclo porque no tengo como los 28 días y siempre se habla de la menstruación como la regla, entonces no es algo que llega siempre así, para mí deja de ser esa regla (entrevista a P004, febrero de 2023).

El saber menstruar desde el verbo saborear, cuanto tu sientes menstruar empiezas a sentir rico, piensas que por fin estas botando todo lo que este mes me trajo, parte del saber menstruar es darte cuenta que es cíclico y que para tu menguar tienes que crecer y que ese crecimiento tiene efectos en el cuerpo como el abultamiento, en mi caso siempre me observe el cuerpo mucho entonces también siento que el saber menstruar es el saber observarte, saber sentirte (entrevista a P003, febrero de 2023).

Al sentir e identificar más claramente las particularidades del ciclo menstrual, las participantes se han ido sentido con más autonomía y más empoderadas sobre su cuerpo, además se ha ido modificando el diálogo interno que mantienen con ellas mismas pues al cambiar su relación con su cuerpo, se resignifica el trato que se dan a sí mismas. Las participantes comienzan a identificar a la menstruación consciente como un camino de auto aceptación.

Empecé a tener este conocimiento y esta consciencia de los cambios en mí y mi trato y mi diálogo interno es totalmente diferente, es como tener más compasión conmigo misma y también se cuándo puedo exigirme más y cuándo quiero dar más (entrevista a P001, febrero de 2023).

Es importante hacer prácticas de menstruación consciente porque te permite sentirte más cómoda en tu propia piel, al menos desde mi experiencia que fue desde la total incomodidad hasta la aceptación, ha sido un tema de aceptación de mi cuerpo femenino y sus procesos (entrevista a P002, febrero de 2023).

El impacto ha sido muy positivo porque he pasado de ser una persona en la que no entendía ni mi ciclicidad, ni entendía mucho mi cuerpo, ha sido como muy positivo y significativo el poder identificar cuándo voy a tener un flujo y ha sido un ejercicio mucho de escuchar, de escuchar mi cuerpo y lo que siento, ha sido muy positivo entender y entenderme desde ahí y

luego también mi forma de relacionarme conmigo misma y con las personas cercanas (entrevista a P004, febrero de 2023).

Yo hago menstruación consciente sobre todo en momentos que siento que es lo único que me va a salvar o que me va a sanar y ahí es cuando siento que salvar y sanar y son lo mismo (entrevista a P003, febrero de 2023).

Antes mi menstruación pasaba desapercibida y encima me daba asco [...]. Yo siento que el cambio en este tema de la menstruación ha sido que yo siento que me acerqué un montón a mi cuerpo, a mi sangre, a mi menstruación, a entender más cómo funciona el ciclo, sus días, incluso que días tengo más sangrado o menos sangrado (entrevista a P005, febrero de 2023).

A partir de retomar las voces y experiencias de las participantes en las entrevistas se ha sintetizado las ideas que se expresaron, dando como resultado una aproximación para definir a la menstruación consciente como un proceso de autoconocimiento y resignificación de la experiencia corporal a través de la constante escucha del cuerpo físico y emocional durante el ciclo menstrual.

2.3. Prácticas de menstruación consciente

En la entrevista también se pretendía indagar en las acciones que las participantes identificaban como prácticas de menstruación consciente, entonces se preguntó sobre actividades que ellas hacen en su cotidiano y también en aquellas prácticas que han dejado de hacer y las razones para ello. En base a las respuestas de las entrevistadas, se han podido dividir a estas prácticas en tres grandes grupos: el primero aquello relacionado con el contacto cercano con la sangre menstrual mediante la utilización de métodos de recolección de la sangre que permitiera la manipulación de la sangre, la segunda son las prácticas relacionadas al uso de la sangre menstrual y el tercero son las modificaciones de hábitos cotidianos a partir del conocimiento de su influencia en el ciclo menstrual.

En cuanto a la posibilidad de recolectar la sangre menstrual, las participantes manifiestan que, al poder tener un contacto cercano con ella, han descubierto nuevos olores, colores y sensaciones, percibiendo que el método de recolección tendría influencia en el aspecto de la sangre. En cuanto a los métodos utilizados para menstruar, se puede identificar que existe una gran variedad, desde la copa menstrual, hasta toallas reutilizables y la menstruación libre. También la participante P002 comentó que en la actualidad utiliza toallas desechables, debido a un problema de salud que ella relaciona al uso de la copa menstrual, sin embargo, esta experiencia la abordaremos en las temáticas relacionadas a los retos de practicar menstruación consciente.

Tiene que ver mucho sobre los métodos de recolección como usar la copa menstrual panties y toallitas de tela o así que en verdad van a tener un impacto en el medio ambiente pero también para tú tener más consciencia y más contacto con tu sangre menstrual, tiene que ver con tu entorno, pero también contigo misma (entrevista a P001, febrero de 2023).

Cuando tu usas una toalla piensas que te sale mucha sangre pero realmente no magnificas cuánto, en cambio en la copa puedes ver cuánta sangre está saliendo de tu cuerpo, eso me pareció siempre muy interesante [...] yo tenía en mi cabeza la percepción de que si una toalla sanitaria estaba llena me estaba desangrando pero usando esta copa que tiene como medidas te das cuenta que la sangre que sale de tu cuerpo todos los meses no es tan grande, a pesar de que es algo que pasaba hace muchos años en mi cuerpo no había sido capaz de reconocer (entrevista a P002, febrero de 2023).

Yo ahora menstrúo libre darlo a la tierra es lo más natural, es algo tan instintivo y tan obvio y entender que es el único regalo que nosotras podemos dar en donde no hay violencia, hay un sacrificio en lo que la sangre fluye por nuestra vagina para devolver lo que la tierra nos da y la tierra también nos amamanta [...] que hago constantemente son las de utilizar toallitas para tener contacto con mi sangre e intentar recolectarla (entrevista a P003, febrero de 2023).

Yo diría que dentro de la menstruación consciente es importante el uso de la copa, las toallas reutilizables o los panties menstruales, por qué no las toallas desechables porque siento que eso no te hace contactar con nada de tu menstruación más bien genera en mi caso un poco más de asco por el tema de los olores que producen y que no puedes ver realmente el color porque se queda como que ahí y se vuelve un poco difuso en la toalla, el uso de tampones tampoco creo que es una práctica de menstruación consciente que creo que es bastante invasivo y puede dejar pequeños hilos de algodón y no creo que es lo más consciente ver que te estás taponando algo sin dejarlo respirar, no creo que es la forma de hacerlo, pueden ser también el ver distintas formas de usar la sangre y en lo que te puede beneficiar yo he escuchado que se ponen hasta en los labios, siento que una práctica de menstruación consciente es estar analizando constantemente tus síntomas, sensaciones y emociones durante las menstruaciones, las fechas y si se acora un rato o no, también estar más consciente de las enfermedades relacionadas al ciclo menstrual (entrevista a P004, febrero de 2023).

En este camino decidí cambiarme a la copa y cuando me cambié a la copa tenía primero mucho miedo porque fue algo que me imaginaba de que iba a ser algo difícil de introducir y yo siempre me había considerado muy asquenta con la sangre, el olor era como que no me gustaba, la típica que mientras no lo veas mejor, que sabes que está ahí pero tratas de evitarlo, entonces eso también era un a preocupación grande que tenía pero después fue muy

interesante porque me tarde como un año en meditar la idea de tenerla, luego ya la tenía pero no la utilizaba un tiempo (entrevista a P005, febrero de 2023).

Es a partir que las mujeres tienen acceso a la sangre menstrual que también se comienzan a interesar en sus usos, algunas de las entrevistadas mencionaron que ya no desechan la sangre menstrual, sino que debido a que se ha facilitado la conservación de la sangre han encontrado algunos usos para ella, sobre todos los relacionados a la utilización de la sangre como abono para las plantas. Los usos de la sangre menstrual ayudarían a desarmar uno de los más grandes tabúes respecto de la menstruación, ya que contradice la idea de que la menstruación es un desecho.

Llama la atención que las entrevistadas hicieron referencia al uso de la sangre menstrual para el cuidado de plantas, por ejemplo “poner la agüita a las plantitas con la sangre cuando se puede porque no es que todo el tiempo les puedes dar, no es bueno tampoco” (entrevista a P003, febrero de 2023).

Después de un tiempo de usar la copa, no sé cómo, pero comencé a usar la sangre para regar las plantas, con las plantas de mi jardín porque en el patio de atrás de mi casa hay un jardín bastante grande con diferentes flores y usaba para las que alcanzaba la sangre” P002 y “Me empezaron a comentar esto de que la sangre sirve para el crecimiento de las plantas y en esmeraldas viviendo sola si lo intenté y si funciona (entrevista a P005, febrero de 2023).

Al respecto del uso de la sangre menstrual en el riego de plantas Karina Felitti (2016) menciona que existe una amplia divulgación de este uso de la sangre menstrual entre sitios web de divulgación sobre el uso de la copa menstrual, lo cual visibilizaría la relación que se ha establecido entre la menstruación consciente y las corrientes ecologistas.

Para esta investigación se realizó una búsqueda académica al respecto y se encontró un artículo del titulado “Compuesto a base de harina de sangre. Buena elección como fertilizante de hierro para la agricultura ecológica” en el que concluyen que la sangre aporta buenas cantidades de nitrógeno y hierro a los cultivos de plantas (Yunta et al. 2013).

También una participante mencionó el arte menstrual como práctica de menstruación consciente: “Mi nena y yo hacemos arte menstrual con mi sangre” (entrevista a P003, febrero de 2023). Finalmente, el tercer tema que trataron las participantes fue el de la modificación de hábitos al tener un contacto más cercano con su sangrado y poder identificar las influencias que tienen ciertos estímulos externos como la alimentación y el descanso en el ciclo menstrual.

En la noche salir a ver la luna, recibir luz de luna, apagar las pantallas a cierta hora y ya no volver a prenderlas y es algo que no he logrado que sea una constante en mi vida, pero si trato de apagar las pantallas a cierta hora, como en este tratar de tener buenas ovulaciones tuve que incorporar ciertas cosas que me han hecho ir más lento en la vida, más despacio, con más consciencia de lo que como, de cuándo como (entrevista a P001, febrero de 2023).

Empecé a hacer mucho más consciente de mi alimentación, empecé a dejar ciertos alimentos, comer mejor y vi que eso también tuvo impacto en la cantidad de cólicos fuertes que yo tenía, había plantas o eso que me hacían tener sangrados fuera de la menstruación y me parece súper interesante meterme en todo eso (entrevista a P005, febrero de 2023).

Para mí ha sido como mucho tener contacto con el olor, para ser sincera no he sido muy profunda en el uso porque conozco varias personas que utilizan la sangre para las plantas pero para mí es el poder oler, el poder ver, el color, el olor de la sangre, qué me va mejor y aprendí también en relación a mi alimentación va cambiando el olor de la sangre, esa es una de las practicas que he visto en mí y que tiene que ver con darme cuenta de mí y bueno yo soy bien irregular y mi menstruación llega cuando le da la gana, como que mes a mes pero cuando quiere, y es eso el poder entender que mi ciclo unas veces es más largo y otras veces es más corto (entrevista a P004, febrero de 2023).

El contacto con la sangre menstrual ha llevado a que las participantes tengan un mejor conocimiento de cómo es su sangre en realidad y lo variable que puede ser mes a mes dependiendo de sus hábitos, por lo tanto, las mujeres que deciden gestionar su menstruación desde prácticas que les permiten estar más conscientes de sí mismas, también comienzan a tomar decisiones sobre su vida con más autonomía.

También hay que ver que la menstruación hay que tratarla desde una perspectiva biopsicosocial hay que ver que no es algo solo fisiológico entonces hay que hacer esta búsqueda de herramientas que ayuden a las mujeres a comunicar sus necesidades, a reconocer sus necesidades (entrevista a P001, febrero de 2023).

2.4. Tu sangre te está hablando

Durante las entrevistas, las participantes comentaron sobre su experiencia cotidiana al llevar a cabo prácticas de menstruación consciente, las cuales se relacionaban con el despertar de los sentidos corporales, sobre el olor, las texturas, el percatarse de su estado corporal como una vivencia diaria y no bajo la dicotomía de la salud o la enfermedad. Este apartado que recopila las experiencias de estas mujeres menstruantes ha sido nombrado bajo lo que se ha recuperado, la voz.

Lo que más me gusta de eso es el poder sentir mi sangre, poder oler mi sangre, poder ver los colores y tonalidades de mi sangre, poder tener la textura de mi sangre es la única fuente de sanación en mí, en mi cuerpo, no existe medicina más fuerte que despertar mis sentidos como este sentido arácnido, de víbora, que se despierta cuando tú tienes esta conexión, es esta seguridad de que tú sabes algo que es el saber menstruar y no hay doctor, no hay examen que sepa más que ese acto de percibir que te dice mucho (entrevista a P003, febrero de 2023).

Lorena Cabnal quien se define como feminista comunitaria, habla sobre el cuerpo como territorio de las experiencias de opresión patriarcales, menciona también que recuperar y defender el cuerpo, “implica de manera consciente provocar el desmontaje de los pactos masculinos con los que convivimos, implica cuestionar y provocar el desmontaje de nuestros cuerpos femeninos para su libertad” (Cabnal 2010, 22). También menciona que, en este proceso de reconocimiento, es necesario oírnos y repensarnos como seres pensantes, sintientes, respetuosos y darle un lugar a las emociones como generadoras de confianza (Cabnal 2010). Durante las entrevistas se logró identificar discursos respecto al sentir de la menstruación, tanto en la parte emocional, como en las distintas manifestaciones del ciclo hormonal.

Para mí fue muy importante darme cuenta de mi ciclicidad y ver también esto de ver mi clima emocional cuando está cerca la menstruación y poder identificar estos cabreos y estos llantos en un momento específico no eran de por gusto [...]. Fue también ir conociendo mi cuerpo e ir conociendo lo que mi cuerpo también expresaba a través de la ciclicidad o incluso de la menstruación que eran como uno de los cambios que he notado mucho que yo he estado más atenta y más pendiente de lo que mi cuerpo decide porque también siempre he tenido así ritmos muy exigentes siempre entonces poder darme cuenta del color, del olor de mi menstruación, dependiendo de cómo estaba y de cómo me había alimentado también fue como ir haciendo varios cambios dentro de lo personal (entrevista a P004, febrero de 2023).

El cuerpo entonces va tomando una relevancia profunda para estas mujeres, se sienten más presentes en sus experiencias corporales y van afinando su escucha, su sentir, su percepción de los cambios y de los ciclos. Ellas comienzan a experimentar una intimidad que hasta entonces había sido desconocida o invadida con prejuicios, lo cual nos remite a las palabras de Lorde (2003, 13) cuando habla sobre el erotismo “a medida que aprendemos a soportar la intimidad con esa observación constante y a florecer en ella, a medida que aprendemos a utilizar los resultados del escrutinio para fortalecer nuestra existencia, los miedos que rigen nuestras vidas y conforman nuestros silencios comienzan a perder el dominio sobre nosotras”.

Me parece muy interesante todo lo que puedes saber con solo oler tu sangre o verla entonces eso, también tuve un descubrimiento interesante que antes yo utilizaba mucho los tampones y siempre pensaba que tenía un flujo abundante y cuando empecé a utilizar la copa me di cuenta que no, porque yo decía que se va a llenar de una y las primeras veces que utilicé estaba alerta, pero de ahí me di cuenta que no que no era mucho y que más bien creo que tengo un flujo súper bajo (entrevista a P005, febrero de 2023).

Yo no soy de copa, la copa no es para mí así que empecé a usar panties menstruales y de ahí algo que es muy importante para mí fue empezar a registrar los diferentes biomarcadores a lo largo del ciclo entonces yo todo los días anoto un montón de cosas y cuando estoy menstruando, la cantidad de sangrado, el color, la textura, diferentes cosas porque hoy tengo esta consecuencia de cuánta información me puede estar dando de mi salud en general, comencé a ir reconociendo mis días fértiles, mis patrones o falta de patrones (entrevista a P001, febrero de 2023).

Al tener contacto cercano con su ciclo menstrual, ya sea a través del contacto con su sangre o siendo más perceptivas de su ciclo menstrual, ha permitido también que las mujeres den un paso introspectivo, de manera que el ciclo menstrual daba información sobre la corporeidad, pero también permitiría una reflexión con respecto a su identidad.

2.5. Nombrar para pasar de lo íntimo a lo introspectivo

Cuando Nuria Varela (2008) habla de nombrar y desenmascarar como la nueva tarea que desde los feminismos se ha llevado a cabo desde los años sesenta, explica que el primer ejercicio de poder que otorgó libertad a las mujeres fue nombrar para desmontar las falacias relacionadas con el cuerpo. El feminismo comenzó a tratar temas como la salud femenina, el aborto, la investigación científica y farmacéutica, la nutrición, el embarazo, el parto y la maternidad, entre muchos otros, ya que a través del estudio del cuerpo se revelaron las relaciones de poder que impregnaban los espacios públicos y privados (Varela 2008). Las mujeres hemos vivido estas relaciones de poder en nuestro cuerpo y un testimonio respecto a la institucionalización del saber y del conocimiento que se ejercen sobre nuestros cuerpos, es el que se deriva de la primera entrevista, en el que gracias al autoconocimiento que ha logrado sobre sus procesos corporales, en la actualidad puede llegar a tener más información respecto a su estado de salud.

Lo más lindo que me ha dado esto es empezar a hacer un seguimiento yo misma, del que yo estoy a cargo, me he empoderado en un sentido de que yo voy al doctor con información, cuando llego al doctor digo -mire doc en los tres últimos meses ha sido pa pa pa pero para mí lo normal es tal- empezar a hacer este trabajado es difícil y requiere de mucha disciplina que

yo no tengo mucha pero poco a poco ya he empezado a reconocer signos que mi cuerpo me va dando (entrevista a P001, febrero de 2023).

Es también por las relaciones de poder que se da la negación de la sexualidad femenina y la vergüenza con la que se ha nombrado a la vaina, a los labios, a la vulva y al clítoris, ocultamiento sistemático y represivo que ha limitado el disfrute corporal y la libertad de elección de las mujeres respecto al cuidado de sus cuerpos, mientras que nombrar los fenómenos corporales, con claridad y autonomía, restituyen poder a las mujeres (Varela 2008).

Estas prácticas son muy sanadoras porque no entregas tu sanación, ni tu cuerpo, ni tu vida a nadie más que a tí, o sea no encargas, no confías más en otra persona que no sea tu persona. Si tú enfermas el camino que hay que caminar eres tú. Entonces la percepción de tener aquí mi sangre como un objeto de estudio para mí es hacerme cargo y responsabilizarme de lo que no hago en mi día a día que se traduce en un líquido vital del cuerpo, que te muestra lo que has hecho y lo que no y ese poder de decir esta es mi vida y este es mi cuerpo y yo me hago cargo, esta es mi sangre y yo la gestiono de la forma en que me dicta mi cuerpo porque mi cuerpo es mi guía y es la única guía de este mundo, ese es el mayor poder que yo he descubierto que tengo porque no te miente, adueñarnos de esto y no permitir que nadie encargue algo en nosotras que no nos pertenece para mí es lo más profundo de la menstruación (entrevista a P003, febrero de 2023).

Hablando sobre procesos de sanación sobre el cuerpo de las mujeres, Yolanda Aguilar (2018) se propone que el sentirse con un cuerpo fragmentado nos lleva a vivir dolencias y que lo que nos permite encontrar bienestar es el reconocer que somos seres biopsicosociales, emocionales, eróticos, sexuales, racionales e históricos y en este reconocimiento permitirse expresar malestares y heridas porque el cambio empieza de adentro hacia afuera y es necesario comenzar a trabajar en nosotras reconociendo nuestra propia legitimidad. En esta perspectiva se vuelve fundamental la escucha emocional del cuerpo, puesto que al comprender las expresiones corporales se tendrá una mayor comprensión de la propia vida (Aguilar 2018). Las prácticas de menstruación consciente parecerían entonces ser ese puente de reapropiación del cuerpo y reafirmación de su identidad. Las participantes empiezan a preguntarse sobre sus procesos y sus ciclos, dando un giro de tuerca de las exigencias exteriores hacia el conocimiento individual.

Me ha alegrado también el poder conocerme un poco más porque también luego soy mucho de acompañar o de conocer o de estar muy pendiente de procesos y de personas, pero siempre me había costado mucho en lo personal hacer algo por mí y para mí, así soy mucho de apagar

incendios de otra gente y para mí poder a entender mi cuerpo en relación a la menstruación ha hecho parte de conocerme, autoconocerme y seguirme explorando (...) Me ha alegrado también el poder conocerme un poco más porque también luego soy mucho de acompañar o de conocer o de estar muy pendiente de procesos y de personas, pero siempre me había costado mucho en lo personal hacer algo por mí y para mí, así soy mucho de apagar incendios de otra gente y para mí poder a entender mi cuerpo en relación a la menstruación ha hecho parte de conocerme, autoconocerme y seguirme explorando (entrevista a P004, febrero de 2023).

Por otra parte, Julieta Paredes (2010) plantea que, para proponer los campos de acción del feminismo comunitario han buscado partir de la descolonización de las ideas del cuerpo escindido, planteando al cuerpo como el primer campo de acción y lucha ya que es la base de la existencia misma. “Nuestros cuerpos son el lugar donde las relaciones de poder van a querer marcarnos de por vida, pero también nuestros cuerpos son el lugar de la libertad y no de la represión” (Paredes 2010, 99). Entonces la relación con el cuerpo también tiene que ver con un acto político en el que se reivindica el derecho al placer, al gozo y al disfrute mediante la producción de conocimiento contextualizado en la encarnación de la experiencia corporal de la menstruación.

Siento que en este sistema en el que vivimos en el que nos atraviesan un montón de opresiones a las mujeres, el tener un espacio en el que tu puedas autoconocerte, un espacio en el que puedas investigar o hacer esta introspección es re valioso y siento que frente a eso, mi experiencia vivida personalmente, el cómo atraviesa en mí, al ser la hermana mayor y estar como al pendiente y al cuidado, nunca me permitió a mi escucharme o entenderme o identificar lo que pasaba en mi cuerpo entonces para mi poder hablar, conocer y hacer menstruación consciente hace parte del poder conocerme y el saber incluso que cosas pasan dentro de mi ciclo fue re valioso (entrevista a P004, febrero de 2023).

El poder tener capacidad para decidir lo que le va mejor a tu cuerpo en el tema de la menstruación, esto implica tener las condiciones materiales que son indispensables y otro tema muy importante es el acceso a esta información que suele ser tan relegada y estigmatizada (entrevista a P002, febrero de 2023).

Recuperar el cuerpo también tiene que ver con recuperar las energías, la salud, el erotismo, la afectividad y la creatividad, ya que desde el cuerpo se establecen las condiciones de vida de las mujeres (Paredes 2010). También, es rescatando los elementos personales que es posible profundizar en transformaciones colectivas, pues permite llevar a cabo cambios de convivencia cotidianos que tienen impacto en los procesos colectivos (Aguilar 2018), tal y

como menciona Lorde (2003) la dicotomía entre lo espiritual y lo político es una falsedad porque lo erótico, lo sensual y todas las expresiones físicas, emocionales y psicológicas son el puente que conecta lo espiritual y lo político, un ejemplo cómo la conexión con lo íntimo de la experiencia corporal, que, atravesado con profundidad a su vez logra el reconocimiento de las diferencias colectivas, es la idea expresada en el siguiente testimonio:

Es como conectar con que el cuerpo femenino es diferente y que cada cuerpo de las mujeres funciona diferente y de no negarlo y sentirte orgullosa incluso de saber el funcionamiento y porqué se da y porqué es tan importante, saber que es este proceso súper bueno y súper lindo que permite conocernos mucho más (entrevista a P005, febrero de 2023).

2.6. Cuerpos medicalizados

Retomando la concepción multidimensional de los cuerpos, Foucault (1999) decía que “el cuerpo es una realidad biopolítica y la medicina una estrategia biopolítica” (366) por lo que los cuerpos han sido territorios de disputa también dentro de campos científicos como la medicina. En las ciencias de la salud ha existido una brecha de género histórica con respecto a estudios que establecieran estrategias diferencias por sexo en cuanto a tratamiento y prevención de enfermedades, es así como un gran paso hacia la igualdad en tratamientos médicos ha sido que la medicina estudie y reconozca cómo se presentan ciertas patologías en mujeres (Valls 2008). Esta percepción de los tratamientos médicos, se encarnan en la experiencia de mujeres que se han posicionado en la relación con su cuerpo desde otras miradas y logran reconocer el sesgo de género y la medicalización de los cuerpos de las mujeres:

Hay un sesgo de género en la medicina muy fuerte, he escuchado muchas ginecólogas y endocrinólogas que hablan sobre este sesgo muy fuerte y todas hacen mucho énfasis de romper este sesgo de género en la medicina [...]. Conformarnos y atender al cuerpo con como ya que me meto ibuprofeno para que no me duela y uso todas las toallitas que necesite y ya es como un conformismo que a mi si me incomoda, digo como que no hay tanto más que eso y creo que eso no sería consciencia (entrevista a P001, febrero de 2023).

Se puede comprender que debido a la posición patriarcal profesional y académica que se ha mantenido en los estudios médicos, se han articulado discursos y prácticas sanitarias sobre los cuerpos de las mujeres que no han tomado en cuenta sus experiencias y conocimientos, mucho menos las necesidades y efectos cotidianos de algunos fármacos (Nogueiras 2019). Un ejemplo de esto, es que los patrones de normalidad de la química sanguínea en un principio fueron establecidos desde los valores que mantenían los hombres y se concibió como natural

que las mujeres presentaran niveles más bajos de hemoglobina (glóbulos rojos) y el hierro almacenado (ferritina) en la sangre, sin embargo, no se han estudiado con métodos rigurosos y epidemiológicos estas diferencias, tan solo se aceptó con un silogismo que puede ser falso: Debido a que las mujeres menstrúan es “natural” que tengan menos glóbulos rojos porque los pierden en el sangrado cada mes (Valls 2008). Al respecto cabría preguntarnos ¿con qué profundidad se están realizando estudios de la salud de las mujeres? Esta es una pregunta que ronda el discurso de las entrevistadas:

Ver los problemas solo físicos hace que no dimensionen lo profundo de la sangre menstrual y el acto de menstruar y el acto de saborear la menstruación, cuando han tomado muchas hormonas o han pasado por procesos dolorosos de la vida y que no han sido hablados como abortos, embarazos ectópicos y no se ve esta profundidad del ser se ve simplemente como un procedimiento médico que tiene que pasar y así es, entonces no hay una profundidad de análisis en lo que sucede (entrevista a P003, febrero de 2023).

También nos podría remitir a pensar en los fármacos que se han producido, pues “muchos de los fármacos que se aplican actualmente no han sido investigados entre mujeres ni entre ratas hembra en la primera fase del ensayo clínico” (Valls 2008, 42). Además, la salud de las mujeres ha sido estudiada desde las facultades reproductivas, impidiendo su abordaje desde una perspectiva más integral, dando como resultado que exista aún un gran desconocimiento de las enfermedades que padecen las mujeres y los factores de riesgo diferenciales, un ejemplo del sesgo en el diagnóstico de enfermedades relacionadas con la mortalidad prematura de las mujeres son las cardiovasculares (EC), debido a que las farmacéuticas suelen presentar datos globales de hombres y mujeres sobre los efectos de ciertos medicamentos en EC, sin embargo, algunos estudios han demostrado un efecto diferencial según el sexo de los pacientes, como es el caso de la digoxina para la insuficiencia cardiaca que ha presentado mayor morbilidad en las mujeres tratadas bajo este medicamento, por otra parte, los programas de rehabilitación cardiovascular tienen menos acceso para las mujeres (Valls et al. 2023). Una de las entrevistadas identificó que algo que sería contrario a la menstruación consciente es la poca claridad que se puede llegar a tener sobre los diagnósticos y tratamientos farmacológicos que se prescriben para tratar afecciones. En palabras de una participante: “Para mi algo que no es menstruación consciente es meterte medicamentos u otras cosas que nos pueden dar y no ser conscientes, ya que los doctores no lo son en su mayoría, de los efectos que se pueden producir” (entrevista a P005, febrero de 2023).

En Ecuador se identificó que el 47 % de las personas encuestadas en el cuestionario Hablemos sobre Gestión menstrual trataban los dolores menstruales mediante medicamentos pese a que más del 60 % de las respuestas hacían referencia a que no habían podido acceder a servicios de salud menstrual en los últimos 3 años (U-Report 2021). Otro ejemplo de medicalización del cuerpo de las mujeres es el uso de anticonceptivos hormonales, los cuales han sido correlacionados con el incremento del cáncer de mama entre las mujeres que tienen antecedentes familiares de esta afección, también se relaciona el consumo de anticonceptivos con la prevalencia de anemias por déficit de vitaminas y en enfermedades endócrinas como las alteraciones de la función tiroidea, ya que los anticonceptivos hormonales interfieren con la función de esta glándula y favorecen el apareamiento de la tiroiditis autoinmune (Valls et al. 2023). Sobre el uso de anticonceptivos hormonales y su impacto en la salud de las mujeres, la participante cinco de la presente investigación, aportó su testimonio:

Lo que a veces me genera un poco de ira con todo esto de los ovarios poliquísticos es que yo siento que no me diagnosticaron bien y que tomé las pastillas por tomar y que eso me generó también muchos problemas porque a partir de las pastillas me salieron bolitas en el seno y me salieron aproximadamente cuatro y hay una que me duele y que es pesada y me incomoda cuando estoy sin brasier, entonces es como algo que no se me va y que me debo chequear todo el tiempo, no te explican esto todos los ginecólogos, no te explican que tomar anticonceptivos es contraproducente para que te salgan bolas en el seno y eso me dijo después de mucho tiempo cuando ya me explotó el quiste, la ginecóloga que me dijo que no podía tomar anticonceptivos porque es contraproducente porque me van a seguir saliendo bolas, aun así te dicen que es el único tratamiento (entrevista a P005, febrero de 2023).

En el caso de esta entrevistada, los efectos que estaba teniendo debido al uso de anticonceptivos hormonales fue la puerta de entrada para la práctica de menstruación consciente e informarse más respecto a su ciclo menstrual, construyendo ahí un espacio para cuestionarse e interpelarse sobre la responsabilidad de conocer más cercanamente su ciclo menstrual y la capacidad de decidir sobre su atención sanitaria, en sus palabras:

Irme en contra de la marea y dejar de tomar anticonceptivos, mi mami es médica y un montón de personas en la familia son médicas y era como que no dejes de tomar ese medicamento y comencé a buscar ginecólogo que me entienda que yo no voy a seguir un tratamiento a ciegas y que quiero que me expliquen las cosas y lo que tiene el medicamento, siento que eso también ha cambiado con la menstruación consciente (entrevista a P005, febrero de 2023).

2.7. Menstruación colectiva

Una sección de la guía de entrevista se orientaba a indagar sobre espacios grupales en los que se trate temáticas relacionadas a la menstruación consciente, el objetivo de esta pregunta era conocer cómo estos conocimientos se extienden y propagan. Al respecto se pudo identificar espacios virtuales en redes sociales en los que las participantes han encontrado información sobre la copa menstrual, el uso de la sangre menstrual y el ciclo hormonal femenino.

Después ya recuerdo que una amiga me paso una página en Instagram que se llama viva la copita y empecé a leer y ahí te explica súper bien los miedos que tienes y todo eso y ya empecé a usar y al inicio para mi todo bien la verdad y fui entendiendo cómo funcionaba (entrevista a P005, febrero de 2023).

Un día estaba yo en tiktok a los 28 años y caigo en un video de una chica que planifica su rendimiento laboral de acuerdo a su ciclo hormonal, entonces ella hablaba de que ella miraba en qué fase del ciclo estaba y de acuerdo a eso planificaba toda la organización de su empresa de esa manera [...] y yo vi este tiktok y me indigné un poco, dije cómo es posible que hable así, por un lado si dije como que no todas tienen la libertad de hacer eso, muchas mujeres no es que son sus propias jefas y deciden cuándo hacer qué y había una parte de mí que decía que toda la vida las mujeres hemos sobre pasado este tipo de cosas, es un condicionamiento y entonces yo me indigné un montón y me metí a los coments de este tiktok con la intención de cuestionar un poco esto pero empecé a leer pero miles de coments que decían como que -si cuando yo descubrí esto todo cambió para mí, como que soy mucho más productiva y llevo las cosas con más armonía- y yo decía de qué están hablando yo tengo 28 años y jamás he tenido que hacer eso para ser más productiva, entonces vi que se repetían como algunos nombres de doctoras en los coments y ya pues empecé a leer sobre estas doctoras y a ver charlas de ellas y ya pues empecé a entender que el ciclo hormonal atraviesa todos los ámbitos de la mujer (entrevista a P001, febrero de 2023).

Estos servicios virtuales difunden el conocimiento respecto a la menstruación de manera masiva, sin embargo, existe también la práctica de voz a voz, en donde las mujeres se reúnen en pequeños grupos para comentar respecto a estas prácticas. Parece que el primer paso para entablar estas conversaciones es admitir que se encuentran gestionando su menstruación de manera distinta a la industrial para comenzar a hablarlo con mujeres cercanas al respecto, el siguiente paso parecería ser comenzar a hablar más abiertamente sobre las prácticas que realizan y hay un interés de fomentar reflexiones al respecto.

También en mi círculo social el poder ir comentando también, poder intentar acompañar y enseñar a otras personas sobre eso, ya ha venido haciendo como una cadena porque luego tuve

una relación con una chica y fue como también mostrar que yo usaba una copa y ella también empezó a usar y luego con mi prima también y ha sido como que me da risa porque ven primero el tarrito de la copa y dicen uy no que asco y luego hablamos y es eso el ir topando a más gente y decir abiertamente que hay más personas usando la copa y entiendo su menstruación desde otros lados, para mí es en lo personal ir entiendo cómo funciona mi cuerpo y en lo social ir transmitiendo e ir haciendo este acompañamiento en el aprendizaje de otras mujeres (entrevista a P004, febrero de 2023).

La menstruación consciente también es el hecho de que haya una complicidad entre primas, hermanas y tías y que se pueda tener un clan familiar femenino, siento que hace que tú tengas el poder de conversar con otras mujeres que están pasando los mismos trayectos de vida y más si son pares hablando de edades y que puedan atravesar estas mismas dolencias, saberes, entendimientos, también hablar de las improntas de la primera vez [...]. Yo empecé dando charlas a mis mujeres, a las mujeres de mi círculo más cercano, de mi clan, empecé por mis amigas y luego fueron mis primas, mis tías y por ahí siempre se colaba un hombre y se te reían y era como que mejor se iban decían que esto no es para mí y luego di charlas a la familia de mis amigas, a las tías a las primas de mis amigas y luego fui dando charlas a mis amigas de la U y ahí fue lo más loco porque yo vengo de una tierra que se puede decir que tiene conexión con la naturaleza, cuando yo fui a la ciudad todo era frío y era tan distinto todo porque aquí las mujeres me decían que menstruar es algo natural o máximo decían que si es algo que duele pero en la ciudad era como por qué hablamos de esto, había un rechazo y a parte unas enfermedades fuertes tenían (entrevista a P003, febrero de 2023).

Fue un reto ir en contra del resto de gente, como que siento que he naturalizado mucho más el tema de que es algo normal la menstruación y que es parte de nosotras y que debería ser algo de las mujeres y de los hombres y de todos y de todas, entonces es como que he visto un cambio de hablar de eso libremente sin sentir vergüenza (entrevista a P005, febrero de 2023).

En el intercambio de ideas que se puede dar al conversar más abiertas y frontalmente sobre la menstruación, va permitiendo que las mujeres formen nuevos discursos respecto a las posiciones que ocupamos las mujeres dentro del sistema social. Lorena Cabnal (2010) menciona que es necesario recuperar y crear metodologías que permitan mezclar las emociones con los análisis desde lo racional para generar confianza y recuperar la capacidad libertad de los cuerpos. Al hablar sobre menstruación consciente con otras mujeres se puede también entablar discusiones sobre la multiplicidad de factores que atraviesan los cuerpos de las mujeres, reconociendo diferencias y particularidades.

Ha sido impresionante para mí porque es la primera vez que me siento a hablar y escuchar, lo más grande ha sido recibir las experiencias de otras, en cada círculo se topan diferentes temas

o hay ciertas actividades y yo me di cuenta de la necesidad de comunidades de mujeres y que las mujeres tengamos estos espacios seguros para compartir nuestras experiencias, cómo nos atraviesan cosas como el embarazo, la menarquia, las relaciones sexuales, entonces encontrar este espacio para escuchar y hablar es impresionante (entrevista a P001, febrero de 2023).

Ahora me posiciono desde el feminismo popular y te das cuenta de cómo la menstruación más allá de mi posición de chuta se me manchan las manos de sangre o chuta tengo una molestia, son cuestiones no fundamentales, pero chuta si no tienes las condiciones para menstruar dignamente tu simplemente no vas al colegio que es lo que pasa para muchas mujeres, entonces yo por ahora me posiciono desde el feminismo popular que busca visualizar un feminismo que está alineado a las necesidades de las personas y a las experiencias de ser mujer con otras experiencias que son fundamentales y trascendentales y que van de la mano, por ejemplo, la autoidentificación étnica (entrevista a P002, febrero de 2023).

Pensar en menstruación consciente es también pensar en derechos humanos para las mujeres, pues existen muchos factores que afectan la manera en la que las mujeres afrontan la menstruación, entre ellas la exclusión de la vida pública, precario acceso a educación sobre el ciclo menstrual y obstáculos de saneamiento y salud (UNFPA 2022). Entonces, la práctica de menstruación consciente permitiría formar discusiones respecto a los cuerpos y articular espacios colectivos de compartir, escuchar y enunciar en los que también se reconocen las distintas posiciones y opresiones que se encarnan en los cuerpos de las mujeres. Estas reflexiones avocan también a expandir y difundir el conocimiento y repensar los procesos educativos respecto a la menstruación. Por ejemplo, las participantes mencionaron que: “Hay que hacer un trabajo de educación integral, no es solo como que –aah menstruación consciente todas usen la copa–, no es así. Tiene que ver con muchas otras cosas” (entrevista a P001, febrero de 2023).

Deberían empezar a darnos más de eso en el colegio, a hablar más al respecto y creo que viva la educación menstrual, creo que se evitaría tantas cosas y hablar de menstruación también esta tan conectado con la sexualidad que para mí es importante desmitificarlo y aprender desde pequeñas cómo funciona nuestro cuerpo y siento que incluso está relacionado con las violencias que se presentan después y que se presentan dentro de nosotras mismas como este odiar o este asco que nos tenemos, es cambiar ese pensamiento y entender, para mí el camino es que todo esto esté dentro de la educación porque es lo más maravilloso que nos puede pasar a todas (entrevista a P005, febrero de 2023).

Es necesaria la reeducación de la menstruación pues en el cuerpo de las mujeres se establecen complejos entramados de relaciones de poder que condicionan la existencia y la vida,

“nuestros cuerpos son el lugar en donde las relaciones de poder que van a querer marcarnos de por vida, pero también nuestros cuerpos son el lugar de la libertad” (Paredes 2010, 99). En el siguiente apartado evidenciaremos los retos de las mujeres que participaron dentro de las entrevistas al practicar menstruación consciente y la compleja relación que existe entre éstos y los tabúes que tuvieron que desarticular para reapropiarse de su cuerpo a través de su menstruación.

2.8. Desarticulando el tabú: retos del caminar

Al feminismo, como movimiento social, no le basta ser un movimiento cultural o de opinión, debe además aportar las bases para construir unas nuevas relaciones de poder.

—Ana Castro

Así como el cuerpo encarna discursos hegemónicos y opresivos, la menstruación no es un fenómeno que haya podido escapar conformarse dentro de esa posición social y dentro de esta investigación se puede hilar el proceso que las participantes han seguido para decidir cómo gestionar su menstruación desde una postura autónoma e informada. En este sentido, durante la entrevista mencionaron algunos pensamientos sobre la menstruación que debieron ir reformulando como parte de su proceso de autoconocimiento. Respecto al tabú menstrual se le ha dedicado un apartado en específico en el cual se puede reconocer la instauración sistemática e histórica de discursos que instauran el rechazo hacia la menstruación, ese es el caso de algunas entrevistadas quienes crecieron en la vergüenza menstrual.

Mi abuela me enseñó eso, ella me decía –nadie se puede dar cuenta de que estás menstruando— y par veces me llamó la atención porque boté papel higiénico en el basurero del baño y se veía sangre y mi abuela me regañó o cosas como que en la escuela tenía que hacerme ojos para que nadie vea que llevaba una toallita al baño (entrevista a P001, febrero de 2023).

Desde mi experiencia particular yo crecí que menstruar era algo malo, como pobrecita la chica de 10 u 11 años que empezaba a menstruar, entonces para mí a esa edad fue un conflicto muy fuerte porque yo fui de las que empezó a menstruar joven, entonces para mi ir al colegio era todo un drama y es por eso que yo desde chiquita usaba tampones porque a mí me daba vergüenza tener que cambiarme la toalla en el baño del colegio (entrevista a P002, febrero de 2023).

En la universidad, si yo tenía o necesitaba una toalla, era como un secreto, así como que pasando algo malo, droga o cualquier cosa, era como que necesito una toalla y me daba

vergüenza y sacaba, así como si fuera algo mal y guardarte en el bolsillo e irte corriendo al baño y que nadie vea (entrevista a P005, febrero de 2023).

El uso de la copa al principio fue como un miedo de que se vaya a filtrar porque toda la vida también nos han enseñado que el proceso de menstruación es normal, pero mancharte jamás puedes en la vida, entonces eso recuerdo que al principio era difícil para mí porque me colocaba una copa, pero también ocupaba una toalla para no mancharme, pero luego fui con confianza hasta llegar al punto de cuando estoy en casa, no uso copa y no uso nada (entrevista a P004, febrero de 2023).

Como se pueden leer, la vergüenza y el rechazo de la menstruación, se habla desde la crianza, desde la historia familiar y se relaciona a la visibilización de la capacidad de menstruar en el espacio público como algo inadmisibles. Toda esta tradición, ha sido desarticulada desde el contacto cercano con el cuerpo y desde la agudización de los sentidos para percibir la sangre, sin embargo, las participantes indican que no ha sido un camino sencillo y que por el contrario han tenido que afrontar muchos retos para practicar menstruación consciente. Entre los retos que mencionaron, existirían algunos relacionados con el acceso a espacios adecuados para utilizar métodos de recolección que implican el contacto con la sangre

Creo que uno de los retos es eso de encontrar espacios adecuados, me acuerdo de una prima mía que está metida en este mundo que se va de fiesta y súper chanco ir al baño y tener que sacar la sangre y volver a ponerse entonces eso si es una complicación que para mí hasta cierto punto es subsanable, pero si hay un factor determinante en almos en mí que es que a mi cuerpo no le está haciendo muy bien (entrevista a P002, febrero de 2023).

Aunque no fue difícil usar la copa al inicio, si fue un reto de comodidad por ejemplo yo cuando empecé a usar estaba viajando de vez en cuando a Lago Agrio y tenía que encontrar a veces espacios en medio de la comunidad para poder hacer eso y si fue un reto usar la copa y cambiar yo misma mi mentalidad, o sea no es que me fue de una así tan fácil de decir uy mira esto que maravilloso, al inicio era como que no voy a ver, voy a botar y me voy a lavar las manos y después ya fue como que oler distinto, como que empecé de apoco a sentir porque yo era muy asquenta antes (entrevista a P005, febrero de 2023).

Estos testimonios se podrían relacionar con lo que se mencionaba en el apartado anterior sobre la dignidad menstrual y los derechos humanos, por ejemplo, en la Encuesta Nacional Hablemos de Gestión Menstrual, el 54% de las personas participantes respondieron que en su institución educativa no existen instalaciones adecuadas para la gestión menstrual (U-Report 2021). Debido a esta carencia en el acceso a espacios adecuados, limpios y seguros para la

gestión menstrual es que muchas mujeres sufren de infecciones constantes, ya que al utilizar copa menstrual se requiere un contacto estéril.

Me parece súper importante visibilizar que hay ciertos retos que conlleva ser más consciente de algunos procesos que ya están como que automatizados y es que el recolectar la sangre es medio complicado al intentar que sea un proceso estéril y mi cuerpo empezó a rechazar la copa, me empezó a dar un montón de infecciones y no uso la copa entonces no tengo acceso a esa sangre tampoco (entrevista a P002, febrero de 2023).

Después de mucho tiempo de usar copa me comenzó a dar muchas infecciones y me curaba con fitoterapia y hacer baños de asiento [...] para mí ahora es importante que salga la sangre, llego un momento en que mi cuerpo expulsaba la copa, yo me sentaba y se me salía, hacía cualquier cosa y se salía, entonces yo decía que está pasando, ahora ya dejo que salga todo porque luego tuve mi chakra y ahí daba mi sangre, pero no ha sido fácil (entrevista a P003, febrero de 2023).

En la Declaración de la IV conferencia mundial sobre las mujeres de Pequín, se manifiesta que la violencia contra la mujer es “La violencia contra la mujer es una manifestación de las relaciones de poder 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” (ONU 1995, 52). En este sentido, es importante preguntarse sobre el ejercicio de la violencia de género y ampliar el espectro de su conceptualización reduccionista basado en la violencia directa, para ampliar y complejizar la violencia de género, es necesario preguntarse sobre los mecanismos sutiles de control y de enajenación de los cuerpos (Plaza 2007) ¿Son los limitantes de infraestructura, acceso y prejuicio sobre la menstruación una forma de violencia de género? Posiblemente se podrá argumentar a posterior respecto a este tema, ya que, en esta ocasión lo que se puede visibilizar es la incomodidad recurrente que implica la gestión menstrual como efecto las relaciones de poder instauradas desde el género.

Por otra parte, la desarticulación del tabú menstrual demanda también un ejercicio intelectual que establezca reflexiones contrapuestas a las ideas tradicionales sobre la sangre menstrual.

Un proceso intelectual súper fuerte, no es fácil de acá (señala su cabeza) menstruar con la luna y abrirte de piernas y aunque estés toda tapada y sepas que nadie te está viendo no es fácil de acá (señala su cabeza) sientes terror, pero cada cosa que logres es una conquista, es un terror de que alguien me vea, de que alguien me tope, no son prácticas fáciles de adoptar, pero son prácticas muy profundas y muy sanadoras (entrevista a P003, febrero de 2023).

Como parte del esfuerzo intelectual también se puede destacar el proceso formativo que las participantes han tenido que emprender, una formación que se encarna en su cotidiano pues a la vez que han ido aprendiendo muchas veces desde herramientas autodidactas, han enseñado y han puesto en práctica.

Para mí fue difícil el tema de las fases porque la verdad yo no me entendía como cíclica, yo no entendía que era así, yo siempre digo que soy muy cambiante y que antes que asuman me gusta que me pregunten porque soy tal cual que ahora me guste algo y posiblemente mañana no, entonces fuera de eso yo sentía que eran mis gustos, fue súper difícil identificar que ciertas cosas que sucedían en mi cuerpo eran parte de la ciclicidad y no solo parte de mis gustos, entonces el poder ver lo de las fases de la ovulación, la pre ovulación y un poco ir viendo las características en cada una de estas fases fue medio complicado y es lo que solo fui aprendiendo las cuatro y en relación a las estaciones como el invierno, el verano, otoño y primavera y las fases de la luna, pero solo las cuatro nada más y luego fue como que lo profundicé para ir aprendiendo un poco más porque me costó mucho entenderme como mujer cíclica y que estoy dentro de un ciclo como tal (entrevista a P004, febrero de 2023).

Pese a que no ha sido un camino sencillo de recorrer, las participantes han encontrado en las prácticas de menstruación consciente un espacio amplio de autoconocimiento y empoderamiento sobre su cuerpo que se ha podido visibilizar a lo largo del análisis de información. En relación a esto, se podrían corroborar la idea de Lorena Cabnal (2010) cuando expresa que “no tenemos recetas ni una claridad total sobre el cómo, además eso debemos construirlo entre todas, pero creemos que hay dos caminos: la creatividad y la ruptura de los corsés simbólicos que nos llevan a colocar a la otra en un lugar lo más alejado posible” (33) debido a que las prácticas de menstruación conscientes son particulares de cada una de las participantes, son únicas y se corresponden a su realidad corporal, sin embargo, en ese camino individual también se conectan con otras mujeres y se posicionan de forma diferente frente al tabú menstrual.

Conclusiones

El interés de este proyecto de investigación surgió a partir de la creciente popularización del uso de la copa menstrual como alternativa a las toallas sanitarias desechables y la divulgación de métodos de gestión menstrual en redes sociales que incluían prácticas de uso de la sangre menstrual en una variedad de actividades artísticas y rudimentarias. A partir de esto, se planteó como objetivo de la presente investigación el de analizar la relación entre las prácticas de menstruación consciente con la construcción de la subjetividad femenina en mujeres menstruantes.

Para comprender la relación que ha existido entre la menstruación y la construcción subjetiva femenina, es necesario remontarnos a la historia de la menstruación y la medicina debido a que la lectura biologizante de los cuerpos y la diferencia sexual, se ha constituido como un factor determinante en la instauración de relaciones de poder y estereotipos de género en los que las mujeres se han desarrollado históricamente. En el caso de la menstruación, las ideas que se han instaurado corresponden al tabú menstrual en tanto se ha entendido a la menstruación como un producto impuro, que debe ser desechado ya que es un motivo de vergüenza.

Para el desarrollo de la investigación se utilizó la técnica cualitativa de análisis temático de información, en el que se analizó el discurso de las entrevistadas y se formularon categorías que agruparan las ideas expresadas durante la entrevista semiestructurada. En cuanto a los resultados, se puede mencionar que las temáticas más abordadas durante las entrevistas rondan el empoderamiento, la autonomía y el autoconocimiento adquirido a partir de tener contacto con la sangre menstrual y comprender el funcionamiento de su ciclo hormonal.

Al aproximarse a la elaboración de un concepto de menstruación consciente, se puede concluir que se lo entiende como un proceso de autoconocimiento que permite a las mujeres reapropiarse de su cuerpo en una relación de autonomía gracias a la toma de decisiones de acuerdo con la información que disponen sobre el funcionamiento de su ciclo hormonal.

Debido al ejercicio de la autonomía en la menstruación consciente, se pudo identificar que las prácticas que se llevan a cabo varían entre las entrevistadas, las actividades que mencionaron que suelen realizar utilizando la sangre menstrual son: la producción de arte menstrual, el uso de la sangre para riego de plantas, distintos métodos de recolección de la sangre menstrual y el monitoreo de biomarcadores hormonales mediante el contacto con las secreciones vaginales y los cambios en la sangre menstrual. En este sentido, se puede destacar que el hecho de que

las prácticas varíen entre las participantes podría dar cuenta del proceso de reflexión individual que han tenido y las decisiones individualizadas que cada una de ellas ha tomado para gestionar su menstruación en base a las necesidades particulares de sus cuerpos. Ese proceso de toma de decisiones contextualizadas es lo que aporta en la construcción de una subjetividad femenina.

También es necesario abordar los retos que como mujeres menstruantes han tenido que superar al decidir gestionar su menstruación de maneras alternativas a las industriales, ya que el proceso de adopción de la menstruación consciente ha conllevado cambios a nivel intelectual, emocional y rutinario. Las entrevistadas destacan los prejuicios que tenían antes de construir más cercanía con su ciclo menstrual y los cambios que identifican a partir de los conocimientos que han adquirido a través de la educación formal, así como de manera autodidacta, además mencionaron los obstáculos cotidianos que deben lidiar en espacios públicos que no brindan las facilidades necesarias para el ejercicio de la menstruación digna y segura. Frente a lo cual, ha sido necesario retomar el marco legal ecuatoriano respecto a la salud menstrual, con el fin de contextualizar las barreras y facilidades en el acceso a indumentaria necesarias para la gestión menstrual. Puesto que, pese a que la atención de la salud de las mujeres se encuentra recomendada en convenciones internacionales que el Ecuador ha suscrito, tales como la Convención para la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación Contra las Mujeres (CEDAW) y la IV conferencia mundial sobre las mujeres de Pequín, en la actualidad ecuatoriana, se ha archivado la ley que promovía medidas específicas orientadas a mejorar el acceso gratuito a productos de gestión menstrual y espacios de educación respecto a la menstruación para la población, entre otras. El archivo de la ley para la higiene y gestión menstrual en Ecuador ha dejado nuevamente un vacío legal frente a un problema de salud pública que se relaciona con la garantía de los derechos humanos de las mujeres, frente a esto podemos elucubrar sobre la limitación que ejerce esta ausencia de un marco legal en nuestro país para la construcción de la subjetividad menstruante.

A partir de las reflexiones establecidas durante las entrevistas, es posible hilar los discursos de las participantes con respecto a la reapropiación de su cuerpo con las propuestas originadas desde los feminismos de la segunda y tercera ola. En estas corrientes feministas, el reconocimiento de las opresiones encarnadas en el cuerpo de las mujeres es fundamental, además de las estrategias de militancia que se pusieron en marcha para la divulgación de información sobre la sexualidad femenina y la producción de investigaciones sobre la

anatomía de las mujeres, que hoy en día se reconocen como valiosas fuentes de conocimiento y que han logrado incidir en las prácticas médicas actuales mitigando al menos un poco el sesgo de género.

Las conclusiones de esta investigación pretenden instaurar reflexiones y preguntas con respecto a los diferentes tipos de violencia de género que se ejercen sobre las mujeres y los discursos que limitan la expresión, disfrute y subjetivación corporal. Finalmente, es necesario mencionar que en este estudio se aborda únicamente la perspectiva de mujeres menstruantes cis género, las cuales han llevado a cabo prácticas de menstruación consciente en su vida cotidiana. Por lo tanto, se reconoce la necesidad de abordar temáticas de salud menstrual con personas menstruantes que no se reconocen como mujeres cis género dentro de futuras investigaciones.

Referencias

- Aguilar, Yolanda. 2018. *Escucharnos, darnos cuenta y transformar. Aprendizajes y reflexiones en Guatemala desde la experiencia del Centro Q'anil*. Ciudad de Guatemala: Editorial Piedrasanta.
- Asamblea Nacional del Ecuador. 2022. “El pleno tendrá tres sesiones este lunes para tratar proyectos sobre igualdad salarial, impulso a organizaciones de la EPS y salud e higiene menstrual”, 4 de diciembre. <https://lc.cx/2JpQOk>
- Balbuena, Aris, Natalia Moreno, y Catalina Rubilar. 2020 “Impuestos sexistas en América Latina”. *Friedrich Elbert Stiftung*, 8 de abril. <https://lc.cx/BqIYhq>
- Barbieri, Teresita de. 2004. “Más de tres décadas de los estudios de género en América Latina”. *Revista Mexicana de Sociología* 66: 197-214. <https://doi.org/10.2307/3541450>
- Bobel, Chris. 2008. “From Convenience to Hazard: A Short History of the Emergence of the Menstrual Activism Movement, 1971-1992”. *Health Care for Women International* 29: 738-754. <https://doi.org/10.1080/07399330802188909>
- Botello, Alicia, y Rosa Casado. 2015 “Miedos y temores relacionados con la menstruación: estudio cualitativo desde la perspectiva de género”. *Texto & Contexto Enfermagem* 24 (1): 13-21 <https://doi.org/10.1590/0104-07072015000260014>
- Cabnal, Lorena. 2010. “Feminista siempre”. <https://lc.cx/pp3wGJ>
- Castro, Maryuri. 2021. “El proyecto de ley de salud e higiene menstrual, explicado” *GK*, 15 de junio. <https://lc.cx/UYzFuu>
- Correa, Cristian, Miguel de Bortoli, Amelia Paez y Laura Zanin. 2011. “Ciclo menstrual: sintomatología y regularidad del estilo de vida diario”. *Fundamentos en Humanidades* 12 (24): 103-123. <https://lc.cx/XO6tnn>
- Cruz, Alejandra de la. 2020. “Entre brujas, lunas y otros conjuros: análisis de la construcción de feminidad en los discursos alternativos de menstruación consciente”. Tesis de grado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador. <https://lc.cx/TuIU-2>
- Curell, Nuria, y María José Rodríguez. 2017. “El ciclo menstrual y sus alteraciones”. *Pediatría Integral* 21(5): 304- 311. <https://lc.cx/B3s8sT>
- Diamant, Annita. 1997. *La tienda roja*. Barcelona: Editorial ViaMagna.
- Escudero, Camila. 2020. “El análisis temático como herramienta de investigación en el área de la comunicación social: contribuciones y limitaciones”. *La Trama de la Comunicación* 24 (2): 84-100. <https://lc.cx/IEb1fo>
- Esteban, Mari Luz. 2011. “Cuerpos y políticas feministas: el feminismo como cuerpo”. En *Cuerpos políticos y agencia. Reflexiones feministas sobre cuerpo, trabajo y colonialidad*, coordinado por Cristina Villalba y Nacho Álvarez, 45-84. Granada: Universidad de Granada. <https://lc.cx/B8tOWq>
- Federici, Silvia. 2004. *Calibán y la bruja. Mujeres, cuerpo y acumulación originaria*. Madrid: Traficantes de Sueños.
- 2013. “Mujeres, luchas por la tierra y globalización: una perspectiva internacional”. En *La inacabada revolución feminista. Mujeres, reproducción social y lucha por lo común*, 67-82. Bogotá: Ediciones desde Abajo.
- Fernández, Elena, Águeda Fernández y Antón Belda. 2014. “Histeria: historia de la sexualidad femenina”. *Cultura de los Cuidados* 18 (39): 63-70. <https://lc.cx/tqnxKA>
- Foucault, Michell. 1999. *Estrategias de poder. Obras esenciales vol. II*. Barcelona: Paidós.
- Gómez Nicolau, Emma, y Elisabet Marco Arocas. 2020. “Desafiando las reglas: articulaciones políticas del activismo menstrual”. *Revista Española de Sociología* 29 (3): 155-170. <https://lc.cx/lpSwRL>
- Gray, Miranda 1994. *Luna roja. Los dones del ciclo menstrual*. Madrid: Gaia Ediciones.

- Guilló Arakistain, Miren. 2022. “Transformaciones y retos epistemológicos, políticos y sociales en las culturas alternativas menstruales”. *Revista de Pensament I Anàlisi* 27 (1): 1-24. <https://doi.org/10.6035/recerca.5762>
- Iglesias Benavides, José Luis. 2009. “La menstruación: un asunto sobre la luna, venenos y flores”. *Medicina Universitaria* 11 (45): 279-287. <https://lc.cx/asiil8>
- Lorde, Audrey. 2003. *La hermana, la extranjera*. Madrid: Traficantes de Sueños.
- Lysaght, Philippa. 2016. “La menstruación es importante... es reglamentaria”. *UNICEF*, 26 de mayo. https://lc.cx/e4g_Hi
- Martin, Emily. 1991. “The Egg and the Sperm: How Science Has Constructed a Romance Based on Stereotypical Male/Female Roles”. *Chicago Journals Signs* 16 (3): 485-501. <https://lc.cx/zZn2oC>
- Martínez, Ana Isabel. 2021. “Activismo y cultura menstrual: integrando nuestra ciclicidad”. Tesis de grado, Universidad de Granada. <https://lc.cx/mLZ7vE>
- McCracken, Peggy. 2003. *The Curse of Eve, the Wound of Hero: Blood, Gender and Medieval Literature*. Filadelfia: University of Pennsylvania Press.
- Miguel, Ana de. 2011. “Los feminismos a través de la historia”. *Mujeres en red: el periódico feminista*. <https://lc.cx/ctji-4>
- Mileo, Agustina, y Danila Suárez Tomé. 2018 “El tabú de la menstruación como instancia productora y perpetuadora de ignorancia subjetiva y estructural”. *Avatares Filosóficos* 5: 159-171. <https://lc.cx/O71Mf1>
- Mora, Eugenia. 2020. “Revoluciones menstruales: entre la charlatanería, el ecoactivismo, el uso y el abuso de las imágenes visuales para la reconfiguración del cuerpo menstruante”. *Estudios sobre Arte Actual* 8: 93-103. <https://lc.cx/0LnU7a>
- Nogueiras, Belén. 2019. “La salud en la teoría feminista”. *Atlánticas. Revista Internacional de Estudios Feministas* 3: 10-31. <http://dx.doi.org/10.17979>
- Noroña, Karol. 2021. “Toallas sanitarias y tampones ya no pagan IVA desde hoy, ¿por qué?”. *GK*, 1 de diciembre. https://lc.cx/_FwMCG
- Oliva, Patricia. 2017. “Desde lo profundo de sus obras. Un análisis sobre la patologización/expropiación del cuerpo de las mujeres”. *Revista Rupturas* 7 (2): 163-191. <http://dx.doi.org/10.22458/rr.v7i2.1837>
- ONU (Organización de Naciones Unidas). 1979. Convención sobre la Eliminación de todas las Formas de Discriminación contra la Mujer. Asamblea General, 18 de diciembre. <https://lc.cx/LisyHC>
- 1995. “Informe de la Cuarta Conferencia Mundial sobre la Mujer”. Beijing, del 4 al 15 de septiembre. <https://lc.cx/Mj0068>
- Paredes, Julieta. 2010. *Hilando fino desde el feminismo comunitario*. La Paz: Cooperativa El Rebozo. https://lc.cx/hhQq_B
- Plaza, Marta. 2007. “Sobre el concepto de ‘violencia de género’. Violencia simbólica, lenguaje, representación”. *Extravío. Revista Electrónica de Literatura Comparada* 2: 132-145. <https://lc.cx/TjyAe2>
- Puleo, Alicia. 2013. *Ecofeminismo para otro mundo posible*. Madrid: Cátedra.
- Quiñónez Quespaz, Josselyn. 2017 “Sentir los cuerpos socialmente: el imaginario de la menstruación en el círculo de mujeres 13 lunas”. Tesis de grado, Universidad Politécnica Salesiana. <https://lc.cx/Q178dR>
- Ramírez, María del Rosario. 2019. “Ciberactivismo menstrual: feminismo en las redes sociales”. *Paakat: Revista de Tecnología y Sociedad* 17: 1-18. <https://lc.cx/xncZiM>
- Rey Rodero, Daniela, Carolina Sohm, Silvia Rodríguez, Mariana Escobar y Erika Fajardo. 2019. “Ecofeminismo y cuidado del cuerpo de la mujer”. *Revista Política & Administración* 29: 6-18. <https://lc.cx/vsr-JP>

- Rodríguez-Shadow, María, y Lilia Campos. 2014. “Las mujeres y la sangre menstrual: historia, prácticas y simbolismo”. En *Mujeres: miradas interdisciplinarias*, editado por María Rodríguez-Shadow y Lilia Campos, 157- 178. Ciudad de México: Centro de Estudios Antropológicos de la Mujer.
- Rohatsch, Magdalena. 2015. “Menstruación. Entre la ocultación y la celebración”. Ponencia presentada en la XI Jornadas de Sociología. Universidad de Buenos Aires. <https://lc.cx/uI2LxB>
- Saiz-Puente, María Soledad. 2010. “La influencia lunar en la biología femenina: revisión histórico-antropológica”. *Matronas Profesión* 11 (2): 58-63. <https://lc.cx/0m5UXC>
- Segura Amaluisa, Cristina. 2022. “Los mitos de la menstruación y condiciones de vida de las mujeres”. Tesis de grado, Universidad Técnica de Ambato
- Tarzibachi, Eugenia. 2017. *Cosa de mujeres. Menstruación, género y poder*. Buenos Aires: Sudamericana.
- Taylor, Steven, y Robert Bogdan. 1987. “Introducción. Ir hacia la gente”. En *Introducción a los métodos cualitativos de investigación. La búsqueda de significados*, 15-30. Barcelona: Ediciones Paidós. <https://lc.cx/EkZXPB>
- Umpierrez, Sara. 2021. “La sangre y la subordinación de las mujeres: análisis antropológico de la menstruación”. Tesis de grado, Universidad de La Laguna. <https://lc.cx/llKFPY>
- UNFPA (Fondo de Población de las Naciones Unidas). 2022. “La menstruación y derechos humanos: preguntas frecuentes”. <https://lc.cx/nE3QNv>
- UNICEF (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia). 2020. “Manual sobre salud e higiene menstrual para facilitadores y facilitadoras”. <https://lc.cx/yyNuiH>
- U-Report. 2021. “Encuesta Hablemos de Gestión Menstrual”. <https://lc.cx/H5CdWi>
- Valadez Ángeles, Eva. 2019. *Menstruartivismo: una herramienta para la agencia de las mujeres menstruantes*. Chiapas: Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas.
- Valls, Carme. 2008. “La medicalización del cuerpo de las mujeres y la normalización de la inferioridad”. Ponencia presentada en el Congreso Innovar para la igualdad. Instituto Vasco de la Mujer, 13, 14 y 15 de octubre. <https://lc.cx/WuamUB>
- Valls-Llobet, Carme, Julia Ojuel, Margarita López y Mercé Fuentes. 2023. *Manifestación y medicalización del malestar en las mujeres*. Barcelona: Centre d'Anàlisis i Programes Sanitaris.
- Varela, Nuria. 2008. *Feminismo para principiantes*. Barcelona: Ediciones B.
- Wappenstein, Susana, y Virginia Villamediana. 2014. “Estudio regional de las políticas públicas en el eje de género”. En *Políticas sociales en América Latina y el Caribe: escenarios contemporáneos, inversiones y necesidades*, editado por Adrián Bonilla Soria, Isabel Álvarez Echandi y Stella Sáenz Breckenrigde, 283-311. San José: FLACSO.
- Yunta, Felipe, Michele Di Foggia, Violeta Bellido-Díaz, Manuel Morales-Calderón, Paola Tessarin, Sandra López-Rayó, Anna Tinti, Krisztina Kovács, Zoltán Klencsár, Ferenc Fodor y Domenico Rombolà. 2013. “Blood Meal-Based Compound. Good Choice as Iron Fertilizer for Organic Farming”. *Journal of Agricultural and Food Chemistry* 61 (17): 3995-4003. <http://dx.doi.org/10.1021/jf305563b>

Entrevistas

- Entrevista a P001, febrero de 2023.
- Entrevista a P002, febrero de 2023.
- Entrevista a P003, febrero de 2023.
- Entrevista a P004, febrero de 2023.

Entrevista a P005, febrero de 2023.

Anexos

Anexo 1. Guía de entrevistas semiestructuradas

El objetivo de esta entrevista es conocer tu proceso de incursión, aprendizaje y adopción de prácticas relacionadas a la menstruación consciente.

Conceptualización:

- ¿Cómo definirías a la menstruación consciente?

Proceso de adopción

- ¿Cómo te acercaste al tema de la menstruación consciente?
- ¿Qué te empujó a comenzar?
- ¿Has integrado grupos o colectivas en los que se tratara temas de menstruación consciente? ¿Cómo te acercaste a esos grupos? ¿cómo funcionaban, cuál era la guía, quién enseñaba?
- ¿Cuándo comenzaste a practicar la menstruación consciente y cómo?
- ¿Cómo se fue convirtiendo en una práctica cotidiana?
- ¿Qué te resultó sencillo dentro de la menstruación consciente y que se te dificultó un poco más en este proceso?

Prácticas

- ¿Cuáles son las prácticas relacionadas con la menstruación consciente?
- ¿Existen varios tipos de prácticas?
- ¿Cuáles adoptaste tú?

Cambios

- ¿Por qué consideras importante practicar una menstruación consciente?
- ¿Qué impacto ha tenido practicar menstruación consciente en tu estilo de vida, en tu relación con tu cuerpo y en tu entorno?