



Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales (FLACSO)  
Programa Regional de Formación en Género y Políticas Públicas (PRIGEPP)

*LO QUE ESCUCHAN, DICEN Y REPRODUCEN  
LAS/LES ADOLESCENTES ACERCA DE LA MENSTRUACIÓN.*

Conociendo el impacto de los mensajes acerca de la menstruación en un grupo de adolescentes menstruantes que viven y participan de programas de formación feminista en Lima- Perú.

Tesis para optar el grado académico de magister

Maestría en Género, Sociedad y Políticas

Maestranda:

Mariel Soledad Távora Arizmendi

Directora:

Mg. Verónica Naranjo-Quintero

Perú

2024

*A Graciela y Dora, mis abuelas, por sus risas, ternura y sabiduría;  
A ustedes, que crecieron en otro tiempo resistiendo a sus modos,  
para que nosotras/nosotres creciéramos con otras oportunidades.*

*A Jade y Flavia, dos mundas de posibilidades, sus posibilidades;  
con mi deseo de que el “aquí y ahora” sean un Kairós para ustedes,  
en el que se permitan ser y explorar quiénes son libremente.*

*A Marilia, por enseñarme de las ganas de vivir y  
la constancia para poner la cuerpa en lo que es justo.  
¡Gracias por acompañar mi vida!  
Estas en mi memoria y en mis días.*

## Índice

	PÁGINA
Resumen	04
Abstract	05
A modo de presentación. <i>Palabras de Verónica Naranjo-Quintero</i>	06
Introducción	10
1. ¿Por qué es importante reflexionar e investigar sobre el <i>tabú menstrual</i> desde una perspectiva de género?	16
2. Hablar de menstruación en el Perú	19
a. Hallazgos sobre la cultura menstrual en el Perú en el ámbito de las escuelas	20
b. Ausencia de una política integral para abordar las necesidades de las personas menstruantes	21
3. Metodología	24
a. ¿Qué actividades se realizaron como parte de esta investigación?	26
b. ¿Quiénes fueron las/les participantes-protagonistas?	30
c. Cuidados y afecto en el proceso	31
4. Reflexiones colectivas	33
a. Primeras palabras, primeras pistas	35
b. Mensajes recibidos	40
c. ¿Qué nos dicen las cuerpas?	43
5. Análisis feminista sobre la vivencia de la menstruación y su influencia en la construcción de las identidades y el desarrollo de las/les adolescentes menstruantes	48
a. Cuestionando las narrativas menstruales heredadas	51
i. Silencio, ocultamiento e invisibilización: “ <i>No le digas a nadie, eres una mujer y debes ser discreta</i> ”	52
ii. Asco, vergüenza y prohibiciones: “ <i>Tengo 18 años y aún me mancho, no aprendí</i> ”	55
iii. Ser menstruante duele: “ <i>¡Ay! Aguántate</i> ”	59
iv. Prohibiciones y control: <i>la llegada de los ya no...</i>	61
b. Cuerpas que se acuerpan, cuerpas que se emancipan	66
6. A modo de conclusión, algunas ideas e inquietudes pendientes	68
Agradecimiento	72
Lista de referencias	74
Anexo 1: Modelos de asentimiento y consentimiento informado	82
Anexo 2: Ruta metodológica de la sesión grupal	87
Anexo 3: Cuadro de participantes-protagonistas de la investigación	88
Anexo 4: Fotografías de las cartografías corporales colectivas elaboradas por las/les adolescentes	89
Anexo 5: Fotografías de las actividades realizadas en la sesión grupal	92

## Resumen

La presente etnografía es el resultado de la investigación colaborativa entre una psicóloga feminista menstruante, activista y educadora menstrual, maestranda en género y políticas públicas; y un grupo de adolescentes menstruantes que participan de programas de formación feminista en Lima (Perú). El objetivo fue comprender la influencia que las narrativas históricas sobre la menstruación tienen en la construcción de las identidades y el desarrollo de quienes participan-protagonizan esta investigación. Tomando en cuenta que la mayoría de narrativas sobre la menstruación están vinculadas al tabú menstrual, y que el mismo es una expresión de violencia machista y patriarcal, es urgente recuperar las voces de quienes experimentan su influencia. En esta tesis se recogen experiencias, emociones y discusiones colectivas que nos permiten acercarnos a la realidad de las/les adolescentes. En el primer capítulo de este documento propongo algunas ideas sobre la importancia de investigar sobre la menstruación con perspectiva de género, y en el segundo capítulo comparto algunos hallazgos sobre la realidad de las/les adolescentes menstruantes. Seguidamente, presento la metodología utilizada. En el cuarto capítulo, expongo las reflexiones colectivas realizadas junto al grupo de adolescentes. Finalmente, en el quinto capítulo, comparto mi análisis feminista, inspirado por el diálogo con las/les adolescentes. A modo de cierre, comparto algunas conclusiones e inquietudes pendientes.

*Palabras clave:* menstruación, estereotipos de género, tabú menstrual, identidad, dignidad menstrual.

### **Abstract**

This ethnography is the result of a collaborative research between a menstruating feminist psychologist, menstrual activist and educator, who is pursuing a master's degree in gender and public policies; and a group of menstruating adolescents living and participating in feminist training programs in Lima, Peru. The objective of this investigation is to reflect upon and comprehend the influence of the narratives around menstruation in shaping the identities and social development of those involved in the research. Understanding that most of these narratives are menstrual taboos, and they belong to an expression of sexist and patriarchal violence; it is urgent to research menstrual taboos from the perspectives of those who experience their daily effects. This thesis has gathered collective experiences, emotions, and discussions that allow us to comprehend the reality of the adolescents influenced by these narratives. In the first part of this paper, I share the motivation behind this research and suggest some ideas on the importance of researching menstruation from a gender perspective. In the second chapter, I describe the reality of adolescents in relation to menstruation. The third chapter presents the research methodology. The subsequent chapters contain the collective reflections and my feminist analysis drawn up from the dialogue with the adolescents. Finally, conclusions and pending concerns are presented.

*Key words:* menstruation, gender stereotypes, menstrual taboo, identity, menstrual dignity.

## A modo de presentación<sup>1</sup>

*Quién logra investigar sin sesgo ha sabido todo. Ha encontrado el camino para hacerse cuerpa con la materialidad de la investigación. En este caso ha sabido manchar la academia de sangre menstrual.*

La anterior alusión es la mejor manera de resumir esta investigación; por eso, hacer la antesala de este texto me resulta tremendamente difícil; puesto que es una investigación que se ha escrito con toda la cuerpa. Así que, antes que presentarles lo que acontece en ésta, les invito a la posibilidad de preguntarse por su propia historia y sus propias narrativas con la menstruación, ya que esta investigación se hizo con una constante pregunta por la propia vida y las vidas de las historias de las/les adolescentes que estuvieron en esta apuesta de afectividad y conocimiento.

La investigación “Lo que escuchan, dicen y reproducen las/les adolescentes acerca de la menstruación. Conociendo el impacto de los mensajes acerca de la menstruación en un grupo de adolescentes menstruantes que viven y participan de programas de formación feminista en Lima- Perú”, realizada por Mariel Soledad Távora-Arizmendi; se puede conjurar en seis puntos que sustentan la producción de conocimiento colectivo al ser una investigación etnográfica.

Como primer punto, esta investigación no parte de una pregunta subyacente de una reflexión del presente, sino que se ancla de manera experiencial a una apuesta ética política por parte de Mariel Távora-Arizmendi desde el 2018, llevada a cabo desde el 2019 mediante la Proyecta Somos Menstruantes que ella viene liderando hasta el día de hoy. Lo anterior, ha posibilitado que sea una pesquisa que no solo cumple con una escritura para obtener un grado académico, sino que es una apuesta de responsabilidad social, transversalizada por posturas feministas, decoloniales y antirracistas; posibilitadas por el acercamiento con la población, que ha generado juntanzas con otras colectivas, y por ende transformación sociocultural, que sin lugar a duda después de esta elaboración se seguirá dando. Siendo así una investigación de largo aliento por lo que Távora-Arizmendi ya trae, tal cual como lo escribe ella misma: “hacer memoria, honrar

---

<sup>1</sup> Esta presentación se incorporó al texto luego de la defensa y aprobación de esta tesis. Fue escrita en Medellín (Colombia) por Verónica Naranjo-Quintero, directora y compañera en el proceso de sentipensar, investigar y escribir esta etnografía. Ella es educadora y terapeuta menstrual. Coordinadora del proyecto Úteras Vibrantes. Doctoranda en Género en la Universidad de Oviedo (España). Magister en Bioética.

y agradecer a las más de 700 niñas, niños y adolescentes menstruantes que he acompañado en los últimos cinco años, realizando acciones de educación menstrual como parte de la *Proyecta Somos Menstruantes*” (p. 15).

Segundo, siendo una apuesta que se ha cuestionado por los modos que las/les adolescentes piensan de la menstruación y cómo esto repercute en estas/estes, el contenido de la investigación da cuenta de cómo la pregunta se desarrolló desde un cuidadoso trabajo etnográfico donde las voces de la población se dejan escuchar, sentir y ver sin ningún juicio y con una apuesta ético afectiva a través de las nuevas líneas de pensamiento e investigación que posibilitan toda una vertiente del cuidado, la utopía-implicación y el no extractivismo.

Como tercer argumento, es una investigación que referencia varias fuentes de consulta académicas y de divulgación, constatando que los avances de la fundamentación de los temas entorno a la menstruación se han realizado desde la academia y desde la divulgación, ambas fuentes se citan, siendo esto interesante porque alimenta la tesis desde un *dentro* y un *afuera* de la academia. Encontrándose una pregunta aún por abordar: ¿cómo el tabú menstrual ha afectado los espacios para investigar acerca de la menstruación? De allí que, quienes se han preguntado por este tema, han buscado modos de hacerlo a través de diferentes formatos, puesto que el patriarcalismo epistémico no siempre ha permitido abordar las interrogantes acerca de la menstruación en las reflexiones académicas. Este punto es atrayente y, si bien no se habla en la investigación porque no es el tema que se trazó, si surge como hallazgo de la misma, no limitándola; ya que la investigadora también busca referentes académicas latinoamericanas, europeas y se atreve a mirar textos que, aunque han sido traducidos al español, nacen de otra lengua y contextos como el brasileño.

Cuarto, es una pesquisa situada en Perú, siendo abordada etnográficamente en el país que ella vive, lo que implica y muestra una apropiación de su contexto; así como, una amplitud en la manera de multisituarlo, al acoger otras realidades que la situación de las migraciones trae en nuestro continente, como es el caso de la realidad de las adolescencias venezolanas migrantes. Además, se obtuvo una apuesta de trabajo de campo que se entretendió en un *antes* y *después* de la escritura. Teniéndose contacto real con una población y fijando la importancia de la socio espacialidad en las cuerpos de las/les adolescentes que hicieron parte de la investigación, y el permitir-se tener una escucha radical a lo que cada espacio indicaba y a las propias narrativas de ellas/elles; agudizó y le exigió una sagacidad diferente a la que ya tenía siendo Educadora

Menstrual y que, desde su rol como investigadora, la llevó a escuchar más detenidamente, para poder transcribir sus apreciaciones sin prejuicios y de esta manera registrar los hallazgos de la investigación, desde su contexto peruano, que bien lo experimenta y lo presenta en torno a lo que se tiene de dignidad menstrual.

En quinto momento, la investigación se realiza en un lenguaje inclusivo en perspectiva de género; donde Mariel asume, desde su propia convicción, los aportes que el Programa de la Maestría en Género, Sociedad y Políticas le ha brindado; así como, las realidades latentes encontradas en el trabajo de campo, las mismas que fueron escuchadas y situadas en la elaboración de los mapas corporales, las narrativas de las entrevistas, entre otras. Lo anterior, abre la pregunta a otro tipo de investigación en torno a la menstruación y el género, puesto que menstruar sigue siendo inseguro y desafiante en nuestra sociedad, tal cual como lo demuestra la investigación en cuestión, y esto vale la pena también indagarse en las experiencias de cuerpos con útero que se sitúan como cuerpos masculinizados, surgiendo otra nueva interrogante: ¿cómo acompañar desde la educación menstrual las adolescencias trans? Si bien esta tesis no desarrolla una respuesta a esta interrogante, dado que no es su pregunta central; asume y acoge esta realidad desde los lenguajes que posibilitan los estudios de género.

Por último, como he aludido anteriormente, es una investigación que no solo responde a la pregunta, si no que deja varios campos abiertos para la discusión, tales como: los hallazgos relacionados a la experiencia del dolor en la menstruación, “¿cómo acompañar mejor a las/les adolescentes menstruantes?” (p.70) y “la importancia de documentar cómo influencia el tabú menstrual en la diversidad de personas y experiencias menstruantes en el Perú, principalmente: las experiencias menstruales de las/les adolescentes menstruantes de comunidades indígenas, andinas y amazónicas; las experiencias de las/les adolescentes menstruantes afrodescendientes y de las/les adolescentes menstruantes que habitan cuerpos no normativos; así como, las experiencias particulares de las infancias” (ídem).

Esta manera de dejar enunciados los temas encontrados a partir de la pregunta de investigación, deja claro que fue una investigación cuidadosa, que se detuvo a observar los hallazgos generados por las cuerpos en cuestión, sin ningún prejuicio y adultocentrismo; posibilitando esto la correspondencia de los intereses de una investigación académica y provocando una continuidad para estas reflexiones.

Desde todo lo compartido, hago la invitación a hacer una lectura desde la auto-implicación con la que fue escrita y la afectividad que la arropó, en cada página esto se irá develando.

*Verónica Naranjo-Quintero.*  
*(Medellín-Colombia, queriendo manchar más la academia)*

## Introducción<sup>2</sup>

¿Por qué nos educan para hablar en voz baja del período?  
¿Para que nos abruma la vergüenza si la menstruación nos mancha la falda?

Enseñamos a las chicas a tener vergüenza, ‘cierra las piernas’. ‘tápate’.  
Les hacemos sentir que, por el hecho de nacer mujeres, ya son culpables de algo.

La regla no es motivo de vergüenza. La regla es normal y natural y  
la especie humana no estaría aquí si la regla no existiera.

*Chimamanda Ngozi Adichie*<sup>3</sup>

La menstruación es un proceso fisiológico común en las personas que tenemos útera<sup>4</sup>, puede durar entre 1 y 7 días y es una de las fases de nuestros ciclos<sup>5</sup>. Cada ciclo puede durar de 21 a 45 días en la infancia y adolescencia, y entre 21 y 35 días en la adultez. A la primera menstruación (primer sangrado) se le llama *menarquia*, suele experimentarse entre los 10 y 17 años de edad en la mayoría de personas con útera, como signo de la maduración de nuestras cuerpos e indicador de salud para quienes menstruamos<sup>6</sup>, contrario a la idea común instalada mediante la que se asume a la

---

<sup>2</sup> El presente documento es el resultado de una investigación cualitativa, desarrollada desde una perspectiva feminista, situada y colaborativa. Por ello, decidí escribir esta tesis en primera persona reconociendo el lado subjetivo del proceso y mi presencia en la interacción con las/les protagonistas (Rockwell, 2009, p. 49); ya que partiendo de las críticas feministas se contribuye a despojar a las, les y los investigadores del aura mística con la que la tradición positivista nos había recubierto, desde la que se nos concebía como un/una/une ser despojado de subjetividad, parcialidad y voluntad política. (Prieto, 2013, p. 18). En este sentido, es importante reconocer mi involucramiento, curiosidades y toma de decisión sobre la temática que abordo en esta investigación, lo que implica asuntos personales y políticos (Esguerra, 2019, p. 97), ya que mi curiosidad como investigadora surge de mis apuestas como activista y educadora menstrual. Es importante reconocer que en esta tesis ofrezco reflexiones situadas desde estas identidades.

<sup>3</sup> Texto de composición propia, tomando frases que Chimamanda Ngozi Adichie comparte en sus ensayos: “We should all be feminist” / “Todos deberíamos ser feministas” (2015, p. 33), y “Querida Ijeawele, o como educar en el feminismo” (2017, 80). La autora utiliza las palabras periodo y regla para nombrar a la menstruación.

<sup>4</sup> En la presente tesis he considerado incorporar el uso de palabras en femenino y lenguaje no binario, e incluso modificar algunas palabras del masculino al femenino en las citas; como apuesta política y con la intención de sumar a la deconstrucción de las marcas de género en nuestro lenguaje y a su desmasculinización, como ruptura consciente de las normas gramaticales patriarcales (Math, 2021, p. 5-6). Como señala Brigitte Vasallo: “lo que hacemos al hablar en femenino, en neutro, duplicando o utilizando cualquier fórmula, no es resolver sino mostrar el desasosiego, desnaturalizar, generar ruido, propiciar un desplazamiento” (2021, p. 102); es decir, intervenir el lenguaje para mostrar nuestra inconformidad con el mismo. Asimismo, de acuerdo con Math: “al imponerse los géneros binarios (que convenía a intereses racistas, capitalistas y judeocristianos principalmente), se aniquilaron en todas sus formas el resto de géneros y personas que no encajaban en la norma binaria” (2021, p. 4). Tomando en cuenta lo señalado anteriormente, urge despatriarcalizar y descolonizar el lenguaje, ya que como señala la activista peruana Fran Riba (2023): “desafiar el lenguaje salva vidas. Es necesario y urgente desafiar todo lo que conocemos por lenguaje. Ese lenguaje binario, patologizante, excluyente. Muchas veces me dicen: una “E” no cambia nada. Y sí, cambia realidades, cambia soledades”. Además, se usarán específicamente los pronombres: *elle – elles – nosotres* y se modificarán sustantivos, adjetivos y otras palabras utilizando la “e”, en reconocimiento a que una de las protagonistas de la investigación se identificó como una persona de género no binario. Este ejercicio en el uso de las palabras y el lenguaje es una apuesta, desde la que esta tesis pretende sumar al reconocimiento de la diversidad de identidades y de personas menstruantes, más allá del binarismo de género. Cabe señalar que, para identificar los cambios en las citas he colocado en cursivas las letras que he incorporado o cambiado.

<sup>5</sup> Las otras fases son: la fase folicular (pre-ovulación), la ovulación y la fase lútea (pre-menstrual).

<sup>6</sup> En esta tesis se reconoce la diversidad de identidades menstruantes. Dado que, no solo las mujeres menstruamos ni todas las mujeres somos personas menstruantes. Además de las niñas, adolescentes y mujeres cisgénero que menstruamos; menstrúan las infancias, adolescentes y adultes con útera que se identifican como personas no binarias,

menstruación como “algo malo”, una desventaja y/o una experiencia negativa de la que la mayoría de infancias, adolescentes y personas menstruantes se quieren liberar. Esto es posible, dado que, como propone la Colectiva Guatemala Menstruante: “el problema con la menstruación es que estamos recibiendo constantemente mensajes negativos que muchas veces llegan a nosotras[nosotres] de forma inconsciente y distorsionan la realidad” (2019, p. 22).

Pues, aunque la sangre menstrual no es producto de ninguna enfermedad ni se produce ante alguna acción violenta; las narrativas que se han construido y sostenido históricamente alrededor de la misma están cargadas de censura, estigma, limitaciones y hasta violencia. Lo que no sucede con ninguna otra experiencia fisiológica. Hablar de menstruación sigue siendo tabú, es incómodo y hasta ofende, tal como señala Erika Irusta (2018, p. 32):

Solo una sangre ofende y no es la derramada en las guerras. Justo la sangre que dispara todas las alertas del decoro, es la única sangre derramada que evidencia que todo va bien en nuestra *cuerpa*. La moral dentro de nuestras bragas. La moral vertebrando la relación con nuestra *cuerpa*. La moral que tilda de diferentes a *las cuerpas* que menstrúan. No es solo sangre, como pueden algunas aventurarse a decir. No lo es porque culturalmente nos han enseñado a darle un valor moral.

De acuerdo a lo mencionado anteriormente, el valor moral asignado al sangrado menstrual suele ser negativo, estigmatizador y se impone sobre el valor real del mismo como indicador de salud. Esto se debe a lo que Andrea Aguilar-Ferro señala como la “micropolítica menstrual” (2020, p. 27):

Específicamente, al hablar de la menstruación y de su manejo como un hecho de género, la *micropolítica menstrual* es esta disposición que deviene de un horizonte procesual, histórico, y por ende social. Es esta disposición intersubjetiva basada en la narrativa menstrual dominante, en la cual se relegó a la menstruación a una esfera privada, íntima, personal, que ocurre únicamente en el espacio de la corporalidad individual y sobre la cual se construyó la menstruación como un tema tabú, del que poco hablamos y sobre el cual nos han impuesto silencios que norman y median nuestras experiencias, subjetividades y emociones como seres menstruantes.

Es desde este dispositivo de control que se crea, fortalece y renueva el tabú menstrual; el cual hace referencia al conjunto de acciones, creencias, expresiones, estereotipos e ideas estigmatizantes construidas acerca del sangrado menstrual y de quienes menstruamos. Es a partir del mismo que se difunden mensajes sociales,

---

transmasculinas, intersex, etc. Se reconoce además que la experiencia menstrual no es homogénea, sino diversa, pues la misma responde a nuestras diferentes identidades y características.

culturales, políticos y religiosos; desde los que se nos imponen expectativas, mandatos y se crean representaciones sociales<sup>7</sup> sobre las infancias, adolescentes y personas menstruantes.

Para Tarzibachi esto favorece el abanico de inequidades en el que vivimos las personas menstruantes (2017, pp. 295 - 296), pues se refuerza la desigualdad de género desde los estereotipos impuestos como una forma violencia simbólica aparentemente invisible, que hace daño específicamente a quienes menstruamos (Valls, 2020, p. 59). Por ello, quienes hacemos activismo y educación menstrual señalamos que el tabú menstrual es una forma de violencia machista y patriarcal, que atenta contra la dignidad de las personas menstruantes, lo que impacta de manera particular en las infancias y adolescentes menstruantes<sup>8</sup>, quienes en su mayoría inician sus experiencias menstruales bajo la sombra de estos discursos, lo que limita sus posibilidades de desarrollar una comprensión adecuada sobre sus experiencias. Mas aún en contextos como el peruano, en el que no existe una política pública que atienda integralmente la educación menstrual, la salud menstrual ni la educación sexual integral; desde las que se promuevan otro tipo de mensajes y acompañamiento.

A partir de la sistematización de mi experiencia como educadora menstrual en los últimos cinco años<sup>9</sup>; las niñas, niños y adolescentes mencionan haber recibido mensajes que están vinculados a narrativas específicas y limitantes que estigmatizan el sangrado menstrual, la relación con sus propias cuerpos y sus sexualidades. Reciben mensajes que vinculan la ciclicidad menstrual a la censura, exigencia de pulcritud, miedo, vergüenza, invisibilización, invalidación y expectativas vinculadas a las representaciones y estereotipos de género. Como ya se mencionó, estos mensajes se sostienen en narrativas desde las que se busca ejercer control, homogenizar comportamientos y experiencias, modelar identidades y definir roles; por ello, se reconoce que el tabú menstrual es una de las armas más certeras del patriarcado (Ramírez, 2022, p. 123).

---

<sup>7</sup> Para definir las representaciones sociales se toma lo señalado por Araya (2002, p. 11): “Las representaciones sociales, en definitiva, constituyen sistemas cognitivos en los que es posible reconocer la presencia de estereotipos, opiniones, creencias, valores y normas que suelen tener una orientación actitudinal positiva o negativa. Se constituyen, a su vez, como sistemas de códigos, valores, lógicas clasificatorias, principios interpretativos y orientadores de las prácticas, que definen la llamada conciencia colectiva, la cual se rige con fuerza normativa en tanto instituye los límites y las posibilidades de la forma en que las [personas] actúan en la munda”.

<sup>8</sup> Se nombran en plural en reconocimiento a la pluralidad y diversidad de las personas en estas etapas de vida.

<sup>9</sup> Este andar empezó el 2019, año en el que fundé Somos Menstruantes, la primera Proyecta de Educación Menstrual en Perú. Iniciativa de promoción, creación y experimentación de metodologías, herramientas lúdico-educativas y contenidos para hablar sobre ciclicidad, menstruación y sexualidad sin vergüenza. Nuestra apuesta principal es la promoción de la dignidad menstrual para la diversidad de personas menstruantes. Nuestras prácticas de educación menstrual no binaria se orientan desde los enfoques: feminista, intercultural, antirracista, interseccional e inclusivo, desafiando constantemente nuestro adultocentrismo.

Asimismo, tomando en cuenta lo propuesto por Francke en su artículo “Género, clase y etnia: La trenza de la dominación” (1990); se puede afirmar que el tabú menstrual es un dispositivo de control y opresión, que expresa la herencia vigente de la trenza de la dominación, la cual hace referencia al entronque de los sistemas patriarcal, colonial y capitalista que sostienen la desigualdad, y determinan la diversidad de opresiones hacia las sujetas que socialmente asumimos como mujeres (cisgénero). Es por ello, que los discursos vinculados al tabú menstrual refuerzan los fundamentalismos crecientes en la región y contra los que disputamos, como señala Preciado en el prólogo del libro *Esferas de la Insurrección*<sup>10</sup>, “la reapropiación por tanto del ‘saber-dela-cuerpa, de la sexualidad, de los afectos” (Rolnik, 2019, p. 12).

Aquí se encuentra la relevancia de abordar, combatir y desentramar el tabú menstrual, con la finalidad de transformar y generar narrativas amables, empáticas y libres de estereotipos sobre la menstruación y nuestras cuerpos. Para ello, es importante desarrollar un quehacer menstrual integral, que promueva educación e investigación menstrual; así como, prácticas de salud menstrual y acciones de activismo menstrual, que “nos acompañen y nutran en el camino de reescribir el cuento, el tuyo, el mío, el nuestro” (Irusta, 2018, p. 166), esto significa hacer memoria menstrual para escribir una nueva historia menstrual. Cabe señalar que, en este caso nombro investigación menstrual a la práctica en la que se recuperan, fortalecen y generan saberes desde las propias cuerpos menstruantes, con la finalidad de contribuir a la dignificación de la experiencia menstrual colectiva. Desde esta perspectiva, hacer investigación implica dejar el lugar de investigadoras/investigadores contemplativos, para asumir un rol en las acciones de emancipación, tal como propone Mies (1998, p. 76).

Desde esta perspectiva y con la intención de contribuir al fortalecimiento de saberes menstruales que se articulen a las reflexiones y propuestas desarrolladas por otras/otres investigadoras/investigadores menstruales de Abya Yala<sup>11</sup>; surge esta investigación *menstrual*, como una apuesta académico-política. Para ello, he desarrollado esta etnografía al finalizar mi formación en la Maestría en Género, Sociedad y Políticas, del Programa Regional de Formación en Género y Políticas Públicas de la FLACSO-Argentina. Propongo la misma como el resultado de una investigación cualitativa, feminista y colaborativa, situada en una realidad específica.

<sup>10</sup> El nombre completo del libro es: “Esferas de la Insurrección: Apuntes para descolonizar el inconsciente” (2019).

<sup>11</sup> Se nombra así al territorio nombrado como América en el proceso de colonización. Se usa este término como reafirmación decolonial y reconocimiento de los pueblos originarios y ancestrales.

El propósito de esta investigación fue escuchar, dialogar y reflexionar acerca de las implicancias del tabú menstrual, con un grupo de adolescentes menstruantes peruanas/peruanes y venezolanas/venezolanes, entre los 14 y 18 años de edad, que viven y participan de programas de formación feminista para adolescentes en Lima (Perú). Los cuales son liderados por la organización feminista Quinta Ola<sup>12</sup>, con quienes he articulado y realizado acciones de educación menstrual como parte de las intervenciones de la *Proyecta Somos Menstruantes*.

A través de la reflexión colectiva se buscó identificar los mensajes y estereotipos relacionados a la menstruación que este grupo ha escuchado, cómo los reproducen o no, y cuáles son las narrativas subyacentes detrás de ellos. Asimismo, se exploró colectivamente y se analizó la influencia que estas narrativas han tenido y tienen en el desarrollo de sus identidades y en su forma de asumirse como sujetas/sujetos de sus historias y de sus derechos, en el espacio privado y público. Como Rockwell (2009, p. 48) señala: “la etnografía puede entenderse como un proceso de documentar lo no-documentado”; en este caso lo no-documentado se refiere a desentrañar las narrativas menstruales asimiladas en la psique colectiva (Monsalve y Ramírez, 2021, párr. 5) de estas/estos adolescentes y sus pares en Lima - Perú.

La escritura de esta etnografía ha sido sentipensada<sup>13</sup> *desde y con* el relato de ellas/elles; reconociéndome *en y con* ellas/elles, dada nuestra identidad común de menstruantes. Este intercambio intergeneracional se procuró desde una postura feminista, afectiva, de cuidado y no adultocéntrica (Esguerra, 2019, p. 104). Disponerme a escribir sobre los diálogos y reflexiones colectivas desarrolladas junto a este grupo de adolescentes menstruantes, desafió mi adultocentrismo e implicó descolonizar mi práctica académica, lo que en palabras de Rolnik implica: “practicar el pensamiento en su plena función (. . .) [un llamado a] re-imaginar *la munda* en cada gesto, palabra, relación con *la otra* (humana o no humana)” (2019, p. 177).

Además, tomando en cuenta que, en el trabajo con las infancias y adolescentes, urgen “acciones que reconozcan y hagan espacio a sus posibilidades de crear y transformar, a los modos poderosos con que afrontan las dificultades, a la belleza con

<sup>12</sup> Asociación feminista, que tiene como finalidad promover, defender y velar por el ejercicio de los derechos de niñas, adolescentes y mujeres en su diversidad, mediante el desarrollo de actividades educativas, comunicacionales, culturales, de incidencia e investigación.

<sup>13</sup> El término sentipensar hace referencia a la necesidad de integrar la razón y las emociones para comprender la realidad, asumiendo que nuestro acercamiento a la misma se da desde la experiencia integral e integrada en nuestras cuerpos. En palabras de Freire (1993, p. 8), este término implica “atreverse a decir científicamente, y no blablandamente, que estudiamos, aprendemos, enseñamos y conocemos con *nuestra* *cuerpa* entera. Con los sentimientos, con las emociones, con los deseos, con los miedos, con las dudas, con la pasión y también con la razón crítica. Jamás solo con esta última”.

que dibujan horizontes nuevos y co-protagonizan el diario vivir” (Andrada y Yayzi, 2022, p. 12). Por ello, esta investigación prioriza el análisis colectivo desarrollado por ellas/elles, proponiendo en el texto un diálogo entre las voces de las/les protagonistas de esta investigación (adolescentes) y las voces de activistas, educadoras/educadores e investigadoras/investigadores que reflexionan y escriben sobre el tabú menstrual y la igualdad de género (adultas/adultes).

Asimismo, con estas páginas también me permito hacer un acto de resistencia desde la experiencia-cuerpa (propia y colectiva); y a la vez *acuerpar* con quienes fueron protagonistas de esta investigación y otras/otres menstruantes que se sientan identificadas/identificades con sus experiencias. Cuando hablo de *acuerpar*, recupero el concepto de Cabnal (2015, párr. 7):

Nombro como *acuerpamiento* o *acuerpar* a la acción personal y colectiva de nuestras *cuerpas indignadas* ante las injusticias que viven otras *cuerpas*. Que se auto convocan para proveerse de energía política para resistir y actuar contra las múltiples opresiones patriarcales, colonialistas, racista y capitalistas. El *acuerpamiento* genera energías afectivas y espirituales y rompe las fronteras y el tiempo impuesto. Nos provee cercanía, indignación colectiva pero también revitalización y nuevas fuerzas, para recuperar la alegría sin perder la indignación.

Por ello, quiero reconocer que este documento también representa una oportunidad para *acuerpar*, hacer memoria, honrar y agradecer a las más de 700 niñas, niños y adolescentes menstruantes<sup>14</sup> que he acompañado en los últimos cinco años, realizando acciones de educación menstrual como parte de la *Proyecta Somos Menstruantes*. Aunque no hayan sido las/les protagonistas de las acciones que generaron las reflexiones específicas aquí descritas, ellas y ellos inspiraron la idea inicial de esta investigación, por lo que es urgente visibilizarles. Deseo que las reflexiones colectivas compartidas aquí, recuperen de alguna manera lo escuchado y acompañado estos años.

Para cerrar con esta introducción, quiero profundizar en la reflexión de dos puntos vinculados a la forma en la que decidí escribir este documento, pues “la construcción de una forma específica de hacer etnografía acompaña, de manera implícita o explícita, el desarrollo de cada investigación” (Rockwell, 2009, p. 42). El primero está relacionado a la escritura en primera persona. Como he señalado en párrafos anteriores la propuesta de investigación feminista, permite escribir un texto

---

<sup>14</sup> Este número corresponde al reporte interno de *Somos Menstruantes* sobre las acciones de educación menstrual en las que he participado en los últimos cinco años. El Proyecto ha realizado a la fecha más de 30 acciones de educación menstrual (talleres presenciales y virtuales, participación en festivales y ferias, entre otras actividades) para infancias y adolescentes menstruantes, en siete territorios (regiones) de Perú.

académico en primera persona, ya que se reconoce que el saber surge de experiencias situadas. Como señaló Harding: “la introducción de este elemento ‘subjetivo’ al análisis incrementa de hecho la objetividad de la investigación, al tiempo que disminuye el ‘objetivismo’ que tiende a ocultar este tipo de evidencia al público” (2002, p. 26).

Además, como mencioné anteriormente, he tratado de escribir esta tesis fuera de la norma binaria, poniendo la cuerpa y esforzándome, como señala Irusta, por buscar las palabras desde las que quiero nombrar nuestras realidades, porque todas/todes necesitamos enunciarlos y ser mencionadas/mencionades en nuestros términos y con la dignidad que merecemos. Si somos de esa parte de la munda que es nombrada desde la lengua del otro, tenemos que rebelarnos a alimentar ese mandato (2018, p. 166). Por ello, puse especial dedicación en hacer este texto lo más próximo a todas las personas menstruantes y sus realidades. Reconociendo que escribo desde mis identidades y los privilegios que las mismas me permiten. Me identifico como una mujer adulta cisgénero lesbiana, de color de piel no hegemónico, profesional de la psicología y educadora menstrual.

Finalmente, quiero compartir la distribución de los seis capítulos de este documento. El primer capítulo está centrado en profundizar sobre la importancia de reflexionar e investigar sobre las implicancias que tiene el tabú menstrual. El segundo capítulo expone la realidad de las/les adolescentes menstruantes peruanas en relación a la atención de sus necesidades vinculadas a la menstruación. Seguidamente presentaré el capítulo que contiene la metodología de la investigación. En el capítulo 4 comparto las reflexiones colectivas realizadas con las/les protagonistas de la investigación, y en el capítulo 5, presento mis reflexiones feministas sobre lo investigado. A modo de cierre, presento las conclusiones de esta investigación y algunas inquietudes pendientes.

## **1. ¿Por qué es importante reflexionar e investigar sobre el tabú menstrual desde una perspectiva de género?**

Las narrativas estigmatizadoras alrededor de la menstruación prevalecen en la actualidad, lo que mantiene y hasta “actualiza” el tabú menstrual, desde mensajes que refuerzan estereotipos, mandatos sobre nuestras cuerpas y roles específicos de género, los que afectan de manera particular a las infancias y adolescentes menstruantes. De acuerdo Gottlieb (2020, p. 145), existe una robusta investigación acerca de los numerosos eufemismos utilizados por las mujeres para referirse a su menstruación, lo que demuestra hasta qué punto sigue siendo un tabú hablar de la misma. El tabú

menstrual es una expresión de discriminación, que genera aislamiento, sea real y simbólico, desde la exclusión, humillación y control que surgen a partir de la imposición de la vergüenza. Por ello, de acuerdo con Macías (2023, pp. 252 – 253):

Es crucial reconocer que la castración simbólica y cultural de un proceso fundamental como la menstruación, tiene profundas implicaciones sociales. Al limitar la vivencia corporal de las personas menstruantes, se perpetúa la ignominia, la opresión, la explotación y el epistemicidio. En este caso, hablo de Epistemicidio Menstrual para referir la invalidación y destrucción sistemática de conocimientos, saberes y formas de entender *la munda* que emergen de la vivencia de *la cuerpo* menstrual.

Por ello, es fundamental reconocer que el tabú menstrual es una expresión de la violencia de género estructural, que se sostiene en los sistemas machista y patriarcal. De acuerdo con la Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer - Convención de Belém do Pará<sup>15</sup>, se define a las violencias contra las mujeres<sup>16</sup> como “cualquier acción o conducta, basada en su género, que cause muerte, daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico a la mujer, tanto en el ámbito público como en el privado” (1994, art. 1). Lo que incluye vivir sin discriminaciones, siendo valoradas/valorades y educadas/educades sin patrones estereotipados ni prácticas sociales y culturales de subordinación (art. 6), como lo es el tabú menstrual, que soporta las opresiones hacia quienes menstruamos, desde la difusión de narrativas estigmatizantes, limitantes y negativas sobre nuestras cuerpos, lo que influye en nuestras identidades y hasta proyectos de vida; ya que las cuerpos no son solo contenedores receptivos de las normas sociales sino espacios de relaciones y prácticas que conforman *la munda* social (Esteban, 2004, pp. 10 - 11). Por ello, como señala Lagarde de los Ríos, las cuerpos se asumen como objeto de poder en el orden de géneros, lo que hace que sean susceptibles de ser disciplinadas de acuerdo a los fines sociales que se le asignan, representando así oportunidades y limitaciones (1996, p. 56).

Asimismo, el tabú menstrual se puede asumir como el tabú más antiguo y el punto de partida de la sumisión de las mujeres cisgénero y todas las personas menstruantes, en sus distintas etapas de vida (Tibón, 1984, citado en Ramírez, 2022, p. 31). Como señala Naranjo-Quintero: “el tabú menstrual, se ha perpetuado hasta nuestros

<sup>15</sup> En adelante Convención Belém do Pará.

<sup>16</sup> Se asume que en este caso el uso del término mujer hace referencias a la diversidad de mujeres (cisgénero, trans, indígenas, afrodescendientes, etc.) y a la diversidad de personas menstruantes en sus distintas etapas de vida; ya que, el entendimiento del género, desde el que se escribe la Convención Belém do Pará en los 90s, respondía al binario: hombre – mujer. Por ello, me atrevo a asumir que las personas menstruantes eran asumidas como sujetas femeninas y viceversa.

días y hasta que no se logre subvertir, no lograremos igualdad de género, ocasionando esto: brecha salarial y no ocupar cargos importantes en las religiones, organizaciones políticas y sociales” (2022). Esto es posible, dado que desde esta violencia simbólica se nos extrae nuestro poderío y se despliega el poder hegemónico, que pretende mantenernos en estado de sometimiento y hasta cautiverio (Lagarde de los Ríos, 1996, pp. 54 - 55).

Por lo señalado anteriormente, se puede afirmar que el tabú menstrual atenta contra los derechos señalados en el artículo 4 de la Convención de Belém do Pará (1994):

(...) el derecho (*de quienes se asume mujeres*) a que se respete su integridad física, psíquica y moral; el derecho a no ser sometida/e a torturas; el derecho a que se respete la dignidad inherente a su persona (...), el derecho a tener igualdad de acceso a las funciones públicas de su país y a participar en los asuntos públicos, incluyendo la toma de decisiones.

Esta situación es posible, dada la prevalencia de los estereotipos, ideas y mitos acerca de cómo somos las personas menstruantes, desde estos dispositivos se nos disminuye y humilla en las instituciones educativas, centros de trabajo y otros espacios de desarrollo social, desde burlas, descalificaciones y señalamientos, lo que afecta nuestro desarrollo pleno y el ejercicio de nuestra ciudadanía, reconocida como “la potestad de intervenir en el poder político de un sociedad determinada” (Bareiro, 1997, p. 2). Cabe destacar que, existen estereotipos específicos hacia quienes manifiestan sentir dolor en la menstruación, los cuales implican la invalidación constante de sus sensaciones y la exigencia de “productividad”.

Además, como otras expresiones de violencia machista, el tabú menstrual mata. En 2017, una niña de 12 años se suicidó en la India, luego de ser humillada por su profesora porque había manchado su uniforme con sangre menstrual, exponiéndola frente a toda su clase. Ante el pedido de ayuda de la niña, la profesora le pidió que muestre la mancha al grupo y que utilizara el paño de un plumero como compresa, exponiéndola así a una situación en contra de su salud menstrual (Demirdjian, 2018). Igualmente, el 2019 en Kenia, una adolescente de 14 años se suicidó después de que su maestra la ridiculizara frente a sus compañeros de clase y la llamara sucia por haber menstruado su ropa. Ese día ella estaba experimentando su menarquia (Kimutai, 2019). En agosto de 2023, en Nepal murió una adolescente de 16 años, quien había sido

sometida a la práctica *chhaupadi*<sup>17</sup> (Adhikari, 2023), a pesar de que esta práctica está prohibida en Nepal desde el 2005<sup>18</sup>. Diversos estudios antropológicos han analizado que existe una raíz patriarcal en las prácticas y concepciones sobre la sangre menstrual que asumen diversas culturas y religiones (Millet, 1995; Alarcón-Nivia, 2005; Naranjo-Quintero, 2022).

La realidad de estigmatización, discriminación y violencia machista no es ajena al contexto peruano. Si bien en el Perú no se conocen casos similares a los descritos, desde mi experiencia acompañando procesos y acciones de educación menstrual en distintos territorios de Perú, he podido constatar que las niñas, niños y adolescentes menstruantes reciben mensajes que les hacen crecer sintiendo vergüenza, culpa, inseguridad, temor; asimismo, en algunos casos no reciben ningún tipo de información sobre la menstruación. Lo que limita su desarrollo, su forma de ser, su acceso a oportunidades, similares a las que acceden sus pares masculinos, y afecta su salud mental.

## 2. Hablar de menstruación en el Perú

En relación a lo propuesto para este capítulo, desarrollaré información situada en la realidad peruana; para lo cual, presentaré algunos hallazgos compartidos a partir del estudio “Retos e Impactos del Manejo de Higiene Menstrual<sup>19</sup> para las Niñas y Adolescentes en el Contexto Escolar” (2020), desarrollado por Ames y Yon. Este es el primer estudio que explora el impacto que tiene la forma en la que se aborda la menstruación, en la vida de las/les adolescentes menstruantes de cuatro regiones de Perú: Huancavelica, Lima (un distrito: Carabayllo), Loreto y Ucayali.

---

<sup>17</sup> O *chhaupadi pratha*, es una práctica hindú que obliga a quienes menstrúan a permanecer en unas chozas fuera de sus casas durante los días de sangrado, con la intención de preservar “la pureza” del hogar. Estos espacios no suelen estar ventilados. Decenas de mujeres y niñas han muerto en los últimos años por seguir esta tradición, a causa de la inhalación de humos o picaduras de serpientes.

<sup>18</sup> Incluso el 2018, el Congreso de ese país, promulgó una ley que criminaliza esta práctica.

<sup>19</sup> Si bien cabe reconocer la importancia del mismo por ser el primer estudio sobre el impacto de la menstruación en las vidas de infancias y adolescentes menstruantes escolarizadas en el Perú; es importante señalar y cuestionar el uso del término de “higiene menstrual”. Este término tiene una carga negativa hacia quienes menstruamos, sobre todo para las infancias y adolescentes menstruantes, pues señala a la menstruación como algo sucio, que mancha no solo la ropa sino la moral de quienes menstruamos. La necesidad de higienizar nuestras cuerpos representa una brecha de género que nos demanda un nivel de higiene que no es demandado para los cuerpos masculinos. Mantener el enfoque propuesto desde este término es limitado y tiene sesgos patriarcales y coloniales, que refuerzan estereotipos y niegan las experiencias de las infancias, adolescentes, mujeres y personas menstruantes de territorios específicos. Asimismo, la exigencia de higienizar nuestras cuerpos representa ganancias para el capitalismo, pues cada vez nos volvemos “consumidoras” de más y más productos para invisibilizar que menstruamos. Estas ideas también han sido reforzadas por las religiones, se ha tratado a nuestras cuerpos y sus procesos como impuros, pecaminosos y silenciados. Como señala Albuja, “las prácticas que eran consideradas de buena higiene se convirtieron en una suerte de distintivo de las clases sociales medias y altas. Por ello, la promesa de modernidad y progreso del capitalismo provocó que se implementaran proyectos de higienización social” (2021, p. 9), “el higienismo relacionó la falta de higiene con un problema de pobreza y moral” (ídem).

Quiero destacar que cuando empecé mi búsqueda por investigaciones que relacionaran la menstruación, la forma en la que se trata la misma y su impacto en la vida de las niñas, niños y adolescentes menstruantes; no encontré material considerable que me permitiera situar esta correspondencia en el contexto peruano. La falta de investigaciones sobre menstruación son un pendiente y una necesidad. Contar con investigación sobre esta temática nos permitirá dar cuenta de una realidad y proponer un abordaje para las problemáticas que se manifiestan en la misma, lo que contribuirá a la generación de una política pública integral en favor de la educación menstrual, sobre todo para las/les adolescentes.

**a. Hallazgos sobre la cultura menstrual en el Perú en el ámbito de las escuelas y el espacio público**

De acuerdo con el Estudio antes mencionado, el 99% de adolescentes menstruantes entrevistadas/entrevistades indicaron haber sentido temor o vergüenza de mancharse, esta incomodidad no solo se debe a la posibilidad de que la mancha sea vista, sino también por el temor a que el olor sea percibido (Ames y Yon, 2020, p. 31). Esta situación las/les hace sentir incómodas/incómodos e inseguras/inseguros cuando menstrúan y se encuentran en sus instituciones educativas, afirmación que coincide con los hallazgos de Plan Internacional, organización que, en la Línea Base de su Proyecto Nuevas Reglas, señaló que solo 3 de cada 10 niñas limeñas manejan su menstruación con confianza y asertividad (Plan Internacional, 2022).

A la par, “otra razón importante de la incomodidad en la escuela son las bromas o burlas que el 57% de las/les adolescentes han escuchado en sus instituciones educativas, particularmente por parte de los varones” (Ames y Yon, 2020, p. 35). Lo señalado anteriormente coincide con lo propuesto por Erchull, quien señala que: “los estudios demuestran que los niños utilizan la menstruación como medio para afirmar su dominación cuando son jóvenes” (2020, p. 399, traducción propia). Por ello, ante la posibilidad de ser sujetas/sujetos de bromas o burlas quienes menstrúan se retraen de realizar algunas actividades que pudieran poner en evidencia que están menstruando, lo que refuerza su inseguridad y temor.

Asimismo, más de un tercio (el 37%) de las/les adolescentes entrevistadas en el estudio de Ames y Yon reconoció que alguna vez faltó o que aún dejan de acudir a sus instituciones educativas los días de su menstruación. Las razones del ausentismo escolar recaen en los malestares (cólicos) que experimentan cuando menstrúan, el temor y

vergüenza ante la posibilidad de mancharse y ser sujetas/sujetes de burlas o humillaciones, así como, a la falta de condiciones adecuadas en sus escuelas para gestionar su sangrado cómodamente. Quienes acuden a sus escuelas reconocen que esos días sienten mucha incomodidad, por lo que evitan moverse, en ocasiones se quedan sentadas/sentades todo el día y dejan de relacionarse con otras personas (2020, pp. 32-38).

Tomando en cuenta lo proporcionado por este Estudio, las/les adolescentes menstruantes reconocen que las, les y los adultos de sus familias e instituciones educativas no comparten con ellas/elles información clara sobre su menstruación y ciclicidad. Por otro lado; si reciben información, reconocen que la misma es una descripción biomédica de lo que experimentan o que se les proporcionan mensajes estigmatizadores, negativos y limitantes que las/les hacen sentir incapaces de hacer las cosas que ellas/elles desean. Se identifica que esto se debe al conservadurismo presente en sus entornos (ídem, pp. 40 - 41). Esta situación fue confirmada por las, les y los docentes entrevistadas/es/os en este estudio, reconociendo que es un desafío acompañar a las/les adolescentes menstruantes en sus instituciones educativas, ya que ellas/elles mismas/mismes no tienen otro tipo de información para compartir (ídem, pp. 60 – 71). Todos estos mensajes refuerzan estereotipos y roles de género en las infancias y adolescentes menstruantes.

Luego de recuperar lo compartido por quienes fueron entrevistadas/entrevistades en el Estudio mencionado anteriormente y de acuerdo a la experiencia propia, es importante que en el Perú desarrollemos acciones y fortalezcamos propuestas que permitan combatir el tabú menstrual y todas las situaciones de discriminación y violencia consecuencia del mismo.

#### **b. Ausencia de una política integral para abordar las necesidades de las personas menstruantes**

Cabe señalar que, el Perú como Estado firmante de la Convención Belém do Pará (1994, art. 8), tiene el compromiso de

modificar los patrones socioculturales de conducta de hombres y mujeres, incluyendo el diseño de programas de educación formales y no formales apropiados a todo nivel del proceso educativo, para contrarrestar prejuicios y costumbres y todo otro tipo de prácticas que se basen en la premisa de la inferioridad o superioridad de cualquiera de los géneros o en los papeles estereotipados para el hombre y la mujer que legitiman o exacerban la violencia contra la mujer.

De acuerdo al mismo artículo de esta Convención, los Estados parte deben “adoptar medidas” para la modificación de estos patrones socioculturales, lo que implica realizar acciones preventivas integrales. Sin embargo, en el Perú las obligaciones adoptadas en el marco de Belém do Pará han sido (y siguen siendo) orientadas a adoptar medidas para la atención, investigación y sanción de casos de violencia<sup>20</sup>. No se han planificado ni asumido medidas preventivas que permitan la discusión y cuestionamiento a los sistemas de opresión que sostienen y justifican estas violencias; ni la comprensión de los efectos de las violencias simbólicas en nuestras vidas, como los son los estereotipos y las representaciones sociales de género en relación a la menstruación. Esta situación no permite avanzar en la comprensión del tabú menstrual como una forma de violencia.

De acuerdo a lo argumentado anteriormente, el tabú menstrual contribuye con la desigualdad de género en el país, ya que soporta diversos patrones socioculturales que generan discriminación hacia quienes menstruamos. Sin embargo, en el Perú no contamos con ninguna política pública que permita un abordaje adecuado e integral, libre de prejuicios y estereotipos, sobre las problemáticas vinculadas a la atención de la menstruación y ciclicidad de las/les adolescentes. A esto se suman las dificultades en el proceso de implementación del Currículo Nacional de Educación Básica (2016), ya que la inclusión del enfoque de género y la educación sexual integral, como dos de los lineamientos principales del mismo, recibió el cuestionamiento de grupos conservadores desde el inicio de su aprobación<sup>21</sup>. La actual arremetida fundamentalista contra los derechos sexuales y derechos reproductivos en el país, no vislumbra un panorama esperanzador.

Actualmente, solo contamos con la Ley 31148: Ley que promueve y garantiza el manejo de la higiene menstrual de niñas, adolescentes y mujeres vulnerables; la cual, si bien fue aprobada en 2021, hasta finales del 2023 no contaba con un reglamento que garantice su implementación. En relación a esta Ley es relevante señalar que por primera vez coloca en agenda pública la atención al tabú menstrual, pues en la misma el Estado peruano reconoce la importancia de combatir la desinformación, estereotipos y estigmatización alrededor de la menstruación. Tal como se señala en el artículo 1, el objetivo de esta Ley es: “promover la implementación de acciones por parte del Estado y la sociedad que permitan contar con conocimientos adecuados, cambiar estigmas y

<sup>20</sup> Principalmente: física, sexual, y en menor medida: psicológica y económica.

<sup>21</sup> Que iniciaron el 2017 una demanda en contra de su implementación, situación que, si bien fue resuelta el 2019, detuvo y debilitó el proceso ya iniciado

prácticas desfavorables en torno a la menstruación, con enfoque en niñas/es, adolescentes y mujeres<sup>22</sup> de pobreza y pobreza extrema” (Congreso de la República, 2021)<sup>23</sup>.

Cabe señalar, que las llamadas “prácticas desfavorables” se constituyen en una brecha de género existente entre las/les adolescentes menstruantes y quienes no menstrúan; esto repercute en el desarrollo pleno y las oportunidades de las niñas, niños y adolescentes menstruantes. De acuerdo a lo mencionado, en el Perú, por ejemplo: “las/les adolescentes terminan reduciendo o restringiendo sus desplazamientos dentro de la escuela para evitar mancharse el uniforme cuando están menstruando, lo cual tiene obvias implicancias sobre la calidad de su participación en la clase” (Ames y Yon, 2020, p. 37). Ante esta situación, “todas las niñas[niños] deberían recibir apoyo práctico (por ejemplo, insumos para gestionar su sangrado e instalaciones adecuadas para asearse y cambiarse), así como, información y orientación emocional para afrontar sus periodos menstruales” (Sommer, Sutherland y Chandra-Mouli, 2015, p. 2, traducción propia). Sin embargo, esta situación que actualmente no es atendida.

Por otro lado, la demanda de hablar sobre menstruación y acceder a educación menstrual, es propia de los grupos de adolescentes. Esta necesidad que se ha manifestado con la iniciativa de las/les participantes del programa de formación feminista Girl Gov, quienes en 2019 organizaron el Primer Festival por la Cultura Menstrual<sup>24</sup> (junio) y meses más tarde presentaron ante el Ministerio de Educación un petitorio en favor de la educación menstrual; hasta las iniciativas de activismo digital lideradas por adolescentes desde las que se combate el tabú menstrual<sup>25</sup>. Es que para ellas/elles la educación menstrual es mucho más que solo las visitas que las empresas de productos desechables para la gestión menstrual realizan a sus colegios, tal como lo explica Ximena (s.f.)<sup>26</sup>:

Quien me diga que las visitas de marcas de toallas sanitarias a escuelas era educación menstrual, se equivoca. Enseñar lo que es la salud y gestión menstrual implica presentar la gran variedad de productos menstruales que existe, establecer desde el inicio que la menstruación no es algo para

<sup>22</sup> A pesar de la insistencia que se hizo, desde diversos grupos como la Proyecto Somos Menstruantes, para que esta Ley reconociera a la diversidad de personas menstruantes, el texto aprobado solo hace mención a las mujeres que menstrúan.

<sup>23</sup> Actualmente tenemos en proceso de debate el Proyecto de Ley 5509/2022: Proyecto de ley que incluye la gestión menstrual como componente de la política nacional de salud pública. Sin embargo, este proceso no ha sido visibilizado en la agenda pública ni socializado con las colectivas feministas o activistas menstruales. Se puede acceder a su contenido en: <https://wb2server.congreso.gob.pe/spley-portal-service/archivo/MTE1NDIx/pdf>.

<sup>24</sup> Actividad organizada desde una alianza estratégica con Quinta Ola y la Proyecto Somos Menstruantes.

<sup>25</sup> Como los son las páginas en la red social Instagram: Papayita Informa y Ecomenstruantes – Perú.

<sup>26</sup> Cuando Ximena tenía 17 años, se organizó con tres adolescentes feministas y cofundaron la Colectiva Papayita Informa.

ocultar y enseñar, tanto a chicos/*chiques* como a chicas/*chiques*, que menstruar es normal y no es algo para burlarse. Ya que en pleno siglo XXI, la menstruación aún sigue generando burla y vergüenza.

Desde la memoria realizada sobre el contexto de las/les adolescentes menstruantes peruanas/peruanes, se puede reconocer el problema y a la vez identificar el conflicto que existe entre una sociedad adultocéntrica que no atiende las necesidades de este grupo de adolescentes y sus voces de reclamo, desde las cuales demandan que se les garantice su derecho a vivir libres de violencias, su derecho a vivir libres de tabú menstrual. Es por ello, que desde las reflexiones colectivas realizadas con el grupo de adolescentes protagonistas de esta investigación, pretendemos sumar argumentos para que esta realidad sea atendida, visibilizando sus experiencias y propuestas.

### 3. Metodología

Como mencioné anteriormente, esta etnografía responde al desarrollo de una investigación cualitativa, feminista y colaborativa. Defino esta investigación como una investigación cualitativa, tomando en cuenta que este tipo de investigación da relevancia a las significaciones de las/les participantes (Batthyány y Cabrera, 2011, p. 78) y “permite una mayor profundidad con un menor número de casos, se logra un mayor acercamiento a cada una[une] de las[les] participantes de la investigación y se mueven emociones y afectos entre ellas[ellos]” (Ríos, 2010, p. 188). Asimismo, se propone como una investigación feminista tomando en cuenta lo propuesto por Moore, quien menciona que investigar desde esta perspectiva consiste en confrontar las incoherencias conceptuales y analíticas androcéntricas (2009, p. 17), lo que es fundamental al analizar la influencia del tabú menstrual y sus narrativas.

Además, una investigación desde esta perspectiva, como señala Ríos, “rompe con el esquema del conocimiento unidireccional: sujeta[sujete] (el que conoce) – objeto (lo que es conocido)” (2010, p. 187); pues de acuerdo a la autora, el resultado es una construcción compartida entre quienes participan de la misma, pues mediante este proceso todas/todes aprenden, enseñan y se transforman, haciendo aportes diferenciados (Ríos, 2010, p.188). Por ello, esta investigación también se propone como una “investigación colaborativa, no extractivista” (Esguerra, 2019, p. 105), dado que implicó la creación colectiva de saberes junto a las/les protagonistas de esta investigación, reconociendo que, tal como señala Baz y Tellez: “hay que insistir en el argumento que han brindado distintos[as/es] autores[as/es], consistente en afirmar que

lo que hacen los[as/es] investigadores[as] sociales es propiamente una ‘producción de datos’" (1999, p. 82). En este caso una producción colectiva de datos, ya que se trata de una etnografía que permite un acercamiento respetuoso a las emociones, ideas y vivencias del grupo de adolescentes menstruantes protagonistas de la investigación, y a las reflexiones y análisis colectivo compartidas en los espacios generados en el proceso de la misma.

Por otro lado, hacer una etnografía implica un intercambio de “dones mediados por reglas de generosidad y por la obligación ética, política e incluso comercial de dar, recibir y devolver (...)” (Esguerra, 2019, p. 105). De acuerdo a Ríos, es importante crear un espacio de respeto, evitando cualquier gesto, acción o situación que atente contra la dignidad o libertad de las personas participantes (2010, p. 194). Desde esta perspectiva, me propuse realizar algunas acciones de cuidado y afecto, las cuales desarrollaré más adelante.

Cabe señalar que, el lugar que se eligió y dispuso para esta actividad fue el local de la ONG DEMUS, Estudio para la defensa de los derechos de la mujer, un lugar con memoria feminista. Desde el inicio este espacio fue identificado por ellas/elles como bonito, interesante, confiable y seguro; lo que contribuyó a la posibilidad de construir juntas/juntos un espacio simbólico cómodo para nuestros diálogos y relación. Lo cual fue realmente importante para hablar de y desde nuestras cuerpos y todo lo que se nos moviliza allí, personal y colectivamente; venciendo el tabú que nos hace silenciar todo lo que queremos decir sobre nosotras/nosotros.

Una investigación de estas características implica el desarrollo de una metodología feminista, que permitió el encuentro, empático y respetuoso, con las subjetividades de quienes participaron de la investigación desde acciones que comprometieron a las dimensiones física, emocional, mental y colectiva del grupo. Por ello, esta metodología feminista fue principalmente *afectiva*, para lo que quiero recuperar lo propuesto por Calixto (2022, p. 248):

Una metodología afectiva debería tener siempre en cuenta que los vínculos surgen inevitablemente, que compartirnos es una forma de resistencia, que las pausas también son necesarias, que el conocimiento se construye colectivamente, que las historias de lxs otrxs nos pueden afectar o atravesar, que está bien reír o llorar, que hay que darnos un tiempo para sentir y asimilar las emociones, que nuestra *cuerpa* tiene un papel central en nuestros procesos y hay que escucharla.

Tomando en cuenta la experiencia de quienes implementan estudios etnográficos desde esta propuesta, decidí que para aplicar esta metodología en una investigación que

pretende cuestionar expresiones de violencia machista, era necesario desarrollar la misma desde el cuidado y la *ternura radical*, este es un concepto que surge desde los transfeminismos, como “una raíz desde la cual puede florecer el afecto” (García, 2020) para demandar a la sociedad igualdad y reconocimiento, a pesar de las huellas de las violencias. Sostener esta propuesta a lo largo de la investigación permitió un acercamiento no adultocéntrico ni extractivista hacia lo compartido por las/les participantes. Además, implica ser crítica, amorosa y abrazar la fragilidad (D’Emilia y Coleman, 2020), propia y compartida; lo que fue necesario en el proceso de escritura.

A continuación, describiré con mayor detalle qué actividades se realizaron como parte de esta investigación, quiénes son las/les protagonistas y cuáles son los cuidados que consideré importantes en el proceso.

#### **a. ¿Qué actividades se realizaron como parte de esta investigación?**

Tomando en cuenta lo propuesto anteriormente, para el desarrollo de esta investigación se implementó una metodología participativa, que permitiera la intervención de quienes participaron de la investigación como protagonistas. Además, implicó la implementación de diversos métodos y técnicas, desde los cuales se produjo la información requerida, recuperando las acciones, los sentimientos, las significaciones, los valores y las interpretaciones; es decir, las identidades de las personas participantes (Ríos, 2010, p.188). Esta metodología implicó la realización dos actividades principales una sesión grupal de exploración y cinco entrevistas de profundización. La metodología empleada se desarrolló desde la perspectiva de la educación popular feminista que, de acuerdo al Colectivo Miradas Críticas del Territorio desde el Feminismo, se refiere al:

proceso en donde aprendemos en diálogo y reflexionamos de nuestras realidades diversas (...) Ponemos en juego la educación popular feminista porque es transformadora de *la munda* y además es feminista porque habla desde nuestros seres y haceres como mujeres [y personas menstruantes] y quiere construir mundas más vivibles para todas las mujeres [y personas menstruantes] (2017, p. 24).

Para el desarrollo de la sesión grupal de exploración, se realizaron acciones de convocatoria y difusión desde la organización Quinta Ola, ya que en la definición de las características del grupo de participantes una de ellas era que las/les adolescentes debían haber participado de alguno de los programas formativos de esta organización. Decidí articular con el equipo de Quinta Ola puesto que, su objetivo principal es realizar

procesos de formación feminista para infancias y adolescentes; además, como parte de la *Proyecta Somos Menstruantes* he articulado y realizado acciones de educación menstrual en algunos de sus procesos formativos. Asimismo, y como ya he mencionado, en 2019 un grupo de las/les adolescentes participantes de su Programa *Girl Gov*, impulsaron el primer petitorio por una educación menstrual en Perú, experiencia que me generó curiosidad sobre la perspectiva que podían tener respecto del tabú menstrual las/les adolescentes que participan en estos programas formativos.

El primer acercamiento con las/les adolescentes implicó establecer comunicación vía medios digitales, mediante el envío de un formulario electrónico de registro. La difusión de convocatoria fue cerrada y la realizaron las coordinadoras del equipo de *Quinta Ola*. Una vez recibidas las respuestas de las/les interesadas/interesades en participar, se tomó contacto con ellas/elles vía telefónica y se les explicó con mayor detalle de qué se trataba la investigación y las actividades en las que se involucrarían. Una vez que ellas/elles fueron informadas/informades y brindaron su aceptación verbal a participar de las actividades, se les explicó que era necesario que manifestaran su aceptación firmando un consentimiento informado. En el caso de las/les menores de edad, se requirió la firma del asentimiento informado y del consentimiento informado por parte de sus cuidadoras/cuidadores principales<sup>27</sup>, ambos documentos fueron enviados a los correos electrónicos que las/les participantes consignaron en los formularios. Las/les participantes entregaron un ejemplar impreso de cada documento firmado en la sesión grupal.

Para el desarrollo de la sesión grupal de exploración las principales técnicas utilizadas fueron: la *grafichanga*, la cartografía corporal colectiva y el diálogo; se propuso utilizar estas técnicas con la intención de tejer vínculos entre las/les participantes, sus cuerpos, memorias, experiencias, emociones y pensamientos vinculados a la menstruación<sup>28</sup>.

La primera técnica utilizada para explorar acerca de las narrativas con las que este grupo de adolescentes menstruantes relacionaba la menstruación, a partir de sus vivencias, fue la *grafichanga*. Esta técnica consiste en colocar un papel grande con una pregunta o una palabra motivadora, para que las/les participantes escriban respuestas que asocian a la misma, lo que permite que se expresen a partir de sus subjetividades de manera espontánea. En este caso la pregunta fue: *¿qué es lo primero que piensas o*

---

<sup>27</sup> Ver Anexo 1: Modelos de asentimiento y consentimiento informado.

<sup>28</sup> Ver Anexo 2: Ruta metodológica propuesta para la sesión grupal.

*sientes cuando escuchas (lees) la palabra menstruación?* Lo compartido en esta dinámica fue utilizado como punto de partida para las reflexiones colectivas.

En relación a la cartografía corporal, herramienta central de la sesión, se consideró su uso reconociendo que todo nos ocurre en la cuerpo, por lo que se hace necesario identificarlo, representarlo y oralizarlo desde allí, para comprender, transformar (y hasta sanar). “Cuando hablamos de los males de *la munda* – violencia, pobreza, injusticia – no hablamos de conceptos abstractos: hablamos de cosas que les pasa a *las cuerpas*” (Taylor, 2019, p. 21). Por lo que, no debemos entender “*la cuerpo* sólo como carne y huesos, sino también con su espíritu, con sus miedos, angustias y felicidades; es decir, entender *la cuerpo* como un territorio político para defender” (Colectivo Miradas Críticas del Territorio desde el Feminismo, 2017, p. 20); la cuerpo como primer territorio que es vulnerado y hasta violentado por los discursos sobre la menstruación. Pues, sus mensajes, efectos y representaciones se inscriben en nuestras cuerpas, influenciando en quiénes somos, cómo nos sentimos en relación a nuestras cuerpas, identidades y nuestro actuar cotidiano, así como, con las perspectivas de nuestras proyectos de vida, lo que influencia de manera particular a las infancias y adolescentes menstruantes.

Una cartografía corporal es un dibujo (una silueta) que hacemos de nosotras/nosotres mismas/mismes, con la intención de representar nuestra subjetividad respecto a una temática propuesta; recuperando experiencias, memorias, anécdotas, pensamientos, posturas, emociones y sensaciones; propias y hasta colectivas, que son marcados como hitos en este dibujo, lo que, lo convierte en un mapa (Colectivo Miradas Críticas del Territorio desde el Feminismo, 2017, p. 34). En este caso la cuerpo como mapa permite recorrer las memorias, sensaciones, emociones y pensamientos de este grupo de adolescentes, acerca de sus cuerpas y la menstruación, para identificar la influencia y los efectos que han tenido los mensajes que recibieron y reciben sobre la misma.

La técnica antes mencionada se aplicó con la intención de conocer la subjetividad colectiva, por ello, se implementó en grupos de tres participantes, para que juntas/juntes pudieran representar la realidad compartida y cómo se ubican en ella (Herrera, 2008, p. 9). En este caso la cartografía representó el impacto de los mensajes que reciben las/les adolescentes acerca de la menstruación. De esta manera, asumiendo que “es una herramienta que facilita el manejo de la información mediante un impacto visual, permite representar información de forma gráfica y devolverla a *las [y les]*

participantes de la investigación” (Herrera, 2008, p. 4); cuando las/les participantes concluyeron con sus cartografías corporales colectivas se dialogó sobre lo que habían representado. Durante la elaboración de las mismas, se acompañó el proceso desde la observación y escucha, registrando situaciones, gestos y expresiones motivadas por el intercambio entre pares.

En relación al diálogo como técnica, el mismo se utilizó para el recojo de información, la profundización sobre lo propuesto por las/les participantes y el análisis de lo compartido. El uso de esta técnica fue fundamental, ya que permitió escuchar voces que usualmente quedan amortiguadas ante el control, las estructuras de dominio y opresiones (Moore, 2009, p. 15), lo que implicó la salida del silencio de las/les adolescentes menstruantes. Esta técnica se utilizó a lo largo de la sesión, permitiendo que ellas/elles se expresaran libremente en un espacio que se propuso y que ellas y ellos consideraron seguro y confiable; ya que, es importante que nuestras metodologías incluyan situarnos en espacios amables, de confianza, seguridad y de disfrute para escucharnos-sentirnos, cuidarnos y resguardar nuestras historias (Calixto, 2022, p. 249).

Finalmente, una vez realizada la sesión grupal se programaron las entrevistas, con el objetivo de profundizar en lo propuesto por ellas/elles en la sesión grupal, dando pie a conocer el conjunto de significados y sentidos que en las subjetividades de las/les entrevistadas tenía lo que habíamos abordado (Baz y Téllez, 1999, p. 78). A través de las entrevistas se abordaron las subjetividades de las/les entrevistadas, sus experiencias, representaciones y análisis personales sobre la influencia del tabú menstrual en ellas/elles y sus pares. Las mismas se propusieron como una dinámica flexible de conversación, con una duración de entre 30 a 45 minutos. Si bien se desarrolló una guía de preguntas claves, en las conversaciones sostenidas se permitió que las/les participantes fluyeran y profundizarán desde lo que ellas/elles deseaban compartir. Se propuso realizar las entrevistas de esta manera para contribuir a la cercanía, confianza y seguridad. En total se realizaron cinco entrevistas, participaron tres adolescentes peruanas/peruanes y dos venezolanas/venezolanes.

Cabe señalar que, la técnica de observación acompañó la implementación de la metodología. Esta técnica sirvió para identificar las manifestaciones de las cuerpos ante la temática abordada tanto en la sesión de exploración como en las entrevistas. Dado que, en sí mismas las cuerpos son “agente[s] perfecto[s] en la confrontación, en la contestación, en la resistencia y en la reformulación de nuevas relaciones de género” (Esteban, 2004, p. 42); por lo que, observar sus manifestaciones era importante para

tomar en cuenta en el análisis propuesto. Se tomó nota de los gestos y comportamientos que se manifestaron en las relaciones entre ellas/ellos y entre nosotras/nosotros ante las narrativas que se fueron manifestando y sobre las que se dialogaba. Las observaciones fueron registradas en una bitácora.

**b. ¿Quiénes fueron las/les participantes-protagonistas?**

Decidí reconocer como protagonistas a las/les participantes de esta investigación, ya que las siguientes páginas se escriben sobre sus historias y experiencias, lo que hace vital este reconocimiento. Propongo el uso de este término dado que, cuando se investiga es importante reconocer que “el conocimiento es esencialmente un producto social y se construye en un proceso de relación” (Herrera, 2008, p. 3). Cabe señalar que, si bien en toda la investigación está presente la persona que la realizó, es fundamental que estén sobre todo las/les/los demás (Rockwell, 2009, p. 50). Mientras sentipienso y escribo reconozco que este es uno de los principales desafíos de esta investigación y del proceso de escritura: estar presente haciendo de éste un proceso colectivo y propio.

Por esa razón, esta etnografía promueve saber desde los relatos de las/les adolescentes, quienes propusieron reflexiones colectivas en todo el proceso, según Esguerra se reconoce como una buena vía para la escritura etnográfica dar lugar a que resuenen las palabras y gestos de quienes confiaron sus historias en este estudio (2019, p. 108). Dado que “el conocimiento es colectivo y tiene diversos orígenes; combina la experiencia de vida cotidiana con las teorías” (Calixto, 2022, p. 249), se da lugar a las voces de las/les adolescentes como colaboradoras de la investigación e interlocutoras principales. Proponiendo así contribuir a la visibilización de sus saberes y protagonismo. Siendo ellas/ellos adolescentes, es clave permitir que, al igual que si fueran participantes o especialistas adultas/adultes, asuman el lugar de creadoras/creadores de saberes. De acuerdo a lo propuesto por la filósofa Olga Grau (Siebert, 2022), es urgente tener la voluntad política de aceptar una real participación de las infancias y adolescentes, sobre todo de las/les menstruantes, ya que suelen ser invisibilizadas/invisibilizadas.

Tomando en cuenta lo señalado, a continuación, compartiré una breve descripción de las/les protagonistas de esta investigación. El grupo de participantes estuvo compuesto por 10 adolescentes que viven en 8 distros de Lima: Bellavista, Independencia, La Perla, La Victoria, Lince, Puente Piedra, San Juan de Lurigancho y

San Miguel; de acuerdo con el intercambio establecido con ellas/elles las zonas en las que se encuentran sus viviendas en estas localidades, presentan características similares. Otra de las características de las/les protagonistas es que han participado o participan de alguno de los espacios de formación feminista promovidos por Quinta Ola en Lima. Las edades de las/les participantes fueron entre 14 y 18 años: 1 de 14 años, 1 de 15 años, 4 de 16 años, y 4 de 18 años. Del total de participantes, 7 adolescentes son de Perú y 3 son de Venezuela<sup>29</sup>. Además, una de las/les participantes se identificó como una persona de género no binario.

Es importante señalar que las/les adolescentes protagonistas de esta investigación no pertenecen a un grupo social hegemónico ni privilegiado. La mayoría de las/les que asisten a la escuela acuden a instituciones educativas públicas o privadas de sus (barrios) localidades, algunas/algunes de las/les que están cursando estudios superiores se encuentran becadas/becades, otras/otres trabajan para solventar sus estudios. Además, enfrentan otras situaciones de desventaja, como: la experiencia de vivir en familias monoparentales, los procesos de migración de las/les participantes venezolanas/venezolanes, entre otras.

Tomando en cuenta que las/les protagonistas de esta investigación son un grupo de adolescentes y que se consideran sus testimonios como fuente principal de la misma, dando el mismo lugar a su experiencias, emociones y saberes como al de las autoras/autores adultas/adultes; se dialogó con las/les participantes sobre cómo querían ser nombradas en este documento. Junto a ellas/elles se decidió que se les nombraría, desde el cuidado y la confidencialidad, con los nombres que ellas han elegido para este fin<sup>30</sup>. De nuestro compartir mencionaron la importancia de ser nombradas/nombrades y no de ser identificadas/identificades solo como unas siglas o una letra, pues eso no les representa, eso las/les invisibiliza; sobre todo en relación a las otras personas que son citadas en este documento. Tomando en cuenta ese diálogo se tomaron los cuidados correspondientes y se asumió esta postura en el desarrollo del texto.

### **c. Cuidado y afecto en el proceso**

En relación al *cuidado* hacia quienes contribuyeron en esta etnografía, se estableció un marco ético como parte de la apuesta feminista y no adultocéntrica de esta investigación. Dado que, al igual que lo señalado por Camila Esguerra, en este caso,

<sup>29</sup> La migración se ha convertido en una circunstancia que afecta aún más la vida de las niñas, adolescentes y mujeres, que no tienen acceso a saneamiento adecuado o productos de gestión menstrual (Flechas, 2022).

<sup>30</sup> Ver Anexo 3: Cuadro de participantes-protagonistas de la investigación.

el intercambio se ha construido a partir de un marco ético, político y epistemológico feminista y de cuidado, desde la relación con quienes nos comparten sus historias que a su vez compone una serie compleja de flujos de información, afectos y capitales, sobre todo simbólicos, que implica compartir un conjunto de responsabilidades políticas (2019, p. 105).

Tomando en cuenta esta perspectiva, como parte de esta investigación asumí el compromiso de hacer un ejercicio etnográfico que implicara un intercambio y compartir de saberes horizontal. Por ello, procuré proponer y contribuir a la generación de un espacio, real y simbólico, seguro y de confianza, en el que se propiciaron el compartir e intercambio de experiencias y sentimientos, erradicando el lugar y “visión desde arriba” (Ríos, 2010, p. 194) desde la que usualmente se observa lo que se investiga, dada la intención de mantener la supuesta neutralidad de quien investiga, como ya se ha señalado, quien investiga tiene su propia subjetividad, la cual aporta al proceso de investigación.

En primer lugar, una acción de cuidado mutuo fue la elaboración, diálogo y firma de los asentimientos y consentimientos informados. Esto permitió que desde el primer contacto con las/les adolescentes, ellas/elles tuvieran la claridad necesaria sobre el propósito de esta investigación y su rol en la misma. Otra acción realizada fue la toma de decisión colectiva de cómo serían nombradas/nombrades en el documento. El proceso inició con un diálogo colectivo en la sesión grupal y concluyó en intercambios individuales con cada protagonista, en los que reafirmaron sus decisiones sobre cómo deseaban ser nombradas/nombrades.

Asimismo, me comprometí a realizar para y con este grupo de adolescentes algunas acciones de educación menstrual, una vez culminada la escritura de este documento. Lo que incluye el desarrollo de un taller de educación menstrual con quienes protagonizaron la investigación; así como, la socialización de una versión amigable de este documento, a fin de que ellas/elles, puedan conocer los resultados de la misma y que puedan utilizarlos como fuente en sus labores activistas en favor de la educación y salud menstrual en nuestro país.

Siguiendo la perspectiva de una investigación afectiva, con estos gestos de cuidado intento retribuir de alguna manera la colaboración realizada por ellas/elles a este proceso, siendo consciente de la posible posición de poder: autora/adulta – protagonistas/adolescentes (Esguerra, 2019, p. 105), desde la que me he relacionado con ellas/elles.

Desde esta perspectiva, en relación al *afecto*, me permito destacar la importancia de realizar procesos de investigación afectiva y reconocer el afecto en nuestras investigaciones; tomando en cuenta que desarrollar una propuesta de estas características implica: “que nuestra metodología incluya bailar alrededor de nuestras notas de cuando en cuando para no olvidar que escribimos con la *cuerpa*” (Calixto, 2022, p. 250). Por ello, en el proceso de escritura, revisión y reescritura de esta tesis tuve que mantener presentes los afectos y curiosidad académica que siento al abordar la temática propuesta, pues he sentido el desafío y cuestionamiento que implica atreverme a posicionar saberes colectivos que nacen desde nuestras *cuerpas* menstruantes en un proceso académico, que además de ser espacio de creación es espacio de poder y disputa constante. Puesto que estos saberes no suelen reconocerse con la misma credibilidad y objetividad que los saberes que parecen surgir desde “la razón” masculina y patriarcal, que son los que se priorizan en el espacio académico, esto sin reconocer lo señalado por Macías: “la lectura de *la cuerpa* antecede a la lectura de *la munda*” (2023, p. 262), por lo que investigar desde las *cuerpas* nos puede llevar a la producción de saberes más situados y a la comprensión de lo que experimentamos en nuestras relaciones de género para trazar un camino hacia la igualdad real.

Por todo lo señalado, en este proceso fue necesario que leyera y sintiera el afecto de otras/otres que realizan activismo, investigación y escriben sobre menstruación, lo que ayudó a reafirmar que este tipo de investigaciones sí son importantes, sobre todo cuando es en nuestras *cuerpas* que se inscriben las violencias machistas, como el tabú menstrual, pues “*la cuerpa* que somos está efectivamente regulada, controlada, normativizada, condicionada por un sistema de género diferenciador y discriminar” (Esteban, 2004, p. 42) propuesto desde el binarismo de género.

Asimismo, fue fundamental recuperar el afecto construido en la relación con las/les protagonistas de esta investigación permitió que pudiera fluir en el proceso de escritura etnográfica y que me permitiera sistematizar las reflexiones que compartieron conmigo. Este afecto compartido me acompañó en el proceso creativo, como un constante recordatorio de la importancia de procurar ser fiel a lo propuesto por ellas/elles.

#### **4. Reflexiones colectivas**

En el proceso de sentipensar y elaborar este capítulo, vuelven a mi memoria las reflexiones compartidas con compañeras activistas feministas en contra del tabú

menstrual, y me resuena la idea: “la menstruación es una marcación de género” (Tarzibachi, 2017, p. 24), desde la que se definen identidades, formas de ser, deseos, imaginarios y hasta oportunidades para quienes menstruamos. Luego de mis diálogos con las/les protagonistas de estas reflexiones, confirmo que sigue siendo sentida así: una marca que se inscribe en nuestras cuerpos de generación en generación, exigiendo el cumplimiento de representaciones sociales y mandatos que se imponen sobre quienes menstruamos, desde los que se desea controlar nuestras identidades, libertades, sexualidades y hasta proyectos de vida. Las/les adolescentes identifican haber recibido mensajes vinculados a estereotipos de género que sienten se les imponen a partir de la activación de su ciclicidad, los que en sus palabras: “afectan cómo nos sentimos, afectan nuestra mente, nos dicen cómo tenemos que ser o esperan que seamos”<sup>31</sup>.

Desde nuestros primeros intercambios, percibí la curiosidad e interés de ellas/elles por hablar sobre sus cuerpos, menstruaciones y sexualidades; así como, su búsqueda y deseo de elaborar u obtener respuestas a sus inquietudes sobre estas dimensiones de sus vidas. La posibilidad de sostener este diálogo significó para ellas/elles proponerles un espacio para ser y expresarse libremente, sin rigidez, sobre una dimensión de nuestras vidas que usualmente es vivida a escondidas, silenciada y hasta negada, “para que nadie la note, para no incomodar nos dicen” (Ney, 16 años). Porque como señala Sonya Taylor, *somos cuerpo* (2019, p. 20) y nuestras cuerpos no son disculpas, sino más bien son espacios de autoamor y ternura radical (ídem, pp. 9-12).

Con la inspiración de estas reflexiones iniciales, compartiré a continuación los hallazgos de esta investigación colaborativa. Este capítulo está dedicado a las reflexiones colectivas que elaboramos conjuntamente el grupo de adolescentes menstruantes y quien escribe, es posible que algunos énfasis sean propios, pues no puedo escaparme de mi experiencia como educadora menstrual, acompañando a otras infancias, adolescentes y personas menstruantes en su diversidad.

---

<sup>31</sup> Reflexión colectiva compuesta en base a lo compartido en la sesión grupal.



**Figura 1. Fotografía del diálogo inicial, muestra el posicionamiento de las/les adolescentes en el espacio.** (Fotografía de Karen Huaranga Orbegozo).

#### **a. Primeras palabras, primeras pistas**

En el proceso de diálogo nos propusimos recordar, identificar y analizar juntas/juntos los mensajes que habían recibido ellas/ellos sobre la menstruación y sus significados. Mediante la técnica *grafichanga* se identificaron las palabras que este grupo de adolescentes asocia con la menstruación, a partir de allí se realizó el análisis de las mismas y se organizaron cuatro categorías: *palabras que indican que la menstruación es un proceso fisiológico, palabras que indican cómo las hace sentir físicamente la menstruación, palabras que vinculan la menstruación con sus emociones y palabras que vinculan la menstruación con la “necesidad de aseo”*. Se propuso esta organización tomando en cuenta lo mencionado por ellas/ellos y de acuerdo al número de veces que fue repetida la palabra en la dinámica realizada.

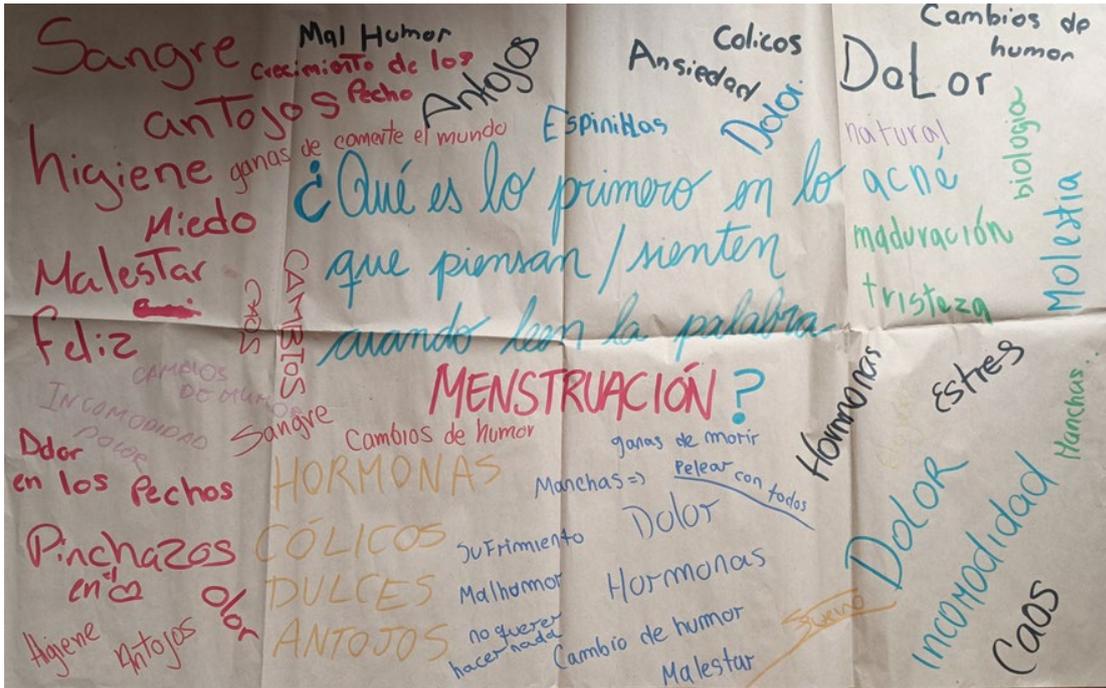


Figura 2. Fotografía de la grafichanga realizada por el grupo de adolescentes al iniciar la sesión grupal. (Fotografía de la autora).

A continuación, comparto un cuadro en el que se muestran las palabras organizadas en las cuatro categorías definidas:

Tabla 1: Sistematización de palabras por categorías definidas.

<b>Palabras que indican que la menstruación es un proceso fisiológico</b>				
cambios	maduración	hormonas	sangre	
biología		natural		
<b>Palabras indican cómo las hace sentir físicamente la menstruación</b>				
dolor <sup>32</sup>	incomodidad	malestar	molestia	sufrimiento
ganas de morir	no querer hacer nada	flojera	sueño	
<b>Palabras que vinculan la menstruación con sus emociones</b>				
cambios de humor	caos	estrés	tristeza	
miedo	ansiedad	pelear con todos	feliz	
<b>Palabras que vinculan la menstruación con la “necesidad de aseo”</b>				
manchas	higiene	olor		

Elaboración propia.

A partir de la relectura y análisis de las palabras mencionadas por el grupo, pudimos identificar algunas pistas sobre el acercamiento que ellas/elles tienen hacia sus menstruaciones y cómo las/les puede influenciar. Corresponde reconocer que se identificó como la fuente de estas palabras al tabú menstrual y sus narrativas orientadas a asumir a la menstruación como una experiencia negativa en las cuerpos. Solo una

<sup>32</sup> Énfasis en el señalamiento sobre el dolor. Una de ellas dijo: “¡Otra vez dolor! Deberíamos escribir dolor por 400 veces” (Ashlye, 16 años).

adolescente mencionó una palabra que se podría asumir como positiva: feliz. Las palabras mencionadas y sus significados son expresión del impacto del tabú menstrual en la cotidianidad de las/les adolescentes menstruantes. Lo que muestra como desde determinadas narrativas, como las vinculadas a la higiene menstrual, se “enmarca la menstruación como un problema en el que *la cuerpo* se vislumbra como el principal obstáculo para que mujeres y niñas [las infancias, adolescentes y personas menstruantes] tengan una vida plena” (Bobel, 2019, p. 9, traducción propia).

Por otro lado, al preguntarles sobre quiénes les compartían este tipo de información, el grupo identificó que estas narrativas son difundidas sobre todo por las, les y los adultos que se relacionan con ellas/elles cotidianamente, principalmente sus cuidadoras/cuidadores principales y familiares, así como, las, les y los docentes de sus instituciones educativas. Además, reconocieron que estas narrativas también son difundidas en los medios de comunicación, mediante comerciales públicos en los canales de televisión, y en redes sociales, lo que las/les expone a recibir información falsa basada en falacias.

Asimismo, cuando dialogamos con el grupo acerca de si habían recibido información sobre la menstruación antes de su menarquia, colectivamente indicaron que no recibieron información, ni de sus familiares ni en sus colegios, antes de empezar a menstruar: “osea, sabíamos qué llegaría, pero no qué era ni por qué” (Ashlye, 16 años). Solo una mencionó que se le había hablado de la menstruación con anticipación: “me dijeron que era normal y que podía contar con mi familia” (Haru, 15 años). Sin embargo, ella misma señaló que no es un tema del que habla con su familia: “a mi mamá solo le digo: cómprame toallas y ya” (Haru, 15 años). Esto permite advertir que, la menstruación es un proceso del que no se habla integralmente, en este caso se reduce solo a la compra de productos para gestionar el sangrado. Como señalan, Sommer, Sutherland y Chandra-Mouli (2015, pp. 1 – 2); es posible que esto se deba al silencio de las/les/los adultos sobre la maduración sexual, pues aún persiste la resistencia ante el desarrollo psicosexual de las infancias y adolescentes.

El grupo analiza esta situación y mencionan que sus mamás u otras mujeres de sus familias no comparten información porque ellas mismas no saben, ya que no han recibido información: “si una pregunta, la mamá no sabe qué responder”, “ellas tampoco saben”, “de esto no se habla: de la regla, nuestro cuerpo, la sexualidad”; son algunas de las frases que repiten entre ellas. Reconocen que en sus familias se siguen orientando las conversaciones sobre la *cuerpa* y la menstruación desde mensajes de

censura, Ney comparte: “te callan si quieres hablar de eso, se invisibiliza” (16 años); lo que influencia en cuánto y cómo se habla (o no) sobre sus sexualidades ahora que son adolescentes, así lo demuestra Mila: “a mi mamá no le gusta hablar de ese tema (cuerpa – sexualidad) conmigo, dice que soy muy pequeña, que todo a su tiempo... Mi mamá es un poco cerrada” (16 años). Reconocen que la sexualidad es una dimensión de la que es importante hablar en esta etapa. Más adelante profundizaré sobre las reflexiones propuestas en esta perspectiva.

Sobre este punto es importante señalar que, si bien en nuestros intercambios las/les adolescentes mencionaron cuestionamientos (y hasta quejas) relacionadas al acompañamiento que reciben de sus madres<sup>33</sup> o a la falta del mismo; al profundizar la reflexión colectiva ellas/elles reconocieron que los estereotipos, prejuicios y comportamiento de sus cuidadoras son consecuencia de la falta de información con la que han crecido. El grupo analizó que eso responde a los efectos que los tabúes<sup>34</sup> tienen sobre ellas, lo que las hace ser temerosas, contar con poca información, no saber cómo hablar (sobre sus cuerpas, menstruaciones y sexualidades) ni sentirse cómodas haciéndolo con ellas; así como, tener ideas y comportamientos mediante los que restringen la propia relación con sus cuerpas y sexualidades, y censuran a las/les adolescentes. Los tabúes y vergüenza impuesta contribuyen a que las mujeres y otras personas con úteras crezcamos con limitaciones, sintiendo que no podemos hablar sobre nuestras cuerpas, mencionar que experimentamos deseo, lo que ocasiona que nos silenciamos y que no digamos lo que pensamos y sentimos realmente (Adichie, 2015, p. 33). El análisis realizado por el grupo permite dar cuenta de cómo nos daña el tabú menstrual intergeneracionalmente, y la necesaria intervención sobre el mismo para habitar con más derechos, igualdad y libertades nuestros espacios, porque otras narrativas sí son posibles.

En la reflexión y comprensión colectiva de las/les adolescentes hacia sus madres y sus experiencias, de alguna manera, sin saberlo, ellas/elles aplican con ternura lo que Vilma Piedade<sup>35</sup> llama *doloridad*<sup>36</sup>. El término *doloridad* propone la necesidad de encontrarnos y tejer la hermandad entre nosotras/nosotres desde la comprensión de

---

<sup>33</sup> A quienes ellas asumen como sus cuidadoras principales y personas con quienes consultan sobre estos temas.

<sup>34</sup> Sobre la cuerpa, la menstruación y la sexualidad.

<sup>35</sup> El ensayo original fue escrito en pretugués en 2018. En este documento se cita la versión del ensayo traducida al español que tiene como fecha el 2021.

<sup>36</sup> Este término surge para reflexionar sobre la necesidad de asumir una postura antirracista en los feminismos, para reconocer la experiencia compartida de dolor y sufrimiento vivida por las mujeres afrodescendientes brasileñas en respuesta a la sistemática opresión experimentada.

nuestros dolores, provocados fundamentalmente por la herida colonial y los sistemas de opresión, como el machismo, el racismo y el capitalismo. Estos dolores son reales y simbólicos a la vez, así como, individuales y colectivos, y se inscriben de manera particular en determinadas cuerpos no hegemónicas, como las cuerpos de estas/estes adolescentes y sus madres. La palabra dolor hace referencia a: “sufrimiento moral, pena, pesar, aflicción, dolor, compasión. No hay dolor menor o mayor. El dolor no se mide. Es de quien lo siente” (Piedade, 2021, p. 20). Además, Piedade señala que la *doloridad* se trata de atrevernos a hablar de lo ausente (2021, p.19).

Lo ausente lo podemos asumir como lo negado, silenciado e invisibilizado desde el tabú menstrual por la imposición de la vergüenza, ya que como señala Tarzibachi “la emoción de la vergüenza tiene un lugar particular en la construcción corporal femenina [y de otras cuerpos menstruantes] dentro de nuestra cultura y, no simplemente como un opuesto lineal al orgullo, sino como un profundo sentimiento de inadecuación de sus cuerpos” (2017, p. 72). Es así que, hablar de lo que el tabú menstrual ha generado en estas/estes adolescentes, sus madres y las otras personas menstruantes de sus familias, permite aproximación y doloridad.

En el contexto de este escrito el dolor es asumido como el sufrimiento social impuesto a las generaciones menstruantes desde el tabú menstrual histórico. Las/les protagonistas de esta investigación comprenden y se identifican con el dolor ocasionado por el tabú menstrual en sus madres. En este proceso de reflexión, ellas/elles toman la incompreensión, vergüenza, limitaciones y estigmatización con las que han crecido, y resisten para hacer un análisis empático y comprensivo, lo que, de algún modo, permite abrir paso a la sanación colectiva de este dolor en ellas/elles y en quienes les antecedieron en sus familias, lo que permite iniciar una liberación transgeneracional de “las violencias que hemos vivido y que tenemos marcadas en la memoria corporal y espiritual de las mujeres[y personas menstruantes]” (Cabnal, 2019, párr. 10). Desde aquí se propone espontáneamente una intencionalidad de acuerpamiento.

Es importante reconocer que desde esta reflexión surge una narrativa diferente, una que permite el acuerpamiento, entre ellas/elles y con sus madres. Lo que abre paso a identificar y nombrar como responsable de este dolor colectivo al tabú menstrual y quienes lo difunden; esto incluye combatir los sistemas de opresión que permiten la existencia permanente del mismo en nuestros imaginarios. Un punto clave que retomaré más adelante al hablar de la importancia de los procesos de educación menstrual para este grupo.

### b. Mensajes recibidos.

En el proceso de profundización e intercambio colectivo, recuperamos juntas/juntos algunos mensajes que han recibido y que ellas/ellos reconocieron como aquellas ideas que han acompañado sus experiencias menstruales. Para compartir los mismos, a continuación, presento un cuadro en el que he organizado estos mensajes en cinco categorías. Algunos de estos mensajes se han asignado a más de una categoría.

**Tabla 2: Sistematización de mensajes recibidos, de acuerdo a las categorías definidas.**

<b>Mensajes vinculados a la incompreensión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ ¿Lloras porque te viene la regla?</li> <li>◆ Tus cambios de humor son mentira.</li> <li>◆ Una pastilla y ya.</li> <li>◆ Está de malhumor porque está con su regla.</li> <li>◆ Cuando te baja te pones insoportable.</li> </ul>
<b>Mensajes vinculados al ocultamiento y silenciamiento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Escóndelo (el calzón cuando se ha manchado de sangre menstrual).</li> <li>◆ No le digas a nadie. Eres una mujer y debes ser discreta.</li> <li>◆ Es muy privado, no se habla de eso.</li> </ul>
<b>Mensajes que vinculan la menstruación al asco, la mancha y la vergüenza</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Estás manchada que asco.</li> <li>◆ No te toques tus partes cuando tienes la menstruación.</li> <li>◆ ¡Huele mal!</li> <li>◆ Lava bien (el calzón) para que no se note la mancha.</li> </ul>
<b>Mensajes vinculados a los estereotipos de género</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ No le digas a nadie. Eres una mujer y debes ser discreta<sup>37</sup>.</li> <li>◆ No te acerques a los hombres.</li> <li>◆ Tienes que aguantar, pues es tu deber como mujer.</li> <li>◆ Es el dolor que se debe soportar por ser mujer.</li> </ul>
<b>Mensajes que invalidan las experiencias de dolor menstrual de este grupo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ El dolor no es demasiado, aguanta.</li> <li>◆ No seas exagerada y tómate una pastilla.</li> <li>◆ ¿Lloras porque te viene la regla?<sup>38</sup></li> <li>◆ Es el dolor que se debe soportar por ser mujer<sup>39</sup>.</li> <li>◆ Tienes que acostumbrarme, pues vivirás con eso toda tu vida.</li> <li>◆ Eres muy exagerada con tu dolor.</li> </ul>

Elaboración propia.

Al analizar la lista de mensajes podemos afirmar que los mensajes mencionados por el grupo son mensajes confusos y desorientadores, que han impactado en la comprensión y autoexploración de sus cuerpos, ciclicidades y menstruación, generando inseguridad, miedo y ansiedad, como señalaron anteriormente. Por ejemplo, la menarquia vivida sin orientación en sus palabras: “es un impacto para una niña (...)”

<sup>37</sup> Se repite esta frase porque he considera que responde a ambas categorías.

<sup>38</sup> Igual que el mensaje anterior.

<sup>39</sup> Igual que el mensaje anterior.

Dejas de ser chiquita y eso es súper difícil. Piensas que te vas a morir” (América, 18 años). Lo que coincide con lo propuesto por Valls: “hemos creado tantas expectativas sobre el cambio durante la adolescencia que muchas chicas han creído que su cuerpo iba a transformarse de forma brusca y se convertirían en otras personas” (2020, p. 59).

A esto se suma que en ocasiones son felicitadas por *ser todas unas mujercitas* y por ello, despojadas de esta experiencia íntima, algunas/algunes adolescentes refieren que en sus familias “todas (las personas) se enteraron de que había(n) empezado a menstruar” (Ari, 16 años), sin que ellas/elles sean las/les que compartan esta información. Esta experiencia la avergonzó. Cabe reconocer que, como señala Tarzibachi: “[la menstruación] tiene una potencia de marcación de género semejante a cuando se le asigna un sexo al bebé al momento de nacer” (2017, p. 24).

Ellas/elles admiten que estos mensajes influyen en ellas/elles al punto de definir sus identidades en concordancia con las representaciones sociales y expectativas que se imponen hacia ellas/elles. Lo señalado es fundamental, dado que hay un reconocimiento de que estas narrativas juegan un papel crucial sobre cómo piensan y organizan sus vidas cotidianas, asumiendo las mismas como sentido común (Araya, 2002, p. 11). En este sentido permite la comprensión del significado, no solo cognitivo, sino afectivo y simbólico, que se asigna a la menstruación en la sociedad. Identifican que se llega a modelar, de algún modo, cómo se relacionan con sus cuerpos, cómo sienten y expresan sus emociones, cómo van construyendo sus identidades, sus orientaciones sexuales y hasta en cómo y cuánto se permiten soñar con sus proyectos de vida.

Asimismo, este tipo de mensajes no les brinda ninguna perspectiva que les permita comprender los cambios que atraviesan en la pubertad; la cual de acuerdo a Valls (2020, p. 56-57): “es una de las etapas vitales más duras para las niñas y niños [y niños], que entran en ella sin darse cuenta, y sin que su entorno aprecie los cambios profundos que se dan en su cuerpo y en su mente”. Alguna/algune relacionó la confusión y desinformación sobre los cambios emocionales y físicos de sus cuerpos con haber tenido episodios de trastornos de alimenticios en la pubertad, para evitar que sus cuerpos cambien y reducir la exposición a la violencia sexual. También mencionaron conocer de adolescentes y jóvenes en sus entornos que han desarrollado episodios en los que se vio afectada su salud mental a causa de la incompreensión por lo que estaban atravesando. En algunos casos esta experiencia se vincula al dolor menstrual.

Tomando en cuenta las inquietudes respecto a los cambios en sus cuerpos, es importante mencionar que ninguna/ningune de las/les adolescentes ha acudido a una especialista en ginecología. Esto debido a no saber cómo acudir a un establecimiento de salud, no contar con los recursos económicos y depender de sus familiares para ello. En otros casos, reconocen no haberlo hecho vergüenza: “eso de que te toque un ginecólogo, que además es hombre, ¡ay, no, qué vergüenza!” (Ney, 16 años), “permíto a mi mamá no más. ¡Qué vergüenza que otro te toque!” (Mila, 16 años). La influencia que la vergüenza ha generado en la experiencia de lo que se experimenta en las cuerpos, influyendo incluso en su salud sexual, a ellas/elles no les es posible pensar en acudir a una/une especialista de manera preventiva y en busca de información, incluso si esa es una de sus demandas principales<sup>40</sup>. Como propone Macías (2023, p. 144):

Vetar a la menstruación del lenguaje cotidiano termina por instalarla como una cuestión indigna en *la* *cuerpa* de las mujeres y otras personas que también menstrúan, además, no referir el concepto en otros ámbitos como puede ser el escolar o en el de la investigación, implica comprensiones y abordajes limitados. Existe entonces, un borrado de este proceso vital por efecto de la vergüenza.

Por ello, tal como señala Chimamanda Ngozi Adichie, es fundamental enseñar en la infancia a rechazar la conexión entre vergüenza y biología, sobre todo en quienes nacemos con úteras (2017, p. 80).

Asimismo, mantener las narrativas que señalan a la menstruación como una experiencia fisiológica negativa y avergonzante vinculada al género, demanda en las/les adolescentes menstruantes asumir actitudes y acciones para “corresponder con los estereotipos de identidad” (Lagarde de los Ríos, 1996, p. 57) asignados y desde los que se imponen formas de ser. Esto está relacionado a la carga social impuesta a la menstruación más que al evento fisiológico mismo. Las/les adolescentes señalan “la menstruación: una nueva forma de sobrevivir” (Smiley, 18 años), haciendo referencia a las exigencias de género que reciben, ya que prevalece la organización hegemónica binaria de la sexualidad y el género, lo que limita la posibilidad de exploración identitaria propia. Por ello, para Fainsod y Gonzales del Cerro (2020, p. 09)

---

<sup>40</sup> Al explorar con las/les adolescentes, se pudo reconocer que la inquietud de acudir a una especialista en ginecología surge posterior a la iniciación sexual y ante riesgos vinculados a ello. Las experiencias a las que hacen referencia vinculan las atenciones ginecológicas con la incomodidad, señalamiento y confusión; además, tienen dudas de si sus preguntas respecto a su salud menstrual serían respondidas. Por ello, las/les adolescentes no se sienten motivadas/motivades a acudir a los servicios de salud, lo que limita el conocimiento sobre sus cuerpos, y el cuidado de su salud menstrual y salud sexual.

La clásica frase de Simone de Beauvoir “no se nace mujer, se llega a serlo” contribuye a mostrar que los modos de ser mujer (y varón) son efectos de discursos y no de la naturaleza. Y también permite reflexionar sobre las consecuencias injustas que ejercen los “estereotipos de género” en la valorización y disfrute de unx mismx y de la propia cuerpoa.

En el capítulo en el que expongo el análisis feminista realizado, profundizaré sobre estas reflexiones.

### c. ¿Qué nos dicen las cuerpos?<sup>41</sup>

En este punto quiero recuperar el significado de sus trazos en las cartografías desarrolladas, una técnica que permitió que graficaran lo que sus voces no alcanzaban a nombrar. Como mencioné en el capítulo sobre la metodología, hacer una cartografía permite representar, enunciar y acercar una realidad, reconociendo que esta representación también expresa la subjetividad de quienes participan en el proceso. En este caso las cartografías corporales colectivas son representaciones de las cuerpos de estas/estos adolescentes como espacios en los que confluyen emociones, experiencias, memorias y pensamientos sobre ellas/elles; así como, conexiones con y entre ellas/elles en relación a la menstruación. Las/les protagonistas se permitieron conversar a profundidad de situaciones que no fueron nombradas en otro momento de la sesión<sup>42</sup>, sucede que cuando se muestra y representa la cuerpoa, se abren posibilidades de vinculación que sobrepasan el plano del discurso.

Al cierre de la dinámica de las cartografías corporales se preguntó al grupo si sentían que sus cartografías las/les representaba, a lo que respondieron que sí, reconociendo que a esos mapas corporales como una creación colectiva en la que cada una/una había participado. Asimismo, apreciaron las cartografías como representaciones de su cuerpoa colectiva. El diálogo entre ellas/elles permitió una aproximación cálida e integradora entre sus cuerpos. Reconocieron que esto las/les hacía sentirse mejor, menos solas/soles ante las influencias del tabú menstrual, lo que les devuelve seguridad y anima a confrontar sus narrativas.

Como mencioné anteriormente, todo nos ocurre en la cuerpoa. Por ello, las narrativas sobre las cuerpos, como lo son las narrativas menstruales, les afectan de manera significativa. Según Marcela Lagarde de los Ríos (1996, p. 55):

<sup>41</sup> Las cartografías realizadas por cada grupo han sido organizadas en el Anexo 4: Fotografías de las cartografías corporales colectivas elaboradas por las/les adolescentes. Los detalles de las mismas se pueden visualizar y revisar en dicho anexo.

<sup>42</sup> Principalmente, situaciones de violencia sexual.

el centro de la organización genérica de *la munda*, como sistema de poder basado en el sexo, se encuentra *la cuerpo* subjetivada. *Las cuerpos* no son solo productos biológicos: las sociedades ponen en ellas grandes esfuerzos para convertirlas en *cuerpas* eficaces para sus objetivos.



**Figura 3. Fotografía del proceso de elaboración de las cartografías realizadas durante la sesión grupal.** (Fotografía de Karen Huaranga Orbegozo).

Si bien cada cartografía es única, las tres nos permiten reconocer las narrativas que más influyen en este grupo y cómo les afectan. Las narrativas vinculadas a la invalidación e incompreensión de lo que se siente es una constante que acompaña sensaciones de inseguridad, rabia, miedo, confusión y ansiedad. Por otro lado, la narrativa de la vergüenza, que hace un llamado al silenciamiento, ocultamiento e invisibilización de la sangre menstrual; aparece como un mecanismo de presión en ellas/ellos. Asimismo, aparece la narrativa vinculada a los estereotipos y los mandatos de género hacia ellas/ellos, a quienes se asume mujeres por ser menstruantes. Aparece también la exigencia sobre sus cuerpos, la exposición a ser hipersexualizadas, consideradas “objetos” y los riesgos ante la violencia sexual. Este es un punto que cuestionan y sobre el que reclaman cambios.

La relación que se estableció entre estas narrativas, las emociones que las mismas generan y cómo influyen en su forma de *ser* y *estar* en sus realidades, es clara. El grupo señaló que crecer rodeadas/rodeados de este tipo de mensajes afecta su autoestima y salud mental, limita sus oportunidades, haciéndolas crecer con inseguridad, miedo, vergüenza, ansiedad, incertidumbre, tristeza y rabia. La coincidencia en las emociones, así como, la generalización que realizaron a partir de

escucharse entre ellas/ellos; es posible, dado que, como propone Aguilar-Ferro (2020, p. 37): “las emociones se construyen culturalmente y nos atraviesan a nivel de la experiencia propia, pero también pueden llegar a universalizarse en ciertos grupos sociales, como las mujeres[personas] menstruantes, por efectos del patriarcado”, en este caso por efectos del tabú menstrual.

Asimismo, el grupo reconoce que, desde estas narrativas sobre la menstruación, se generan representaciones relacionadas al género que definen de algún modo o intentan moldear sus identidades y controlar el lugar que ocupan en sus entornos, el mismo que suele ser un lugar al margen, limitado en el que se ven invisibilizadas/invisibilizadas, principalmente desde la invalidación, ocultamiento y silenciamiento de lo que sienten. Identificar lo que el tabú menstrual ha generado en este grupo de adolescentes, permite que afirmemos que estas narrativas sí influyen en sus identidades y que es posible que esto se repita en otras/otres como ellas/ellos.



**Figura 4. Fotografía del proceso de elaboración de las cartografías realizadas durante la sesión grupal. (Fotografía de la autora).**

Para iniciar con las reflexiones finales de este capítulo, es importante reflexionar sobre las influencias que recibimos quienes somos menstruantes en la construcción de nuestras personalidades, ya que cuando las mismas: “tropieza[n] con imágenes tan denigrantes de sí misma en la ideología, la tradición y las creencias sociales, resulta inevitable que sufra un grave deterioro” (Millet, 1995, p. 119). Desde esta perspectiva,

los estereotipos y prejuicios vinculados a la menstruación impactan en la subjetividad y la concepción de las/les adolescentes menstruantes sobre ellas/elles mismas/mismes.

Esto tiene sentido, ya que el tabú menstrual es una construcción social, que se sostiene en creencias, narrativas y mitos, propuesta para controlar y someter a quienes menstruamos, aquí radican sus posibilidades de influencia sobre nuestras identidades, oportunidades de desarrollo y participación en nuestros contextos. “Esta fusión de biología e ideología sirve para limitar la participación de las mujeres [personas menstruantes] tanto en su vida privada como pública, porque la menstruación marca a las mujeres [personas menstruantes] no sólo como físicamente enfermas, sino también como emocionalmente discapacitadas” (Wood, 2020, p. 319, traducción propia).

Las características y representaciones que se generan sobre quienes menstruamos, coloca a las/les adolescentes en un lugar de debilidad, discreción, sumisión, incompreensión y hasta irracionalidad; lo que termina afectando y limitando su desarrollo pleno, esta es una forma de discriminación, ya que disminuye sus oportunidades frente a sus pares masculinos, lo que se empieza a manifestarse en sus comportamientos cuando acuden a sus escuelas u otros espacios de formación mixta, ya que ellas/elles limitan su accionar cuando menstrúan por temor a que la *mancha menstrual* se note, incluso si no hay indicio de ello.

Cabe reconocer que, de acuerdo a Irusta: “menstruar no es natural, es cultural” (2018, p. 9). Esta autora hace esta afirmación con la intención de reconocer que las narrativas menstruales generan mayor influencia y hasta son asumidas como más importantes que la información que se maneja sobre el evento fisiológico mismo (ciclicidad-menstruación). Además, como la misma autora menciona, es clave señalar que quienes menstruamos no somos quienes hemos construido lo que ella llama “relato menstrual”, sino que ha sido una narrativa creada por “ajenos” a la experiencia vivida. Desde la intención de estos “ajenos” es que las narrativas menstruales están vinculadas a mitos, que “son cimientos sobre los que reposan no solo nuestras creencias en torno a la menstruación, sino también la manera en la que experimentamos nuestras ciclas y nuestras cuerpas” (Irusta, 2018, pp. 9 – 10), allí está el poder de su influencia.

Lo antes señalado permite comprender la importancia de asumir que el tabú menstrual es un mecanismo de control y disciplinamiento de nuestras cuerpas e identidades como menstruantes (Ramírez, 2022, p. 18), que responde a normas patriarcales. En este sentido, es clave reflexionar sobre como las acciones y narrativas compartidas en los espacios más íntimos, como la familia y las escuelas; son las que

permiten una “asociación entre domesticidad y configuración psíquica” (Mannarelli, 2018, p. 177). Es en estos espacios en los que se aplican las prácticas de control y disciplinamiento de las cuerpos de forma cotidiana, en este caso se puede observar cómo se va moldeando la conducta y las personalidades de quienes menstruamos. Además, las representaciones (pasadas o actuales) que se hacen sobre nosotras/nosotres las/les menstruantes prevalecen y producen un efecto en la imagen que poseemos de nosotras/nosotres mismas/mismes, imagen que por este tipo de influencias suelen carecer de dignidad (Millet, 1995, p. 119). La interiorización de estas ideas, dificulta el ejercicio del propio poder y limita la capacidad de participar de manera libre e igualitaria en las diversas esferas de la vida.



**Figura 5. Fotografía del proceso de elaboración de las cartografías realizadas durante la sesión grupal. (Fotografía de la autora).**

De acuerdo a estas reflexiones, es importante destacar que, a pesar de la arbitrariedad de las normas patriarcales, la influencia que ejercen las mismas sobre la construcción de identidades y el papel de quienes menstruamos versus el de quienes no menstrúan, sigue prevaleciendo y se siguen imponiendo estereotipos, mandatos y representaciones opuestas desde el binarismo de género e incluso más allá del mismo. Lo que no contribuye con la experiencia digna de la menstruación para estas/estes

adolescentes ni al desarrollo pleno de sus corporalidades y sexualidades libres de control, exigencias y expectativas; ya que, “las prácticas de género son prácticas reflexivo-corporales que surgen siempre en la interacción; prácticas que no son ni internas, ni individuales, sino que conforman *la munda social* (Esteban, 2004, p. 58). A esto se suma la falta de mecanismos que permitan educarles sobre sus cuerpos, menstruaciones y sexualidades.

La situación expuesta anteriormente fue cuestionada y analizada por este grupo de adolescentes, ellas/elles manifestaron dos “reclamos” específicos sobre la influencia que generan estas narrativas en sus vidas. El primero relacionado a la incomprensión, incertidumbre y soledad en la que deben vivir los cambios en la pubertad hasta la ciclicidad, menstruación y sexualidad, por el hecho de vivir en una sociedad machista que las/les censura y discrimina por ser menstruantes. Como señala Valls para quienes tenemos úteras los cambios que se producen en la adolescencia son “más incomprendibles, ya que es muy difícil entender que se presente una menstruación cada veintiocho días y que además unos días antes pueden sentir molestias, irritabilidad o cambios de humor” (2020, p. 57). La incomprensión se acentúa si no recibimos información previa ni somos acompañadas/acompañades en el proceso.

El segundo reclamo es hacia la reproducción de los estereotipos de género reforzados por estas narrativas, lo que genera que ellas/elles sigan sintiendo la opresión de las exigencias que provienen de estos mandatos, que actúan como violencia simbólica. Las ideologías menstruales reflejan y refuerzan las estructuras sociales patriarcales que privilegian a hombres y niños (Erchull, 2020, p. 399) y desde las que se descalifica a quienes menstruamos en la infancia, adolescencia y adultez.

A continuación, tomando en cuenta las reflexiones compartidas en este capítulo, quiero proponer algunas reflexiones feministas para profundizar en los cuestionamientos propuestos por las/les adolescentes.

## **5. Análisis feminista sobre la vivencia de la menstruación y su influencia en la construcción de las identidades y el desarrollo de las/les adolescentes menstruantes**

La construcción de la identidad es uno de los procesos más importantes del desarrollo de toda persona. Vargas-Trujillo la define como el conocimiento coherente y diferenciado que tenemos de nosotras/nosotres/nosotros mismas/mismes/mismos, a partir del cual nos describimos y valoramos (2007, p. 122). Según esta autora esto

“implica un proceso de autodefinición, que se va construyendo a lo largo de la vida a partir de la interacción con los agentes de socialización disponibles en diversos contextos relacionales” (ídem), como lo son las personas en nuestras familias, escuelas, vecindarios u otros espacios en los que nos desarrollamos; así como, los mensajes, imágenes y estímulos que estos contextos nos proporcionan. Por ello, nuestra identidad es un elemento fundamental en la construcción de los roles que vamos asumiendo nosotras/nosotros/nosotras mismas/mismas/mismos en nuestros entornos.

Si bien la identidad es un proceso dinámico que se construye a lo largo de la vida, es en la pubertad y adolescencia en las etapas en que se van definiendo algunas características, las cuales se diferencian de acuerdo a los estímulos, imágenes y mensajes que recibimos o a los que estamos expuestas/expuestas/expuestos. Por lo tanto, existe una influencia en los rasgos que adquirimos y asumimos como nuestros de acuerdo a nuestros contextos y los aprendizajes sociales, lo que indica que hay una influencia de las concepciones de género que se nos asignan como menstruantes, incluso antes de que tengamos nuestra menarquia. Tal y como, señaló Millet (1995, p. 80), de acuerdo a su revisión sobre las teorías psicológicas del desarrollo humano:

El desarrollo de la identidad genérica depende, en el transcurso de la infancia, de la suma de todo aquello que los padres [madres] los [las/les] compañeros[as/es] y la cultura en general consideran propio de cada género en lo concerniente al temperamento, al carácter, a los intereses, a la posición, a los méritos, a los gestos y a las expresiones. Cada momento de la vida del niño[niñas/niña] implica una serie de pautas acerca de cómo tiene que pensar o comportarse para satisfacer las exigencias inherentes al género. Durante la adolescencia, se recrudecen los requerimientos de conformismo (...).

Es así que, las identidades y personalidades se van moldeando dependiendo de los mensajes que recibimos. En palabras de Lagarde de los Ríos, las sociedades exigen que cada persona se adecue para cumplir con los mandatos de género incluso si sus circunstancias le son adversas; si se rebela a los mismos debe buscar una forma de sobrevivir en una munda social intolerante a cualquier diferencia a la norma (1996, p. 57). En el caso de las infancias, adolescentes y personas menstruantes los mensajes que se nos brindan sobre *cómo somos o deberíamos ser*, son mensajes que se sostienen en narrativas limitantes que parten de la concepción de que nuestras cuerpos son cuerpos *anormales*, defectuosas, sangrantes, con problemas y hasta padecimientos<sup>43</sup>, ya que no

---

<sup>43</sup> Cabe recordar que, existen estereotipos específicos hacia quienes manifiestan sentir dolor, los cuales implican la invalidación constante de sus sensaciones y la exigencia de “productividad”. Más adelante desarrollo reflexiones sobre este punto.

son cuerpos masculinos (Tarzibachi, 2017, p. 26). Asignar constantemente una carga negativa y construir narrativas sobre nosotras/nosotres a través de lo que se dice sobre nuestras cuerpos por ser menstruantes, es como si por no ser sujetos masculinos “no tuviéramos derecho a vivir en paz en nuestras *cuerpas*” (Piñeyro, 2023, párr. 7).

Esta situación se constituye en una expresión de desigualdad de género, pues esta falta de libertad solo se impone sobre quienes menstruamos. Como señala Valls (2020, p. 58 – 59):

las tres violencias - la del desconocimiento, la de la indiferencia y la de la contención - se ejercen de forma más profunda sobre el sexo femenino [personas menstruantes], precisamente porque a las hijas ‘hay que atarlas corto’ e impedir que hagan lo que desean, porque eso las puede ‘dañar’ para siempre. Y los hijos, en cambio, ‘cuanto más libres, más hombres’. Una vez más la violencia invisible hace daño.

Es pertinente recordar que de acuerdo a la Convención Belém do Pará: “la desigualdad de género afecta la dignidad humana de quienes viven las secuelas de la misma” (1994, art. 8), es contra esta situación por la que debemos seguir combatiendo el tabú menstrual. De acuerdo a Preciado: “*la cuerpo de las mujeres (personas menstruantes)* está de todos modos siempre sujeta a vigilancia y a regulación. Por definición, *la cuerpo femenina* nunca es completamente normal fuera de las técnicas que hacen de *ella una cuerpo social*” (2008, p. 147). Esto genera la imposición de rasgos y características específicas para nosotras/nosotres, que de acuerdo a lo señalado por las/les protagonistas de esta investigación están vinculados a la discreción, el recato, la pasividad y sumisión.

Desde estas representaciones se construye la supuesta imagen de lo que es ser menstruante, sus características y cómo nos relacionamos con nuestros entornos. Es importante reconocer que estas representaciones se imponen principalmente hacia las/les menstruantes asumidas como mujeres cisgénero; sin embargo, impacta en todas las personas con útero, ya que, como hemos revisando en los capítulos anteriores, la menstruación es asumida como un fenómeno determinante para definir la identidad de género quienes menstruamos sin permitir como posibles otras identidades menstruantes no cisgénero ni femeninas, esto plantea una limitante en el desarrollo pleno de cada persona menstruante, sobre todo en la adolescencia.

Es así que esto impacta en las concepciones que tenemos de nosotras/nosotres mismas/mismes como parte de la sociedad, lo que afecta la forma de constituir la concepción y autoidentificación en relación a nuestra ciudadanía y el ejercicio de la

misma desde la infancia. Si “cada día nos despertamos y el planeta está lleno de impedimentos sociales, políticos y económicos que nos roban energía y disminuyen nuestro sentido de la identidad” (Taylor, 2019, p. 13), nuestro potencial de desarrollo se ve afectado, tomando en cuenta que la desigualdad de género excluye a quienes menstruamos de la toma de decisiones en los procesos de desarrollo (Loughnan, L., Mahon, T., Goddard, S., Bain, R., y Sommer, M., 2020, p. 583).

Siguiendo la reflexión anterior, de acuerdo a Mary Dietz, en los procesos de desarrollo y reafirmación de ciudadanía es importante debatir “cómo y quién toma las decisiones” (Bareiro, Hipertexto PRIGEPP, Democracias, 2019, 2.2.1). En tal sentido, es importante plantear la pregunta de cuál es la posibilidad real de las/les adolescentes menstruantes para ejercer su ciudadanía, liderazgo y participar activamente en la munda público, tomando en cuenta que es posible que ellas/elles tengan una autopercepción débil de sí mismas/es como personas menstruantes, la cual está basada en los estereotipos de género que se ha descrito en los capítulos previos y que son utilizados para el control de ellas/elles.

En este sentido, es importante recuperar lo que se ha comprobado en el intercambio con las/les adolescentes protagonistas, quienes reconocen que, tanto en sus familias, como en sus instituciones educativas u otros espacios de formación y desarrollo, se trata a la menstruación como una característica que les disminuye, por lo que se asume que por menstruar no tienen la misma capacidad que los niños (sujetos masculinos) para participar, dándoles un lugar subalterno. Desde la infancia, mediante los mandatos y estereotipos de orden patriarcal se ha marginado la participación de quienes menstruamos en el ámbito público (Macías, 2023, p. 134). Esto disminuye sus oportunidades y repercute en la autopercepción de ellas/elles sobre la posibilidad real que tienen para ejercer su derecho a participar cotidianamente en la vida pública y en la toma de decisiones colectivas en el futuro.

#### **a. Cuestionando las narrativas menstruales heredadas**

Como mencioné líneas arriba, las características principales que ellas/elles asumen como imposiciones de género desde las narrativas menstruales, están vinculadas a ejercer de manera limitada su poder, por ello son llamadas/llamades a la discreción, pasividad y sumisión. No identifican ser alentadas/alentades a su autonomía, emancipación y el ejercicio de sus liderazgos, inclusive cuando se les demanda ser proactivas, empoderadas o liderar alguna acción, este pedido es selectivo, pues no da

lugar a que se cuestione o se asuma un protagonismo mayor al de quien representa la autoridad. Esta experiencia coincide con lo propuesto por Lagarde de los Ríos (1996, p. 196) quien señala que: “la participación social de las mujeres [personas menstruantes] es desigual y discontinua”. Por ello, en las siguientes páginas quiero profundizar sobre algunas de las narrativas señaladas por las/les protagonista, las cuales influyen en las representaciones sobre ellas/elles y en su desarrollo pleno.

**i. Silencio, ocultamiento e invisibilización: “No le digas a nadie, eres una mujer y debes ser discreta”**

Una de las primeras narrativas que es cuestionada por el grupo es la relacionada a los mensajes mediante los que se les exige callar, ocultar e invisibilizar cualquier indicio de menstruación: “¿Por qué si menstruar es normal no nos dejan hablar de eso? No se escucha lo que queremos preguntar, se nos calla. Esa incompreensión es la que molesta”, indicó Ashlye (16 años). En relación a esto aparece la experiencia de esconder el producto con el que gestionan su sangrado<sup>44</sup>, “eso se pasa en secreto, sino se burlan mucho, sobre todo los chicos” (Amy, 18 años). Incluso refieren que a veces sacan toda su mochila al ir al servicio higiénico, prefieren eso antes que los otros noten que están saliendo con una toalla desechable.

Para ellas/elles el llamado a esconder *que se está menstruando*, así como, la exigencia de no hablar de lo que experimentan cuando menstrúan; es una censura que reduce sus oportunidades de acercarse a información segura sobre sus cuerpos, limitando su comprensión sobre lo que experimentan en su ciclicidad<sup>45</sup> y sexualidad. Reconocen que esto genera una vinculación tímida y limitada con ellas/elles mismas/mismes, incluso si algunas/algunes ya han iniciado su vida sexual. Esto que cuestionan las/les chicas/chiques es lo que Marion Young llama *clóset menstrual*, el proceso de ocultamiento al que somos sometidas/sometides quienes menstruamos a lo largo de nuestras vidas, el cual se vive con mayor intensidad en la infancia y adolescencia (Young, 2005, citada en Buritica, 2013, p. 30), pues las/les/los adultas/adultes/adultos ejercen mayor control en esas etapas de la vida.

Como señala Naranjo-Quintero (2023): “el ocultamiento, el silencio y la norma prima por encima del fluir de la sangre, convirtiéndose la mancha en el silencio de las *corpas* que menstruamos”. Sucede que “(...) a través de las imágenes, los símbolos y

<sup>44</sup> Cabe señalar que, el producto más usado en Lima por las y les adolescentes menstruantes es la toalla desechable. En sus palabras y ante las condiciones en las que acuden a las instituciones educativas, les brinda mayor seguridad.

<sup>45</sup> Esto afecta de manera particular a quienes mencionaron sentir dolor menstrual intenso, pues su experiencia suele ser asumida como “una exageración”, lo que las/les invalida.

mandatos generalizados, las niñas/*es* y mujeres [personas menstruantes] son disciplinadas/*es* en el ocultamiento de la sangre menstrual” (Ramírez, 2022, p.19), pues ocultar apropiadamente a la menstruación es una práctica de control hacia nosotras/nosotres (Tarzibachi, 2017, p. 26), lo que genera sensaciones y posturas vinculadas a la censura que se recibe.

A continuación, recuperaré algunas experiencias compartidas por las/les adolescentes, como muestra del impacto de la censura que reciben<sup>46</sup>:

- ◆ “Yo no sabía qué era la menstruación. No entendía por qué me llegaba, me asustaba (...) Ese tiempo pasó. Fui aprendiendo sola” (Katte, 14 años),
- ◆ “A mí mi mamá, me entregó una toalla higiénica, no supe cómo ponérmela, ella me reclamó: ¿cómo no vas a saber ponértela? ¡Y cómo iba a saber, si era mi primera vez!” (América, 18 años),
- ◆ “Nadie te explica qué va a pasar” (Smiley, 18 años),
- ◆ “No te enseñan lo que debes usar ni cómo cuidarte. Te dicen que te cuides, pero no de qué” (Amy, 18 años),
- ◆ “No le dije a nadie... Ya le dije a mi mamá luego de varias veces que me vino, agarraba las toallas a escondidas” (Mila, 16 años).

De acuerdo a estos testimonios, las experiencias de menarquia y en general experiencias menstruales son vividas en incertidumbre, sin información ni acompañamiento, ellas/elles *solas/soles* aprenden sobre la misma, lo que les genera confusión, inseguridad, temor y vergüenza, haciendo de esta experiencia una experiencia traumática que se repite ciclo a ciclo.

Estas narrativas las/les expone a vivir esta experiencia en silencio: “nos dicen que es mejor no mencionarla ni preguntar, entonces nos quedamos sin saber, sin información” (Ney, 16 años). La soledad y silencio menstrual se vuelve parte de la cultura de género de quienes hemos sido educadas/educades como *mujeres*, ya que mientras crecemos vamos experimentando estos mandatos de censura ante diversas experiencias vinculadas a nuestras cuerpos. “Las narrativas familiares, escolares y médicas siguen explicando la menstruación desde el mandato heteronormativo de la maternidad hegemónica, la censura y la negación al placer” (Albuja, 2021, p. 15). Cabe recuperar que, como señalan Builes y Carmona, la censura y silencio menstrual es reforzado por el machismo dentro de la ciencia y la investigación clínica, asociado al

---

<sup>46</sup> Consideré subrayar algunas palabras con la intención de señalar los énfasis destacados por ellas/elles.

estigma menstrual (2023, p. 22), que nos empieza a influir desde que acudimos a los servicios de salud.

Asimismo, las/les adolescentes de este grupo reconocen que la censura no solo es hacia la menstruación, sino que empieza en la forma en la que se habla y visibilizan sus cuerpos. Una de las adolescentes mayores comparte sobre su experiencia realizando acciones de educación sexual: “cuando voy a un colegio, te dejan poner el peluche de pene, lo puedes mostrar, no pasa nada; pero con el peluche de la vulva, no. Ése no se puede mostrar. De por sí hablar de la vulva es innombrable” (América, 18 años). Reconocen esta situación como una desventaja para quienes tienen vulva como ellas/elles, ya que no pueden hablar ni recibir información con la misma libertad que sus pares (masculinos). Identificaron también que ser de las/les que hablan de estos temas las/les expone a burlas y discriminación.

Lo mencionado en el párrafo anterior no solo refleja la experiencia de este grupo de adolescentes, pues el tabú menstrual, así como, otros tabúes alrededor de nuestras cuerpos han provocado, como señala Valls, que la sexualidad de quienes menstruamos haya “permanecido invisible, expuesta a manipulación y tergiversación a lo largo de los tiempos” (2020, p. 102). Esto ha generado que históricamente se nos mantenga en orfandad de información sobre la sexualidad, lo que también aplica a la información sobre la ciclicidad y menstruación. La autora realiza un recorrido sobre cómo a lo largo de la historia hemos crecido huérfanas/huérfanos de información, lo que ha impactado en que nos alejemos de nuestras cuerpos y las mismas se hagan hasta invisibles para nosotras/nosotres (2020, p. 104). De acuerdo a lo expuesto, es posible afirmar que el silenciamiento, ocultamiento, invisibilización y desinformación sobre las experiencias menstruales aparecen como herramientas de control para moldear la identidad de estas/estos adolescentes menstruales, llegando incluso a influir en las características de su personalidad o forma de ser. Además, desde estas narrativas se invalidan determinadas experiencias menstruales, como las relacionadas al dolor menstrual.

Desde estos dispositivos de control se exige a las/les adolescentes menstruales que asuman como características suyas la discreción, recato y pasividad<sup>47</sup> en señal de “buena conducta”. Por ello, el mensaje: “no le digas a nadie, eres una mujer y debes ser discreta” (Ale, 18 años), se coloca al centro de la cuerpo colectiva como estigma de género, desde el cual se les presiona y exige el cumplimiento de mandatos relacionados

---

<sup>47</sup> Algunas/algunes adolescentes identificaron que la religiosidad de sus familias y entornos influye más en este mandato

a *cómo se debe ser* por haber nacido con útero y menstruar, aún si una/une no encaja en el binarismo de género. De acuerdo a Frank y Dellaria (2020, p. 69), la comprensión de las perspectivas trans y cuir sobre la menstruación son esenciales para contribuir a un discurso no patologizador. El activista transmascuino José Bohórquez cuestiona el binarismo desde el que se aborda a la menstruación, señalando: “para que las personas trans y no binarias tengan una menstruación digna, se debe reconocer su identidad desde la enunciación” (Albuja, 2021, p. 17).

Finalmente, todo esto permite constatar que estas narrativas influyen negativamente en las/les adolescentes, afectando la relación con sus cuerpos, su autoexploración y autoconocimiento; así como, su autoestima, autoconcepto y autovaloración. Pues en la construcción de la identidad importan tanto la descripción como la valoración que hacemos de nosotras/nosotres/nosotros mismas/mismes/mismos los distintos aspectos: las dimensiones física, emocional, social, académica, sexual, entre otras. (Vargas-Trujillo, 2007, pág. 102), lo que se ve afectado por el tabú menstrual.

Lo que además impacta en la capacidad de ellas/elles para afrontar situaciones de violencia, dado que los estereotipos y prejuicios de género se nos imponen como trajes llenos de opresiones, restricciones y limitaciones, “(...) estos trajes deben revisarse a lo largo del tiempo, para que podamos habitar nuestras cuerpos más allá de categorías binarias que, lejos de darnos alas, nos las cercenan” (Irusta, 2018, p. 14).

## **ii. Asco y vergüenza: “Tengo 18 años y aún me mancho, no aprendí”**

A las narrativas de silenciamiento, ocultamiento e invisibilización; se suman los mensajes que impregnan la experiencia menstrual de asco, vergüenza y prohibiciones. Es necesario reconocer que, de acuerdo a la investigación de Tarzibachi (2017, p. 45): la vergüenza es un dispositivo de control, que aparece como una emoción que regula las cuerpos de las personas menstruantes. Desde esta emoción se busca disciplinarnos, se nos genera vergüenza por habitar cuerpos que sangran, como si se tratase de cuerpos con falla por no ser cuerpos masculinos. De allí surgen las referencias que nos hacen asumir que la sangre menstrual debe darnos asco, usualmente asumida como sangre mala, sucia y maloliente, y junto con ella, nuestras cuerpos, lo que impacta en la concepción y ejercicio de nuestras autonomías. Para la investigadora: “la idea de la higiene en torno a *la* cuerpo menstrual continúa reproduciendo un modo de cargar de significativo al(*la*)

cuerpa de las personas que menstrúan (en su mayoría niñas y mujeres) como sucio” (2017, pp. 287 – 288).

En relación a estas narrativas las/les adolescentes identifican que han recibido mensajes como: “huele mal”, “es asquerosa y no se debe ver”, “estás manchada, ¡qué asco!”, “mancha, no quiero que nadie se dé cuenta”, “esconde el calzón (con sangre menstrual) porque si lo ven empiezan a hablar”, entre otros. En este primer grupo de mensajes las narrativas del asco y la vergüenza se trenzan con las del ocultamiento. Cabe desatacar que, la imposición de la vergüenza como una emoción que controla cómo nos sentimos quienes menstruamos en relación a nuestras cuerpas es una de las herramientas más certeras “para justificar un orden social en donde prevalecen la opresión de las mujeres [personas menstruantes] y su subalternidad, en donde la menstruación ha jugado un rol fundante” (Aguilar-Ferro, 2020, p. 26). Las/les adolescentes reconocen que la mayoría de veces la vergüenza es una emoción que no pueden gestionar, que les quita poder cuando la sienten y que de alguna forma controla lo que hacen o dejan de hacer, dado que “cada cuerpa debe ser disciplinada para fines sociales que la persona deberá hacer suyos” (Lagarde de los Ríos, 1996, p. 56).

Asimismo, en el caso de las/les protagonistas de esta investigación, los mensajes que vinculan a la sangre menstrual en sí misma como asquerosa, no son los que más han influenciado en que ellas/elles sientan vergüenza. Ellas/elles refieren: “es sangre nada más” (Ari, 16 años), dejan claro que no creen en mitos que vinculan a la sangre menstrual con algo negativo. Sin embargo, para el grupo la vergüenza prevalece ante la posibilidad de que la sangre “se note”, ya sea por la mancha o por el olor, y que alguien pueda saber que están menstruando<sup>48</sup>, “es posible constatar gestos de vergüenza ante la posibilidad de que se develen marcas visibles de la cuerpa menstrual” (Tarzibachi, 2017, p. 17). Esto se refleja en sus narraciones sobre algunas de sus experiencias, como en el caso de Mila (16 años): “la primera vez, sentí que me bajó y ¡uy! ¡Qué vergüenza! Corrí a mi casa. Todavía estaba con shorts blancos”. Mila reconoce que no sabía si estaba manchada o no, sin embargo, ante la posibilidad de que así fuera se sintió avergonzada y dejó sus actividades. Igualmente, América compartió con preocupación y hasta culpa, “tengo 18 y aún me mancho, es un fastidio”. Las sensaciones de culpa y vergüenza ante las dificultades para gestionar el sangrado, son ejemplo del temor presente en las/les adolescentes menstruantes ante el incumplimiento del mandato que les exige invisibilizar la menstruación.

---

<sup>48</sup> Una vez más la narrativa de la vergüenza se encuentra con la narrativa del ocultamiento

Las experiencias compartidas por las/les adolescentes permiten reflexionar sobre la importancia de trabajar para restarle poder a la mancha menstrual “como mandato religioso y social” (Naranjo-Quintero, 2023) y normalizarla. Desde las voces de las/les adolescentes esto es una demanda: “¿por qué sentir vergüenza si te manchas? Si todo el mundo sabe” (Ari, 16 años) y “deberían entender porque es normal, pero te hacen sentir vergüenza” (Ashlye, 16 años). Comentarios cuestionadores que demandan comprensión y desde los que manifiestan sus deseos de no experimentar más vergüenza por ser menstruantes, para ello, es necesario el “reconocimiento y el cuestionamiento activo, así como con la creación de espacios específicos para dialogar sobre la menstruación fuera de la esfera privada” (Macías, 2023, p. 252)

La regulación que impone la vergüenza ha generado en este grupo temores e inseguridades por ser menstruantes. En algunos casos su impacto ha implicado que las/les adolescentes haya sentido desprecio por sus cuerpos: “quiero quitarme los ovarios y ya, quiero dejar de sangrar y ponerme lo que quiero” (América, 18 años). Asimismo, en el proceso de reflexión, reconocen que, al experimentar una vivencia tan compleja debido a los mensajes que han recibido y el contexto de desigualdad en el que viven, ellas/elles también reproducen esta narrativa menstrual: “A mi hermana le dije: no desees que te venga, que esa vaina te venga a los 20s” (Ashlye, 16 años), en señal de que mientras más tiempo tarden en menstruar sus vidas estarán mejor.

Además, en relación a la vergüenza que genera la mancha de sangre menstrual, el grupo identifica que conocer y utilizar solo toallas desechables, opción que aparece y se difunde como la única forma para la gestión del sangrado, es una desventaja que no les permite acceder a otros insumos y fortalecer su autonomía menstrual. Reconocen que a diferencia de las/les jóvenes y adultas/adultes, ellas/elles no deciden con qué producto gestionarán su sangrado, pues quienes deciden son sus cuidadoras/cuidadores principales. Esta situación limita su autoconocimiento y el fortalecimiento de sus prácticas de cuidado y gestión menstrual.

Es importante señalar que no todas/todes tienen el mismo acceso a estos productos de necesidad básica, lo que también afecta la regularidad con la que pueden cambiarse las toallas desechables, que como ya mencioné anteriormente es el producto más usado entre las/les adolescentes menstruantes en Lima. Las/les protagonistas mencionaron que las toallas desechables eran muy costosas, lo que en ocasiones implica que no cuenten con suficientes toallas durante su menstruación y que tengan que dosificar su uso, tomando en cuenta la disponibilidad del producto, más no su

comodidad o necesidad de cambio. Para ellas/elles esta situación genera riesgo ante la mancha; por ello, señalaron que era necesario que los precios de las toallas desechables y otros productos para la gestión menstrual disminuyan. Lo descrito nos permite reconocer que la experiencia menstrual es distinta dependiendo del factor socioeconómico; además, la posibilidad de las/les adolescentes de no sentir vergüenza está condicionada también por factores estructurales.

Esta realidad coincide con lo señalado por Ames y Yon (2020, p. 37): “sin embargo, un 37% de las adolescentes a las que ya les había venido la menstruación, indica que cuando le ha ocurrido en la escuela y no estaba preparada, no consiguió apoyo en su institución educativa para obtener suministros”, situación que en ocasiones genera ausentismo escolar.

De acuerdo a lo propuesto anteriormente, se puede confirmar que el tabú menstrual, refuerza en este grupo de adolescentes el sentimiento de vergüenza (Montgomery, 1974, p. 141). Con los mensajes relacionados a la vergüenza prevalece la sensación de confusión y aparece la inconformidad con sus cuerpos. No solo relacionado a lo físico sino también a los cambios emocionales y psicológicos por los que atraviesan durante su ciclicidad, pues sienten que si no menstruaran no actuarían como actúan en algunas ocasiones: con impulsividad, lo que las avergüenza.

La constante vergüenza que sienten las/les adolescentes por ser quienes son y habitar cuerpos menstruantes, ejerce un control eficaz sobre ellas/elles, logrando influir en sus emociones, forma de ser y hasta en su toma de decisiones; tal como señala Naranjo-Quintero, al referirse que la imposición de la vergüenza hacia la sangre menstrual es posible, dado que “nuestras cuerpos han sido colonizados, domesticados, silenciados y blanqueados con productos de ideologías puritanas, sociedades sin pensamiento crítico y también de herencias filosóficas y teológicas con teorías dualistas de nuestra corporalidad” (2023). Asimismo, algunas/algunes adolescentes identificaron que la religiosidad de sus familias y entornos refuerza también este mandato. El 2021, Albuja destacó que “la religión, como un lugar de poder y control social, ha tenido gran influencia en la concepción negativa de la menstruación, como también en el control de derechos y la sexualidad” (2021, p. 6) de quienes menstruamos.

Por todo lo analizado, y ante los cuestionamientos de este grupo de adolescentes, es importante desarrollar propuestas para atender y combatir las secuelas de la narrativa de la vergüenza menstrual, pues la misma las/les afecta en la construcción de sus identidades y sus proyectos de vida, lo que impacta en su desarrollo pleno, ya que ven

afectada su autoestima, autoconfianza y autonomía en la toma de decisiones con respecto a sus cuerpos y sexualidades, lo que tiene implicancias en la atención y cuidado de su salud sexual y salud reproductiva (Sommer et al., 2015, p. 1).

### iii. Ser menstruante duele: “¡Ay! Aguántate”

Desde el inicio de nuestros diálogos, las/les adolescentes relacionaron la menstruación con el dolor. Si bien esta tesis no tiene por objetivo analizar a profundidad las experiencias de dolor menstrual<sup>49</sup>, quiero proponer algunas reflexiones sobre como las ideas del tabú menstrual influyen en las sensaciones de dolor menstrual y/o las incrementan; para ello, tomaré en cuenta las reflexiones de Naranjo-Quintero sobre la multicausalidad del dolor menstrual, la autora reconoce que: “desde creencias hasta la alimentación, la contaminación, el estrés, los traumas, entre otras; podrían sumar a la experiencia de dolor” (2023), lo que incluye las creencias que devienen del tabú menstrual. Lo propuesto a continuación parte de reconocer que el dolor menstrual no es normal y de la validación de las experiencias que se compartieron durante la investigación<sup>50</sup>.

Desde la vivencia de dolor menstrual, la menstruación se experimenta como una situación negativa, no deseada, que se vive en soledad. Quienes hicieron referencia sensaciones de incomodidad y dolor excesivo cuando menstrúan (y/o los días previos), identificaron que las emociones que sienten respecto al dolor menstrual se exacerbaban al no recibir información o acompañamiento, tal como se recupera en los siguientes testimonios: “todos los meses es un dolor terrible, que me apuñala por dentro, mis piernas las siento heridas” (Ney, 16 años), “a mí me duele todo, el dolor no me deja dormir” (Amy, 18 años), “a mí me han dicho: el mundo no va a parar porque te duela... Mi mundo sí para” (Ashlye, 16 años), “tomo pastillas a escondidas de mi mamá porque a ella no le gusta que tome, me dice que es normal (que duela), que a ella le ha dolido más” (Ale, 18 años). De acuerdo a lo señalado en los comentarios anteriores, las experiencias de dolor parecen intensificarse cuando se experimentan en soledad, dada la incompreensión e invalidación en sus entornos.

Además, las/les adolescentes identifican que reciben mensajes desde los que se invalidan sus experiencias y sienten que se les señala como exageradas/exagerades. Esta

---

<sup>49</sup> Analizar y profundizar sobre estas experiencias del menstruar con dolor queda como una invitación para posteriormente analizar en mis apuestas ético investigativas.

<sup>50</sup> Recientemente en el Perú se aprobó la Ley N° 31868: Promueven el acceso al diagnóstico y tratamiento temprano de la endometriosis. Espero que la implementación de la misma visibilice, acerque y garantice los cuidados de la salud menstrual de quienes experimentan dolor menstrual en nuestro país.

narrativa se reproduce desde frases como: “es normal que duela, debes aguantar”, “ya pasará”, “te viene cada mes y cada mes te pones así”; frases que refieren haber escuchado en sus familias. Para Valls (2020, p. 279): “el dolor durante siglos silenciado e invisible como la propia historia de las mujeres [y personas menstruantes], se ha encarnado en *la propia cuerpa, capa tras capa*”. Desde la invalidación y normalización se refuerza la censura, lo que afecta una vez más la relación con la propia cuerpa, por ello, la autora refiere que:

la duda sobre la creencia en ellas mismas, en sus propios síntomas, debido a la baja autoestima de muchas mujeres que años de discriminación han colaborado en cultivar, ha hecho del silenciamiento sobre las propias dolencias la base de la vida de muchas mujeres” (ídem).

Esto se puede aplicar a todas las personas menstruantes con experiencias de dolor menstrual. Lo señalado anteriormente coincide con una de las frases que ellas/elles destacaron entre los mensajes que más habían escuchado sobre la menstruación: “es el dolor que se debe soportar por ser mujer”. Con esta afirmación, se prueba que la forma en la que se aborda el dolor menstrual tiene un estigma de género.

Del mismo modo, quiero destacar que detrás de los mensajes antes señalados prevalece una narrativa de exigencia e invalidación, desde la que se les demanda resistir, hacer todo con “normalidad” sin validar ni visibilizar sus experiencias de dolor menstrual<sup>51</sup>, esto es expresión de la incomprensión que prevalece en relación a las cuerpas menstruantes y su ciclicidad (Naranjo-Quintero y Muñoz; 2020, p. 214). Situación que las/les afecta, ya que este tipo de experiencia “afecta la autoestima y la manera de socializar con *la munda exterior* que ignora y no les da lugar a *las cuerpas pausados por el dolor menstrual*” (Naranjo-Quintero, 2023). Ellas/elles reclaman que se les impone una forma de ser y sentirse respecto a sus dolores; lo que, además, es definido mediante la evaluación externa que otras/otres /otros hacen sobre ellas/elles sin ningún criterio especializado, solo basándose en sus creencias, es así que definen si sus malestares son válidos o no. Lo que en ocasiones se convierte en exigencia y se constituye en un mecanismo de revictimización, dado que, como señala Bobel (2019, p. 7), existe un imaginario occidental que generaliza las nociones de productividad, agencia, modernidad y libertad de movimiento de quienes menstruamos. En este caso, la invalidación también es un mecanismo de control y una expresión de violencia hacia

---

<sup>51</sup> Algunas/algunes señalaron que han conversado y pedido a sus cuidadoras/cuidadores acudir a una cita ginecológica, sin embargo, la respuesta ha sido negativa.

ellas/elles como menstruantes, lo que además afecta su derecho a la salud y bienestar menstrual e integral.

**iv. Prohibiciones y control: *la llegada de los “ya no” porque “eres toda una mujercita”***

Para concluir con el análisis feminista provocado a partir de los cuestionamientos a las narrativas menstruales heredadas por las/les adolescentes protagonistas de esta investigación, expondré algunas reflexiones relacionadas a la narrativa de prohibición, control y/o regulación de sus conductas, me refiero a los mensajes en los que se les señala: *lo que ya no pueden hacer, ya no deben comer*, así como, a *las conductas que deben asumir “como señoritas”*.

De acuerdo a lo propuesto por Radha Paudel, en el diálogo facilitado por Maharaj y Winkler (p. 170, traducción propia):

debido a más de 40 tipos de restricciones relacionadas con el tacto, la alimentación y la participación, las mujeres [personas menstruantes] han sufrido deficiencias nutricionales, y situaciones que afectan su salud reproductiva y mental, se han visto privadas de oportunidades educativas y económicas, han perdido su dignidad, su paz y han vivido con humillación crónica, complejos de inferioridad e incluso pensamientos suicidas.

Es así que las restricciones se constituyen en una forma vulneración al derecho humano a la no discriminación, ya que como señala Macías (2023, 143):

existen limitaciones que están ancladas en el hecho de menstruar. Según el contexto, se encuentran restricciones en la participación de las mujeres en eventos sociales o la prohibición de permanecer o habitar lugares. Ello se relaciona con la idea anterior de que en la persona algo no está bien o se le considera en un estado que reduce sus capacidades físicas y mentales.

Asimismo, las/les adolescentes identifican un grupo de mensajes relacionados a la exigencia de crecer y dejar de ser niñas/niños. Sienten que se impone sobre ellas/elles una narrativa adultocéntrica que les demanda aspirar a la adultez como meta a corto plazo. De acuerdo a lo señalado por Andrada y Yazyi (2022, p. 11):

Vivimos en una sociedad donde la adultez se propone como la expresión acabada de lo humano, y las infancias, adolescencias y juventudes son pensadas, cuidadas y acompañadas desde la idea de incompletitud e incapacidad, y en muchos casos también de peligrosidad.

Según este grupo de adolescentes menstruantes, la aspiración de adultez no es un deseo de ellas/ellos, por el contrario, es una imposición desde la que se les priva de cuidados y expone a riesgos, la misma es sentida como una pérdida de libertad. Por ejemplo, en el caso de quienes son hermanas/hermanes mayores, refirieron que, al ser identificadas/identificadas con este rol, aun cuando ellas/ellos son adolescentes y se sienten sujetas/sujetos de cuidados, en sus familias se les empieza a tratar como adultas/adultos, sobre todo en la distribución de tareas domésticas y de cuidado<sup>52</sup>. Una de sus quejas específicas fue que se les deja de cuidar y ellas/ellos pasan a ser asumidas como sujetas/sujetos cuidadoras/cuidadores de sus hermanas/hermanes menores. Lo que les genera frustración, pues deben postergar las cosas que desean hacer para priorizar el cuidado de otras/otros.

Es importante señalar que esta narrativa que fuerza el crecimiento, responde a los mandatos de la mayoría de culturas, ya que la menstruación en nuestras sociedades es vivida como un evento disruptivo, un hito que marca un nuevo momento en la vida: *el cambio de niñez a adultez*, omitiendo que el desarrollo humano y cambio entre las etapas de la vida implica un proceso. Esta es la representación que socialmente le damos a la menstruación y proponemos el tránsito a la adultez como el tránsito a la plenitud, como si la infancia o adolescencia no fueran etapas plenas de la vida. Asimismo, esta narrativa se relaciona con la fertilidad y la capacidad de gestar de las personas.

De acuerdo a la reflexión propuesta, esta asignación del lugar de mujeres adultas, aún si la identidad de género de la persona es diferente, influye en su temor a crecer. Si bien las/les adolescentes refieren que ahora comprenden que la llegada de la menstruación está vinculada a su crecimiento y a la madurez de sus cuerpos; como la mayoría empezó a menstruar entre los 10 y 12 años, la narrativa vinculada a la exigencia de crecimiento y los cambios<sup>53</sup> en ellas/ellos, fue una de sus mayores preocupaciones. Como ya se ha mencionado, no contaban con información alguna acerca de lo que les pasaría, lo que generó temor, vergüenza, inseguridad e incertidumbre ante la posibilidad de despertar un día, ver la sangre en sus calzones y tener que empezar a comportarse como una *mujer adulta*. Ellas/ellos no sabían que estos cambios implican un proceso y que no se deja de ser niña/niño por empezar a menstruar. Desde esta narrativa crece la potencia estigmatizadora sobre ellas/ellos. Algunas/algunes reconocen que fue por este motivo que no compartieron lo que estaban experimentando.

---

<sup>52</sup> Este punto fue señalado sobre todo por las/les adolescentes venezolanas/venezolanes.

<sup>53</sup> Hormonales, físicos, psicológicos, emocionales, sociales, etc.

Recordando las experiencias compartidas por las/les adolescentes reafirmo la importancia de cambiar esta narrativa, ya que no ha contribuido a que ellas/elles experimenten sus procesos de maduración y construcción de sus identidades libres de presiones, en sus tiempos, a sus ritmos y de acuerdo a sus inquietudes. Lo que, si bien, afecta a todas las personas menstruantes, genera un impacto específico en las infancias y adolescentes menstruantes que no se identifican como mujeres cisgénero, pero que al experimentar la menstruación sienten que la misma es un recordatorio de que “sí son mujeres”<sup>54</sup>. Menstruar no nos hace mujeres, aunque socialmente como señala Preciado, en nuestra sociedad no está permitido poner en cuestión la feminidad de quienes asumimos como mujeres porque nacieron con útero (2008, p.130).

Son las creencias, los mitos, estereotipos y desinformación que dan este significado a la menarquia y futuras menstruaciones. Tomando las reflexiones de Irusta:

no hay nada fisiológico que nos convierta en tal cosa [mujeres]. Especialmente porque nadie nace mujer u hombre, una[e] se convierte en mujer (que diría Simone de Beauvoir) o, más bien, a una[e] la[e] convierten en mujer. La masculinidad y la feminidad son construcciones culturales, trajes sociales que nada tienen que ver con la biología ni la fisiología de nuestras cuerpos (2018, p. 14).

Es desde este “traje social” que se asigna una marcación de género a la menstruación, desde la cual se pretende controlar la construcción de nuestras identidades de género, orientado la misma hacia esa representación heteropatriarcal, homofóbica y transfóbica de *mujer buena, discreta, que no pregunta ni habla de su cuerpo, que no explora su sexualidad de manera autónoma y que no necesita ser informada ni educada sobre su cuerpo*. De acuerdo con Tarzibachi, (2017, pp. 24 – 25) “hacerse señorita” es un acto que crea una realidad, que marca un camino dentro de un binarismo sexual arbitrario. Y es que, según Lagarde de los Ríos (1996, p. 57):

las sociedades crean mecanismos y formas de consenso que permiten a las personas asumir y aceptar como válidos los contenidos de ser hombre y de ser mujer, y crean también formas de coerción social, las instituciones y los mecanismos para vigilar el cumplimiento de los mandatos.

Las/les adolescentes de este grupo expresan su cuestionamiento a este mandato, reconociendo que son las recientes experiencias de formación feminista las que han permitido que ellas/elles se reafirmen con seguridad desde orientaciones sexuales no

---

<sup>54</sup> Asimismo, es importante señalar, que las infancias, adolescentes y jóvenes de poblaciones originarias y afrodescendientes se encuentran en el límite del reconocimiento de su ciudadanía, y en sus cuerpos confluyen todas las opresiones pasadas y presentes (Andrada y Yazzi, 2022). En este documento no se profundiza sobre este aspecto, ya que no fue abordado por las/les adolescentes protagonistas de esta investigación.

heterosexuales, así como, desde identidades de género no binarias. Asimismo, señalan que escuchar tantos “*no puedes/no debes*” influye en ellas/ellos generándoles inseguridad y dudas sobre sus conductas, sus posibilidades de asumir un rol más activo en sus actividades, relaciones y proyectos de vida. El grupo reconoció que desde esta narrativa han recibido mensajes que han funcionado como restricciones en su desarrollo como adolescentes menstruantes, admiten que esto les ha restado poder, dado que en ocasiones reducen o participan con temor en ciertas actividades colectivas los días que menstrúan. Al igual que otras/otras adolescentes menstruantes en Perú, ellas/ellos afirman que esta narrativa influye en la sensación de limitación frente a sus pares (Ames y Yon, 2020, p. 37). Se puede inferir que desde esta narrativa se expresa el deseo de controlar el comportamiento sexual de las/les adolescentes menstruantes desde las normas de género sociales<sup>55</sup>.

A partir de las reflexiones propuestas, se puede afirmar que la narrativa relacionada a las prohibiciones, limitan el ejercicio de libertad de las/les adolescentes menstruantes y, desde allí, se ve afectado el desarrollo sus identidades y autonomías. Como señala Lagarde de los Ríos, la autonomía se constituye (1997, p. 6), lo que implica la construcción de la misma a partir de nuevos discursos sobre las cuerpos de las/les adolescentes menstruantes, su ciclicidad y otros procesos, y, desde allí, la inclusión de ellas/ellos a los procesos emancipatorios, de lucha política y privada, para que fortalezcan su concepción de ciudadanía y el rol que quieren y podrían asumir en la misma.

En relación al concepto de ciudadanía, Monsalve (2019) señala:

Muchos son los caminos que desde los feminismos se proponen para desteejer las complejas implicaciones en la vida de las mujeres (*personas menstruantes*); uno de ellos es el empoderamiento, el acceso de las mujeres a la esfera pública, lo cual es necesario para acceder a la ciudadanía, sin embargo, este camino se queda corto si no se ha tenido acceso a habitar *la propia cuerpo*, y esto requiere un camino subjetivo que trae consigo múltiples rompimientos, nada sencillos pues allí está construida la historia individual y colectiva de lo que es ser mujer (*persona menstruante*) e implica renuncias a lo conocido y arriesgar rutas nuevas, sin guiones, con pocos referentes y los que existen están cubiertos por el velo del patriarcado.

---

<sup>55</sup> De acuerdo a Ames y Yon (2020, p.12), el embarazo no deseado se enfoca como un riesgo social que está presente desde la menarquía y se encuentra asociado a un comportamiento “no apropiado” de las/les adolescentes que menstrúan, el cual a su vez da lugar a clasificaciones sobre ellas/ellos. Esta idea equivocada sobre la sexualidad, no permite evidenciar ni atender en su real dimensión el problema la violencia sexual y la cultura de la violación sexual, en la sociedad peruana.

Lo señalado por Monsalve como parte del camino necesario para quitarnos el velo del patriarcado implica combatir el tabú menstrual, desde el cambio de las narrativas que se imponen a las/les adolescentes, y promoviendo concepciones abiertas, flexibles y desde sus propias voces sobre sus identidades y posibilidades, tanto individuales como colectivas, así como, privadas y públicas. Para ello, es fundamental desarrollar prácticas de educación menstrual que contribuyan a desafiar las normas y constructos sociales persistentes, así como, a la emancipación de las personas menstruantes y a la transformación de las comunidades que les rodean (Macías, 2023, p. 252).

Desde el análisis propuesto en este capítulo, se puede constatar que, si otras hubiesen sido las narrativas desde las que se les habló o habla a las/les adolescentes menstruantes sobre la menstruación y sus cuerpos, otra sería la historia menstrual y no tendríamos que trabajar tanto en combatir el tabú menstrual que marca nuestras vidas (Irusta, 2018, p. 32). Disputar estos discursos, implica en primer lugar, enfrentar las violencias estructurales y simbólicas que están perfectamente integradas dentro de la estructura social, dificultando la plena ciudadanía de las personas menstruantes y su autonomía (Villanueva, 2018). Así como, defender el derecho de las infancias, adolescentes y personas menstruantes a vivir libres de violencias y discriminación, una tarea en la que es importante comprometernos.

Es fundamental afirmar y reconocer que las cuerpos de las personas menstruantes, en especial de las infancias y adolescentes menstruantes, son “campo de batalla de diferentes discursos, un territorio de control; pero también de resistencia por parte de quienes menstrúan” (Tarzibachi, 2017, p. 13). Por ello, nuestras cuerpos adquieren carácter político, lo que, si bien abre un “abanico de inequidades”, desde la resistencia puede abrir un “abanico de posibilidades”. Por ello, a continuación, quiero proponer un conjunto de reflexiones que surgieron de las/les adolescentes como respuesta a la influencia del tabú menstrual. Las mismas fueron motivadas por su deseo de “tomar el poder” y “es que esto no puede seguir así, hay que no sé, ser médicas para atender la menstruación de otra forma. Ver cómo podemos cambiar nuestra realidad y la de otras niñas” (Ashlye, 16 años).

### **b. Ante el tabú menstrual; cuerpos que se acuerpan, cuerpos que se emancipan**

Si bien ellas/elles reconocen sentir molestia por no haber recibido información sobre la menstruación, lo que las/les afecta hasta la actualidad, llegando incluso a seguir sintiendo vergüenza y ser ellas/elles quienes en ocasiones reproducen el silencio, la invisibilización y censura, ya que pertenecen al mismo sistema social. Esto se debe a que, aún no cuentan con información y del otro, admiten, que ha sido como un mecanismo de revancha ante sus experiencias. Sin embargo, esa no es la actitud que quieren mantener y se proponen cambiarla, como se señaló citando a Ashlye en el párrafo anterior. Surge así la idea de combatir el tabú menstrual desde el acuerpamiento y la emancipación, individual y colectiva, para ellas/elles y para sus pares. Como menciona Piedade, “¿Será que el dolor une a todas las mujeres? Une, pero también se instaure como potencia de cambio, de transformación. Es en ese punto que la doloridad se instaure (...)” (2021, p. 22-23). En este caso lo que duele son las huellas de las narrativas vinculadas al tabú menstrual, ante eso ellas/elles no se quedan en actitud pasiva sino subvierten este lugar y se convocan a actuar.

En primer lugar, se proponen *acuerpar* abriendo diálogos cotidianos con sus pares, en los que las temáticas centrales sean sus cuerpos, menstruaciones y sus sexualidades. Refirieron que la experiencia de diálogo en la sesión grupal las/les hizo sentirse acompañadas/acompañades; por lo que, quisieran abrirse a experiencias similares y que otras/otres como ellas/elles también tengan la posibilidad de intercambiar lo que sienten, piensan y han experimentado. Mencionaron que esos diálogos no serían espacios para aprender sobre un tema, sino para acercarse, establecer lazos, hablar de lo que no comparten con las/les adultas/adultes (nosotras/nosotres), generar confianza, ser solidarias y buscar la comprensión mutua.

Se trata de acuerpar entre cuerpos consideradas inconclusas, incompletas y limitadas, como lo son las cuerpos infantiles y adolescentes, con la intención de sentirse en la cuerpo de la otra/otro y entonces ser una cuerpo política completa, sin necesidad de masculinos que las/les validen. Intuyo que esta reflexión es posible porque surge de diálogos e intercambios desde las cuerpos. Me resuena una frase de Brown citada por Taylor: “si compartimos nuestra historia con alguien que responde con empatía y comprensión, la vergüenza no puede sobrevivir (2019, p. 11), eso fue lo que recibieron ellas/elles en las dinámicas colectivas que se propusieron en la sesión grupal, eso fue lo

que ellas/elles dieron a las/les otras/otres; por eso, la vergüenza no tuvo lugar más que para ser señalada y cuestionada.

Además, manifiestan su deseo de dialogar con sus madres sobre estas mismas dimensiones, con la intención de fortalecer estas relaciones y que poco a poco cambien sus ideas sobre la menstruación. A pesar de los señalamientos ante las conductas y mensajes que reproducen sus madres; varias de ellas/elles identifican a las mismas como esas mujeres-compañeras que cuando sienten malestares buscan aliviarlas, desde las prácticas de cuidado familiares y el afecto en los contextos complejos en los que viven. Desde el reconocimiento de que el tabú menstrual ha afectado históricamente a las distintas generaciones de menstruantes, proponerse acuerpar con sus madres es un acto transformador de ternura radical y sanación intergeneracional.

Como segundo punto, ya que reconocen que la desinformación afecta y permite que las narrativas menstruales opresoras prevalezcan; se proponen participar y hasta promover espacios de educación menstrual. Algunas/algunes hicieron memoria y mencionaron lo importante que ha sido para ellas/elles participar de los espacios de educación menstrual promovidos por Quinta Ola y Somos Menstruantes. Asimismo, identifican que participar de espacios de formación feminista ha permitido que tengan otro tipo de acercamiento hacia sus cuerpos, lo que ha repercutido positivamente en sus prácticas de cuidado y prevención de las violencias, algo que ellas/elles valoran.

Relacionando los dos puntos anteriores, se puede inferir que para este grupo es importante que la educación menstrual que se brinde sea propuesta desde los feminismos, para que estas prácticas estén libres de discriminaciones impuestas por razones de género y promuevan vidas libres de violencias; tal como señala Ramírez:

La educación menstrual la concibo como el conjunto de prácticas intencionadas a la transformación de las narrativas menstruales que condicionan de forma negativa la experiencia corporal, emocional y psíquica de mujeres, niñas/es y otras personas menstruantes. Es una propuesta ético-política que emerge como respuesta a los discursos biologicistas, higienicistas, fundamentalistas, heteronormativos y capitalistas que utilizan la menstruación como mecanismo de control y opresión y que imponen formas de regulación del ciclo menstrual ovulatorio (2022, p. 27).

Por lo que, es urgente “subvertir los mensajes que se han designado a las cuerpos menstruantes, por eso, la apuesta feminista es resignificar la educación sexual de las nuevas generaciones” (Naranjo-Quintero, 2022), para que se liberen de todo tabú y estigma que pretenda controlar sus identidades y limitar sus experiencias y oportunidades. Además, como menciona Irusta: “hemos de trabajar para crear ficciones

más tiernas. Ficciones en las que entren cuerpos diversas con sus diversas experiencias que en el caso que nos atañe, añadiré: con diversas experiencias menstruales” (2018, p. 21). A partir de esta reflexión, quiero señalar que es urgente proponer que las prácticas de educación menstrual sean no binarias, ya que es necesario despojarnos de todo molde que intenta homogenizar nuestras identidades de género como menstruantes.

A partir de las reflexiones y propuestas compartidas con las adolescentes; surgen las siguientes reflexiones finales, a modo de conclusión y como inquietudes pendientes, en relación a lo que nos corresponde asumir como tarea, desde nuestro rol de acompañantes de las infancias y adolescentes menstruantes, en sus procesos de emancipación frente al tabú menstrual.

## **6. A modo de conclusión, algunas ideas e inquietudes pendientes**

Los mensajes que este grupo de adolescentes ha recibido están relacionados con narrativas que imponen el ocultamiento, silenciamiento, invalidación, asco, vergüenza, censura, control y prohibiciones; las mismas que les generan sensaciones de incompreensión, incertidumbre, soledad y vergüenza constantes. La exigencia de crecimiento hacia la adultez con la llegada de la primera menstruación, cuando ellas/elles aún se sienten como niñas/niños, detona la confusión, lo que impacta en el desconocimiento y desconexión con la propia cuerpo y experiencia, estableciéndose en ellas/elles inseguridades, temores y frustración ante los mandatos de género que se les piden cumplir. La desconexión con la propia cuerpo- primer territorio, afecta la posibilidad de habitar otros territorios, sobre todo los públicos.

Asimismo, identifican que reciben un conjunto de mensajes limitantes que las/les hacen sentir incapaces de realizar algunas actividades colectivas, sobre todo las que implican desenvolvimiento, liderazgo y ejercicio de sus derechos, esto reduce sus oportunidades de participación en las escuelas y el desarrollo pleno y autónomo de sus identidades. Además, estas ideas generan una barrera para el acceso a educación menstrual integral, así como, a información libre de estereotipos, que permitan el autoconocimiento de la cuerpo, el ejercicio de la autonomía y la sexualidad.

Las/les adolescentes identifican que estas narrativas las/les estigmatizan y fortalecen los estereotipos de género que operan como dispositivos de control hacia sus cuerpos, emociones, subjetividades y hasta sobre sus proyectos. Lo que refuerza las representaciones e imaginarios que se han cimentado sobre *cómo es ser menstruante*.

Imágenes que no las representan, más bien las limitan y las hacen vivir en constante discriminación, expuestas a diversas violencias.

Es aquí donde radica una de las influencias más dañinas del tabú menstrual en la construcción de las identidades de las/les adolescentes. Dado que, de acuerdo a lo expuesto y analizado en esta etnografía, las narrativas menstruales influyen en las características y autodefinición de ellas/elles, es decir, en cómo se asumen e identifican. Lo que suele estar mediado por los estereotipos, mandatos y representaciones sociales de género que se configuran a partir de la llegada de la menstruación. Sobre ellas/elles se imprimen imágenes que no permiten su autonomía ni el ejercicio pleno de sus derechos, pues crecen con ideas que las/les hacen asumirse débiles, invisibles, habitantes de cuerpos que se deben esconder y silenciar, por las que deben sentir vergüenza y asco, y que no son capaces de habitar en lo público, pues son llamadas/llamades constantemente a la limitación. Es necesaria la transformación de estos sesgos que no permiten otras formas de ser menstruante y de vivir plenamente, en el ámbito privado y público. Por ello, es necesario desarrollar prácticas de educación menstrual que promuevan la emancipación y autonomía de las/les adolescentes menstruantes.

Asimismo, en el contexto peruano, es importante tomar en cuenta los avances en los procesos de institucionalización de la igualdad de género y del género como perspectiva, desde la estructura, con la generación de políticas e instituciones; así como, en los procesos de transformación social (Guzmán, Hipertexto PRIGEPP Políticas, 2016, 1.2). Por consiguiente, es posible y necesario proponer el desarrollo de una política pública integral en favor de la educación menstrual emancipadora, desde la que se promueva el autoconocimiento y la apropiación de la cuerpo, se difundan mensajes que permitan reconocer la diversidad de identidades de quienes menstruamos porque somos una munda de posibilidades, y se combata el tabú menstrual como parte de la violencia estructural en la que vivimos. La garantía de una política pública con esta perspectiva permitirá real autonomía para las/les adolescentes menstruantes, siendo una medida de igualdad y justicia, más aún en el actual contexto en el que arremeten los fundamentalismos (Guzmán, Hipertexto PRIGEPP Políticas, 2016, 1.13).

Si bien la menstruación históricamente ha sido una marcación de género negativa, este grupo pertenece a una generación de menstruantes que ya no están dispuestas a aceptar y sostener las imposiciones que reciben desde el tabú menstrual. Por lo que se atreven a criticar el orden de género que se les impone y realizan

propuestas para combatir el tabú menstrual, surge así una “estrategia colectiva de complicidad para resistir” (Tarzibachi, 2017, p. 67 – 68). Sus reflexiones, cuestionamientos e iniciativas para combatir el tabú menstrual, desde la *doloridad y ternura radical*, tienen potencial de *marcación de igualdad de género*. En un contexto como el peruano, en el que los fundamentalismos se fortalecen, es importante acompañar las reflexiones y procesos sobre los que las/les adolescentes menstruantes quieran incidir. Sus demandas y propuestas deben motivarnos a “reescribir las reglas de corporalidad generizadas, racializadas y con marca de clase, para imaginar una munda en el que *las cuerpas* no son problemas a ser resueltos (u ocultados o avergonzados) sino lugares de poder, placer y potencial” (Bobel, 2019, p. 5, traducción propia). Aquí recae la importancia de generar una política pública integral acerca para garantizar el derecho a la educación menstrual de las/les adolescentes porque ellas/elles tienen derecho a menstruar en dignidad.

Desde esta perspectiva es importante generar saberes y discursos que disputen las representaciones existentes y subviertan el tabú menstrual, promoviendo que las nuevas generaciones de menstruantes se desarrollen libres de sus concepciones, estereotipos, mandatos, mitos y representaciones. Tomando en cuenta los saberes de las adolescentes protagonistas de estas páginas, es fundamental comprometernos a contribuir a que ellas/elles vivan experiencias de igualdad real, libres de tabú menstrual, discriminaciones y violencias, para que accedan a otras oportunidades, puedan desarrollar su potencial y sean protagonistas de sus vidas y de los procesos históricos en los que ellas/elles quieran involucrarse.

Por ello, propongo dos inquietudes para abrir nuevas *investigaciones menstruales*, reconociendo la importancia de la “incorporación de la investigación a los procesos emancipatorios” (Mies, 1998, p. 76). La primera está relacionada a la pregunta: ¿cómo podemos acompañar mejor a las/les adolescentes menstruantes? Sobre todo, cuando las/les/lo adultas/adultes/adultos somos quienes reproducimos los mensajes, narrativas y estereotipos que ellas/elles cuestionan, lo que de algún modo nos hace partícipes del tabú menstrual. En este proceso será prioritario renunciar a nuestro adultocentrismo para aproximarnos a las infancias y adolescentes menstruantes con mayor disposición de escucha, sin creer que tenemos las respuestas, para que en el proceso de intercambio surjan nuevas narrativas, que nos permitan ser “*cuerpas* decolonizadas y libres, que abrazan las ideas radicales para abolir el tabú menstrual y

que brinden pensamientos emancipatorios llenos de resistencia y escucha constante a nuestra salud menstrual” (Naranjo, 2023).

La segunda inquietud recae en la importancia de documentar cómo influencia el tabú menstrual en la diversidad de personas y experiencias menstruales en el Perú, principalmente: las experiencias menstruales de las/les adolescentes menstruales de comunidades indígenas, andinas y amazónicas; las experiencias de las/les adolescentes menstruales afrodescendientes y de las/les adolescentes menstruales que habitan cuerpos no normativos; así como, las experiencias particulares de las infancias, que con este estudio no se abordaron, entre otras. Sentipienso en esta necesidad ante las propuestas de las/les adolescentes protagonistas, pues para impulsar procesos de educación menstrual amplios y diversos en el país, es necesario situar las realidades de los diferentes grupos con los que se podrían realizar estas prácticas de educación menstrual.

## Agradecimiento

Termino de escribir esta tesis en fase menstrual, permitiéndome recorrer mis últimas semanas sentipensando, escribiendo y reescribiendo estas páginas. Me agradezco por atreverme a enfrentar mis inseguridades y haber culminado. En tiempos complejos como los que vivimos en Perú, en los que la democracia y los derechos humanos están en peligro, sobre todo los de las infancias, adolescentes, mujeres y disidencias; es urgente atrevernos a nombrar lo que se invisibiliza y resistir colectiva y tiernamente desde esas apuestas. Por eso, es importante tomarme el tiempo para agradecer y nombrar a quienes me han acompañado en este proceso.

En primer lugar, quiero agradecer a las/les 10 adolescentes protagonistas de esta investigación: *Ale, América, Amy, Ari, Ashlye, Haru, Katte, Mila, Ney y Smiley*. Gracias por acuerpar y generar saberes conmigo. Gracias por compartir su tiempo, emociones, experiencias, memorias y sabiduría desde la complicidad, risa y ternura. ¡Ustedes hicieron (posible) estas páginas! Tenerles presente fue el aliento que necesitaba. Deseo que lo que he escrito aquí, les refleje. Gracias también a sus cuidadoras por confiar y generar las condiciones para que ustedes participen de este proceso.

Desde el cariño y admiración, quiero hacer un agradecimiento especial a *América*. Gracias por tu compromiso, dedicación y frescura en la convocatoria a quienes participaron de esta investigación. Gracias por tu activismo alegre y firme, que da esperanzas.

También, quiero agradecer a los equipos de las organizaciones feministas *Quinta Ola* y *DEMUS, Estudio para la defensa de los derechos de la Mujer*; por ser cómplices, apoyarme y gestionar condiciones para que esto se haga realidad. Asimismo, quiero agradecer al equipo de *PRIGEPP-FLACSO* por el apoyo y la flexibilidad en este proceso, y por los aprendizajes compartidos a lo largo de toda la cursada. La existencia de esta maestría en nuestros contextos, es signo de resistencia.

Un agradecimiento muy sentido, desde la admiración, dororidad y ternura radical, a *Verónica*, mi directora de tesis y compañera en este andar. Gracias por aceptar acompañarme y navegar tu barca junto a la mía en este mar de la academia, que en momentos fue muy intenso para mí. Gracias por tu sabiduría, paciencia, dedicación y comprensión. Eres de las presencias más cálidas de estos tiempos.

También, agradezco a *Doris y Fernando*, mamá y papá; gracias por enseñarme sobre la tenacidad que requiere defender las apuestas que una hace. Gracias por siempre creer en mí y acompañarme. Gracias por estar en lo cotidiano y cuidarme

amorosamente. También les agradezco a *Ignacio y Xiomara*, por estar presentes en momentos clave de este proceso. ¡Son de mis imprescindibles!

Gracias a *Paola*, referente de cuidado, familia y feminismo; gracias por estar a un mensaje de distancia, por inspirarme a seguir y por recordarme que “la mejor tesis es la tesis terminada”.

Igualmente, quiero agradecer a *Karen* por darme el espacio y tiempo que necesitaba. Gracias por escucharme, alentarme y abrazarme en lo cotidiano de nuestros días. Gracias por compartir esta apuesta conmigo y apoyarme, por leer mis borradores y por acompañarme a reír en este proceso.

Asimismo, quiero agradecer a mis amigas que, desde la empatía, creen en mí y me recuerdan día a día quién soy. Especialmente quiero agradecer a *Carla, Elisa, Lichi, Marilyn, Paola, Rocío y Valeria* por darme ánimos y dejarme sentir su cariño, compañía y cuidados este tiempo; y a *Jacqueline* por su presencia amorosa y creativa en el camino de la educación menstrual, por apostar conmigo y animarme a seguir construyendo saberes colectivos desde Somos Menstruantes.

Finalmente, quiero agradecer a las niñas, niños y adolescentes que he conocido estos años haciendo educación menstrual. Ustedes me inspiraron a sentipensar que escribir esta tesis era urgente e importante. Igualmente, agradezco a todas *las y les activistas y educadoras/educadores menstruales* que he conocido y abrazado (piel a piel o virtualmente) en los últimos años. Gracias por la terquedad colectiva que compartimos, la misma que nos hace crear propuestas para día a día combatir el tabú menstrual. Mi admiración por todo su trabajo. ¡Ustedes son inspiración!

## Lista de referencias

- Adhikari, R. (11 de agosto de 2023). Teenage girl dies after being forced to stay in a ‘period hut’ in Nepal. *The Guardian*. Recuperado de <https://www.theguardian.com/global-development/2023/aug/11/teenage-girl-dies-after-being-forced-to-stay-in-a-period-hut-in-nepal>
- Adichie, C. (2017). *Querida Ijeawele, o como educar en el feminismo*. (Cruz Rodríguez Juiz, Trad.). Barcelona, España: Literatura Random House.
- Adichie, C. (2015). *We should all be feminist*. Nueva York, Estados Unidos: Vintage.
- Aguilar-Ferro, A. (2020). *Del secreto a la colectividad: emociones, ciclicidad y menstruación en la experiencia de mujeres activistas menstruales de la colectiva Guatemala Menstruante y en Abya Yala*. (Tesina inédita de diplomatura). Universidad Nacional Autónoma de México, México.
- Alarcón-Nivia, M. (2005). Algunas consideraciones antropológicas y religiosas alrededor de la menstruación. *Revista Colombiana de Obstetricia y Ginecología* 56, 35-45.
- Albuja, C. (2021). Del tabú a la dignidad: Recomendaciones feministas al Proyecto de ley orgánica de salud e higiene menstrual. Quito, Ecuador: Friedrich-Ebert-Stiftung (FES).
- Ames, P. & Yon, C. (2020). *Retos e impactos del manejo de higiene menstrual para las niñas y adolescentes en el contexto escolar*. Lima, Perú: UNICEF e Instituto de Estudios Peruanos.
- Andrada, S. & Yazyi, M. (2022). Niñeces, adolescencias y juventudes en territorio: los saberes de la extensión. *E+E: estudios de extensión y humanidades*, 9, (13, primer semestre 2022), 10-18. Recuperado de <https://ffyh.unc.edu.ar/extension/wp-content/uploads/sites/2/2022/06/1-Presentacion-Dossier.pdf>
- Araya, S. (2002). Las representaciones sociales: Ejes teóricos para su discusión. *Cuaderno de Ciencias Sociales* 127. Costa Rica: FLACSO.
- Bareiro, L. (2019). Democracia/s, ciudadanía y Estado en América Latina en el siglo XXI. Análisis de género de los caminos recorridos desde la década del ‘80 y futuros posibles. [Hipertexto]. Recuperado del Programa Regional de Formación en Género y Políticas Públicas (PRIGEPP). <http://prigepp.org>.

- Bareiro, L. (1997). Construcción femenina de ciudadanía. En L. Bareiro & C. Soto (Eds.), *Ciudadanas: Una memoria inconstante*. Caracas, Venezuela: Nueva Sociedad.
- Batthyány, K. & Cabrera, M. (2011). Los métodos en las Ciencias Sociales. Abordaje cuantitativo y cualitativo de la investigación. En *Metodología de la investigación en Ciencias Sociales Apuntes para un curso inicial* (pp. 75 – 84). Montevideo, Uruguay: Universidad de la República.
- Baz y Téllez, M. (1999). La entrevista de investigación en el campo de la subjetividad. En Isabel Jáidar (Comp.), *Caleidoscopio de subjetividades. Cuadernos del TIPI* 8 (pp. 77-96). Recuperado de <https://publicaciones.xoc.uam.mx/Recurso.php>
- Bobel, C. (2019). *The managed body: Developing girls and menstrual health in the Global South*. doi: <https://doi.org/10.1007/978-3-319-89414-0>
- Builes, S. & Carmona, V. (2023). El silencio menstrual: la realidad de las consultas médicas. *Revista Menstrúa*, 2, 22.
- Burítica, J. (2013). The Menstrual Closet: Analysis of the Representation of Menstruation in Japanese and Colombian Advertisements for Feminine Hygiene Products. *ICU Comparative Culture*, 45, 29-59. Recuperado de [https://subsites.icu.ac.jp/org/sscc/pdf/juliana\\_45.pdf](https://subsites.icu.ac.jp/org/sscc/pdf/juliana_45.pdf)
- Cabnal, L. (2019). (13 de noviembre de 2019). Lorena Cabnal: “Recupero la alegría sin perder la indignación, como un acto emancipatorio y vital” / Entrevistada por Florencia Goldsman. *Pikara Magazine*. Recuperado de: <https://www.pikaramagazine.com/2019/11/lorena-cabnal-recupero-la-alegria-sin-perder-la-indignacion-como-un-acto-emancipatorio-y-vital/>
- Cabnal, L. (2015). Experiencias - Internacionalisme solidaritat feminismes. Recuperado de <https://suds.cat/es/experiencias/lorena-cabnal-feminista-comunitaria/>
- Calixto, A., (2022). Rituales para seguir tejiendo un enfoque afectivo. En Aguilar, N., Calixto, A. & García, S. (Eds), *Etnografías afectivas y autoetnografía "Tejiendo Nuestras Historias desde el Sur". Textos del Primer Encuentro Virtual 2022* (pp. 247 – 256). Oaxaca, México: Investigación y Diálogo para la Autogestión Social. Recuperado de <https://generoymetodologias.org/media/publicaciones/archivos/EtnografiasAfectivas.pdf>

- Colectivo Miradas Críticas del Territorio desde el Feminismo. (2017). *Mapeando el cuerpo-territorio. Guía metodológica para mujeres que defienden sus territorios*. Quito, Ecuador: Colectivo Miradas Críticas del Territorio desde el Feminismo.
- Congreso de la República. (2021). *Ley 31148: Ley que promueve y garantiza el manejo de la higiene menstrual de niñas, adolescentes y mujeres vulnerables*. Lima, Perú: Congreso de la República. Recuperado de <https://bit.ly/3oZPDyr>.
- D'Emilia, D & Coleman, D. (2020). Ternura radical es... Un manifiesto vivo. Recuperado de <https://hysteria.mx/ternura-radical-es-manifiesto-vivo-por-dani-demilia-y-daniel-b-chavez/>
- Demirdjian, S. (1 de agosto de 2018). El infierno de menstruar. *La Diaria Feminismos*. Recuperado de <https://ladiaria.com.uy/feminismos/articulo/2018/8/el-infierno-de-menstruar/>
- Erchull, M. (2020). Chapter 31 - “You Will Find Out When the Time Is Right”: Boys, Men, and Menstruation. En Chris Bobel, Inga T. Winkler, Breanne Fahs, Katie Ann Hasson, Elizabeth Arveda Kissling & Tomi-Ann Roberts (Eds), *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies* (pp. 395–407). doi: [https://doi.org/10.1007/978-981-15-0614-7\\_31](https://doi.org/10.1007/978-981-15-0614-7_31)
- Esguerra, C. (2019). Etnografía, acción feminista y cuidado: Una reflexión personal mínima. *En Antípoda, Revista de Antropología y Arqueología* 35, 91-111. <https://doi.org/10.7440/antipoda35.2019.05>
- Esteban, M. (2004). *Antropología del cuerpo: Género, itinerarios corporales, identidad y cambios*. Barcelona, España: Bellaterra.
- Fainsod, P. & González del Cerro, C. (2020). Clase virtual 1.A: Sexualidades y Géneros. Módulo 1: Enfoques en torno a las sexualidades y a la educación sexual. Recuperado de la Diplomatura de Extensión en Educación Sexual Integral. Facultad de Filosofía y Letras de la Universidad de Buenos Aires.
- Frank, S.E. & Dellaria, J. (2020). Chapter 7 - Navigating the Binary: A Visual Narrative of Trans and Genderqueer Menstruation. En Chris Bobel, Inga T. Winkler, Breanne Fahs, Katie Ann Hasson, Elizabeth Arveda Kissling & Tomi-Ann Roberts (Eds), *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies* (pp. 69–76). doi: [https://doi.org/10.1007/978-981-15-0614-7\\_7](https://doi.org/10.1007/978-981-15-0614-7_7)

- Francke, M. (1990). Género, clase y etnia: la trenza de la dominación. En *Tiempos de Ira y Amor: Nuevos Actores para viejos problemas* (pp. 77 – 106). Lima, Perú: DESCO.
- Flechas, C. (27 de diciembre de 2022). Pobreza menstrual en América Latina, cuestión de Derechos Humanos. *Efeminista*. Recuperado de <https://efeminista.com/pobreza-menstrual-america-latina-derechos-humanos/>
- Freire, P. (2002). Cartas a quien pretende enseñar. (Stella Mastrangelo, Trad.). Recuperado de <https://www.colegiodeprofesores.cl/wp-content/uploads/2021/05/Para-educadores-Paulo-Freire-Cartas-a-Quien-Pretende-Ensenar-2002.pdf> (Obra original publicada en 1993).
- García, L. (08 de agosto de 2020). La ternura radical de una sirena trans/ Entrevistada por Metztli Molina Olmos. *Corriente Alterna*. Recuperado de: <https://corrientealterna.unam.mx/genero/lia-garcia-ternura-radical/>
- Gottlieb, A. (2020). Chapter 14 - Menstrual Taboos: Moving Beyond the Curse. En Chris Bobel, Inga T. Winkler, Breanne Fahs, Katie Ann Hasson, Elizabeth Arveda Kissling & Tomi-Ann Roberts (Eds), *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies* (pp. 143–162). doi: [https://doi.org/10.1007/978-981-15-0614-7\\_14](https://doi.org/10.1007/978-981-15-0614-7_14)
- Guatemala Menstruante. (2019). Rojo Menstrual. *Cuerpos y sexualidades libres, Asociación*, 21-22. Guatemala: Ediciones La Cuerda.
- Guzmán, V. (2016). Análisis comparado de legislación, políticas públicas e instituciones orientadas hacia el logro de la equidad de género. [Hipertexto]. Recuperado del Programa Regional de Formación en Género y Políticas Públicas (PRIGEPP). <http://prigepp.org>.
- Harding, S. (2002). ¿Existe un método de investigación feminista? (Gloria Elena Bernal, Trad.). En Eli Bartra (Comp.), *Debates en torno a una metodología feminista* (2da ed.) (pp. 9-34). Recuperado de [https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/4080388/mod\\_resource/content/1/Sandra%20Harding\\_existe%20um%20metodo%20%20feminista.pdf](https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/4080388/mod_resource/content/1/Sandra%20Harding_existe%20um%20metodo%20%20feminista.pdf)
- Herrera, J. (2008). *Cartografía social*. Recuperado de <https://juanherrera.files.wordpress.com/2008/01/cartografia-social.pdf>
- Irusta, E. (2018). *Yo menstrúo, un manifiesto*. Barcelona, España: Casa Catedral.
- Kimutai, V. (11 de septiembre de 2019). Bomet girl kills self after humiliation over menses. *Nation – Kenia Edition*. Recuperado de

<https://nation.africa/kenya/counties/bomet/Bomet-girl-kills-self-teacher-humiliates-her-over-menses/3444846-5268666-13ky696z/index.html>

- Lagarde de los Ríos, M. (1997). *Memoria: Claves Feministas para el Poderío y la Autonomía de las Mujeres*. Managua, Nicaragua: Puntos de Encuentro.
- Lagarde de los Ríos, M. (1996). *Género y Feminismo: Desarrollo humano y democracia*. Madrid, España: Horas y Horas.
- Loughnan, L., Mahon, T., Goddard, S., Bain, R., & Sommer, M. (2020). Chapter 44 - Monitoring Menstrual Health in the Sustainable Development Goals. En Chris Bobel, Inga T. Winkler, Breanne Fahs, Katie Ann Hasson, Elizabeth Arveda Kissling & Tomi-Ann Roberts (Eds), *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies* (pp. 577-592). doi: [https://doi.org/10.1007/978-981-15-0614-7\\_44](https://doi.org/10.1007/978-981-15-0614-7_44)
- Macías, A. (2023). *Hacia una pedagogía de la dignidad: Experiencias latinoamericanas de educación menstrual emancipadora*. (Tesis de maestría inédita). Universidad de Guadalajara, Jalisco, México.
- Maharaj, T. & Winkler, I. Paudel, R. (2020). Chapter 15 - Transnational Engagements: Cultural and Religious Practices Related to Menstruation. En Chris Bobel, Inga T. Winkler, Breanne Fahs, Katie Ann Hasson, Elizabeth Arveda Kissling & Tomi-Ann Roberts (Eds), *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies* (pp. 163-174). doi: [https://doi.org/10.1007/978-981-15-0614-7\\_15](https://doi.org/10.1007/978-981-15-0614-7_15)
- Mannarelli, M. (2018). *La domesticación de las mujeres. Patriarcado y género en la historia peruana*. Lima, Perú: La Siniestra Ensayos.
- Math (@transnobarie). (2021). *Género neutro y lenguaje inclusivo una pequeña guía práctica*. Recuperado de [https://www.prideconnection.cl/archivos/GENERO-NEUTRO-LENGUAJE-INCLUSIVO-2\\_1-EDICION.pdf](https://www.prideconnection.cl/archivos/GENERO-NEUTRO-LENGUAJE-INCLUSIVO-2_1-EDICION.pdf)
- Mies, M. (1998). ¿Investigación sobre las mujeres o investigación feminista?: El debate en torno a la ciencia y la metodología feministas. (G.E. Bernal, Trad.). En E. Bartra (Ed.) *Debates en torno a una metodología feminista* (pp. 63 – 102). Recuperado de <https://publicaciones.xoc.uam.mx/Recurso.php>
- Millet, K. (1995). *Política sexual*. (A.M. Bravo García & C. Martínez Gimeno, Trad.). Madrid, España: Ediciones Cátedra. (Obra original publicada en 1970)

- Monsalve, C. & Ramírez, C. [Princesas Menstruantes - Proyecto Latinoamericano de Educación Menstrual]. (12 de marzo de 2021). *Intervención en la audiencia pública acerca del proyecto de ley de acceso a productos para la gestión menstrual*. [Publicación]. Facebook. Recuperado de <http://tinyurl.com/ypalej2m>
- Monsalve, C. (2019). *La enunciación del cuerpo femenino*. Recuperado de <https://www.princesasmenstruantes.com/la-enunciacion-del-cuerpo-femenino/>
- Montgomery, R. (1974). A Cross-Cultural Study of Menstruation, Menstrual Taboos, and Related Social Variables. *Ethos*, 2(2), 137-170. Recuperado de: <https://www.jstor.org/stable/639905>
- Moore, H. (2009). *Antropología y feminismo* (5ta ed.). Madrid, España: Ediciones Cátedra.
- Naranjo-Quintero, V. [Escuela de Educación Menstrual Emancipadas]. (31 de octubre de 2023). *El dolor menstrual es multi causal y es real*. [Publicación]. Facebook. Recuperado de [https://www.facebook.com/escuelaeducacionmenstrual.emancipadas/posts/pfbi\\_d04pDMGaTawMLSDZBdnp33pyCQrSBTFD66bBP4CDaGhV1wCkR5kHw\\_dL3KF9fMbazdG1](https://www.facebook.com/escuelaeducacionmenstrual.emancipadas/posts/pfbi_d04pDMGaTawMLSDZBdnp33pyCQrSBTFD66bBP4CDaGhV1wCkR5kHw_dL3KF9fMbazdG1).
- Naranjo-Quintero, V. (2023). *La mancha sin dolor menstrual*. Recuperado de <https://catholicethics.com/forum/la-mancha-sin-dolor-menstrual/>
- Naranjo-Quintero, V. (2022). *La menstruación, el tabú más eterno. Un llamado a subvertirlo desde la ética teológica feminista*. Recuperado de <https://catholicethics.com/forum/la-menstruacion-el-tabu-mas-eterno/>
- Naranjo-Quintero, V. & Muñoz, M. (2020). El ciclo menstrual femenino: ¿Derecho o exclusión laboral?, una interpretación desde el DSM-5. En José Miguel Peláez & Víctor Iza Villacís (Eds), *Hermenéutica, estética y (bio)política. Reflexiones de problemáticas actuales* (pp. 205 – 220). Quito-Ecuador: Editorial Universitaria Abya-Yala.
- OEA. (1994). Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer "Convención de Belém do Pará". Recuperado de <https://www.oas.org/juridico/spanish/tratados/a-61.html>
- Plan Internacional. (2022). *Línea de Base del proyecto Nuevas Reglas: Por una menstruación informada, segura y digna*. Lima, Perú: Plan Internacional.

- Piedade, V. (2021). *Doloridad*. (Lucia Tennina y Rafaela Vasconcellos, Trads.). Buenos Aires, Argentina: Mandacura Editorial.
- Piñeyro, M. (16 de noviembre de 2023). La violencia tiene estética: "Siempre he sido gorda"/ Entrevistada por José Landi. *La Voz del Sur*. Recuperado de: [https://www.lavozdelsur.es/la-voz-seleccion/entrevistas/bajar-peso-gordofobia-cadiz-magda-pineyro\\_305169\\_102.html](https://www.lavozdelsur.es/la-voz-seleccion/entrevistas/bajar-peso-gordofobia-cadiz-magda-pineyro_305169_102.html)
- Preciado, B. (2008). *Testo Yonqui*. Madrid, España: Espasa.
- Prieto, V. (2013). Para repensar nuestras prácticas feministas de investigación: Poniendo en diálogo a Sandra Harding, María Mies y Teresita de Barbieri. *Zona Franca. Revista del Centro de Estudios Interdisciplinario sobre Mujeres*, 21(22), 13-20.
- Ramírez, C. (2022). *Educación Menstrual Emancipadora. Una vía para interpelar la misoginia expresada en el tabú menstrual*. Medellín, Colombia: Fallidos Editores.
- Riba, F. [soyautista\_franriba]. (25 de noviembre de 2023). *Desafiar el lenguaje SALVA VIDAS*. [Publicación]. Instagram. Recuperado de <https://www.instagram.com/p/C0FyvK4Nyzn/?igshid=NGEwZGU0MjU5Mw%3D%3D>
- Ríos, M. (2010). Metodología de las ciencias sociales y perspectiva de género. En Norma Blazquez Graf, Fátima Flores Palacios & Maribel Ríos Everardo, *Investigación feminista: Epistemología, metodología y representaciones sociales* (pp. 179 – 195). Recuperado de [https://biblioteca.clacso.edu.ar/Mexico/ceiich-unam/20170428032751/pdf\\_1307.pdf](https://biblioteca.clacso.edu.ar/Mexico/ceiich-unam/20170428032751/pdf_1307.pdf)
- Rockwell, E. (2009). Reflexiones sobre el trabajo etnográfico. *La experiencia etnográfica: Historia y cultura en los procesos educativos* (pp. 41 – 99). Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- Rolnik, S. (2019). *Esferas de la insurrección: Apuntes para descolonizar el inconsciente*. Buenos Aires, Argentina: Tinta Limón.
- Siebert, F. (20 de enero de 2022). *Filósofa Olga Grau en Congreso Futuro: "Tal vez no deberíamos hablar de niñez, sino de niñeces, para nunca olvidar el carácter plural y múltiple que tiene la infancia"* [Reportaje]. Recuperado de <https://uchile.cl/u183766>.

- Sommer, M., Sutherland, C. & Chandra-Mouli, V. (2015). Putting menarche and girls into the global population health agenda. *Reproductive Health*, 12(24). doi: <https://doi.org/10.1186/s12978-015-0009-8>.
- Tarzibachi, E. (2017). *Cosa de mujeres: menstruación, género y poder*. Buenos Aires, Argentina: Sudamericana.
- Taylor, S. (2019). *El cuerpo no es una disculpa*. (Begoña Martínez Pagán, Trad.). España: Editorial Melusina. (Obra original publicada en 2018).
- Valls, C. (2020). *Mujeres invisibles para la medicina*. Madrid, España: Capitán Swing Libros.
- Vargas-Trujillo, E. (2007). *Sexualidad... mucho más que sexo: una guía para mantener una sexualidad saludable*. Bogotá, Colombia: Ediciones Uniandes.
- Vasallo, B. (2021). *Lenguaje inclusivo y exclusión de clase*. Madrid, España: Larousse.
- Villanueva, B. (2018). Nos duele, pero hasta ahora hacíamos como que no. *Pikara Magazine*. Recuperado de <https://www.pikaramagazine.com/2018/06/autocuidado-la-manada/#:~:text=%E2%80%9CCuando%20la%20personalidad%20%E2%80%9393explica%20Kate,que%20sufra%20un%20grave%20deterioro%E2%80%9D>
- Ximena. (s.f.). *Por una menstruación libre de estigmas*. Recuperado de <https://quintaola.org/por-una-menstruacion-libre-de-estigmas/>.
- Wood, J. (2020). Chapter 25 - (In)Visible Bleeding: The Menstrual Concealment Imperative. En Chris Bobel, Inga T. Winkler, Breanne Fahs, Katie Ann Hasson, Elizabeth Arveda Kissling & Tomi-Ann Roberts (Eds), *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies* (pp. 319–336). doi: [https://doi.org/10.1007/978-981-15-0614-7\\_25](https://doi.org/10.1007/978-981-15-0614-7_25)

## ANEXO 1

### Modelo de Asentimiento sobre participación en investigación

¡Hola! ¿Cómo estás? En primer lugar, quiero agradecerte por decidir ser parte de esta investigación.

Te saluda Mariel Soledad Távora Arizmendi, psicóloga, educadora menstrual y la responsable de la investigación: *“Lo que escuchan, dicen, sienten y reproducen las adolescentes acerca de la menstruación”*. Realizo esta investigación al cierre de mis estudios de la Maestría "Género, Sociedad y Políticas", del Programa Regional de Formación en Género y Políticas Públicas de la FLACSO de Argentina; con la finalidad de presentar estos hallazgos en mi tesis para acceder al grado de magíster.

El propósito de esta ficha de asentimiento es proveerte una clara explicación sobre la naturaleza de tu participación como informante en esta investigación, la cual tiene por objetivo: *comprender qué dimensiones de la identidad de las adolescentes menstruantes que se ven influenciadas por los mensajes que reciben acerca de la menstruación y sus cuerpos*.

En esta ocasión solicito tu participación en las *dos actividades de exploración y recojo de información*, ambas actividades son parte de mi trabajo de campo, se trata de: 1) *una sesión grupal*<sup>56</sup> para dialogar e intercambiar colectivamente acerca de la información y los mensajes relacionados a la menstruación que reciben las y les participantes, y 2) *una entrevista individual*<sup>57</sup> en la que profundizaremos sobre lo tratado en la sesión grupal. Si participaste de la sesión grupal, pero no quieres o no podrás participar de la entrevista, está bien. Tu participación en ambas actividades será voluntaria, libre e informada.

Organización de actividades:

1. *Sesión grupal*: se realizará el día sábado 23 de septiembre de 2023, en el horario de 3:00 a 5:00 p.m., en el local ubicado en Jr. Caracas 2624 – Jesús María.
2. *Entrevista*: nos pondremos de acuerdo sobre la fecha, hora y lugar luego de la sesión grupal, esta coordinación se realizará con las y les participantes que hayan decidido brindar las entrevistas.

Si accedes a participar de las actividades, *te comprometes a* acudir a las citas acordadas y ser parte de las dinámicas propuestas para el recojo de información. Asimismo, *aceptas que durante las actividades se realicen fotografías y grabaciones de audio e imagen*, a fin de contar con un registro de lo compartido y dialogado. El registro y la información que hayas compartido podrán ser citados, analizados y compartidos con el cuidado respectivo y protegiendo tu identidad, en el texto de la investigación. No se usará esta información ni tu información personal para ningún otro propósito fuera del descrito.

#### DATOS DE CONTACTO DE LA RESPONSABLE DE LA INVESTIGACIÓN

*Psicóloga*: Mariel Soledad Távora Arizmendi.

*Teléfono*: +51 986604638.

*Correo electrónico*: [mariel.tavara@gmail.com](mailto:mariel.tavara@gmail.com)

---

**Luego de ser informada/e, acepto participar voluntariamente** de las actividades *de exploración y recojo de información de la investigación “Lo que escuchan, dicen, sienten y reproducen las adolescentes acerca de la menstruación”*, a cargo de la psicóloga y educadora menstrual Mariel Soledad Távora Arizmendi.

---

<sup>56</sup> Duración: 120 minutos.

<sup>57</sup> Duración aproximada: 30 minutos.

**He sido informada sobre los objetivos de estas actividades.** Se me ha indicado que tendré que participar de *una sesión grupal*, la cual tendrá una duración de 120 minutos, y que en la misma se realizarán diversas dinámicas, se grabará y se tomarán fotografías, **todo esto será parte del registro de información de la investigación.** Además, luego de la sesión grupal, podré ser citada a una *entrevista individual*, que será grabada. Podré decidir si quiero o no acudir a la entrevista.

**Reconozco que la información que yo comparta en estas actividades podrá ser utilizada, con el cuidado respectivo y protegiendo mi identidad, como insumo de la investigación antes mencionada,** la cual hace parte de la tesis de la autora<sup>58</sup> para acceder al grado de magíster. *Asimismo, se me ha informado que ni mi información personal ni lo compartido en las actividades, será usado para ningún otro propósito fuera del señalado.*

Entiendo que una copia de esta ficha de asentimiento me será entregada y que mis cuidadoras/es (tutoras/es) también tienen que autorizar mi participación.

*Nombre de la/le participante (en letra imprenta):*

---

*Firma:*

---

*Fecha:*

---

---

<sup>58</sup> Responsable de la investigación.

## Modelo de Consentimiento Informado cuidadoras/es - tutoras/es

Yo, \_\_\_\_\_, identificada/o con el documento \_\_\_\_\_, en calidad de cuidador(a) - tutor(a) legal de \_\_\_\_\_; **deseo manifestar a través de este documento, que fuimos informadas/os suficientemente y comprendemos los objetivos y las actividades de las que ella/elle será parte.**

Sabemos que al participar de estas actividades nuestra hija/e será informante protagonista de la investigación "*Lo que escuchan, dicen, sienten y reproducen las adolescentes acerca de la menstruación*", a cargo de la psicóloga y educadora menstrual Mariel Soledad Távora Arizmendi; quien realiza esta investigación al cierre de sus estudios de la Maestría "Género, Sociedad y Políticas", del Programa Regional de Formación en Género y Políticas Públicas de la FLACSO de Argentina; con la finalidad de presentar estos hallazgos en su tesis para acceder al grado de magíster.

Las actividades de las que podrá participar son:

1. *Una sesión grupal*<sup>59</sup> para dialogar e intercambiar colectivamente acerca de la información y los mensajes relacionados a la menstruación que reciben las y les participantes Esta actividad se realizará el día *sábado 23 de septiembre de 2023, en el horario de 3:00 a 5:00 p.m., en el local ubicado en Jr. Caracas 2624 – Jesús María.*
2. *Una entrevista individual*<sup>60</sup> en la que se profundizará sobre lo tratado en la sesión grupal. *La fecha, hora y lugar de la entrevista se definirá luego de la sesión grupal. Esta coordinación se realizará solo con las y les participantes que hayan decidido brindar las entrevistas.*

Reconozco que la información que mi hija/e comparta en estas actividades, así como, el registro audiovisual que se realice durante las mismas; **podrá ser utilizada, con el cuidado respectivo y protegiendo su identidad, como parte del texto de la investigación antes mencionada.** *Esta información no será usada para ningún otro propósito fuera del señalado.*

Así mismo, declaro que fuimos informadas/os y comprendemos que tenemos derecho a recibir respuesta sobre cualquier inquietud de mi hija/e o nuestra sobre el desarrollo de las actividades, antes, durante y después de su ejecución.

Este consentimiento no inhibe el derecho que tiene mi hija/e de ser informada y comprender los puntos mencionados previamente y a ofrecer su asentimiento informado para participar en este estudio de manera libre y espontánea, por lo que entiendo que mi firma en este formato no obliga su participación.

En constancia de lo anterior, firmo el presente documento, en la ciudad de Lima, el día \_\_\_\_ de septiembre de 2023.

<sup>59</sup> Duración: 120 minutos.

<sup>60</sup> Duración aproximada: 30 minutos.

*Firma:* \_\_\_\_\_

*Nombre del cuidador(a)-tutor(a):* \_\_\_\_\_

*Documento de identidad:* \_\_\_\_\_

---

DATOS DE CONTACTO DE LA RESPONSABLE DE LA INVESTIGACIÓN

*Psicóloga:* Mariel Soledad Távora Arizmendi.

*Teléfono:* +51 986604638.

*Correo electrónico:* [mariel.tavara@gmail.com](mailto:mariel.tavara@gmail.com)

## Modelo de Consentimiento Informado<sup>61</sup>

Yo, \_\_\_\_\_, identificada/o con el documento \_\_\_\_\_; **deseo manifestar a través de este documento, que fui informada suficientemente y comprendo los objetivos y las actividades de las que seré parte.**

Sé que al participar de estas actividades participaré como informante protagonista de la investigación *“Lo que escuchan, dicen, sienten y reproducen las adolescentes acerca de la menstruación”*, a cargo de la psicóloga y educadora menstrual Mariel Soledad Távora Arizmendi; quien realiza esta investigación al cierre de sus estudios de la Maestría "Género, Sociedad y Políticas", del Programa Regional de Formación en Género y Políticas Públicas de la FLACSO de Argentina; con la finalidad de presentar estos hallazgos en su tesis para acceder al grado de magíster.

Las actividades de las que podré participar son:

1. *Una sesión grupal*<sup>62</sup> para dialogar e intercambiar colectivamente acerca de la información y los mensajes relacionados a la menstruación que reciben las y les participantes Esta actividad se realizará el día *sábado 23 de septiembre de 2023, en el horario de 3:00 a 5:00 p.m., en el local ubicado en Jr. Caracas 2624 – Jesús María.*
2. *Una entrevista individual*<sup>63</sup> en la que se profundizará sobre lo tratado en la sesión grupal. *La fecha, hora y lugar de la entrevista se definirá luego de la sesión grupal. Esta coordinación se realizará solo con las y les participantes que hayan decidido brindar las entrevistas.*

Reconozco que la información que comparta en estas actividades, así como, el registro audiovisual que se realice durante las mismas; **podrá ser utilizada, con el cuidado respectivo y protegiendo mi identidad, como parte del texto de la investigación antes mencionada.** *Esta información no será usada para ningún otro propósito fuera del señalado.*

Así mismo, declaro que fui informada y comprendo que tengo derecho a recibir respuesta sobre cualquier inquietud en relación al desarrollo de las actividades, antes, durante y después de su ejecución.

En constancia de lo anterior, firmo el presente documento, en la ciudad de Lima, el día \_\_\_\_ de septiembre de 2023.

*Firma:*

*Documento de identidad:*

<sup>61</sup> Firmada por las/les participantes de 18 años.

<sup>62</sup> Duración: 120 minutos.

<sup>63</sup> Duración aproximada: 30 minutos.

## ANEXO 2

### Ruta metodológica de la sesión grupal

#### **Lo que escuchan, dicen y reproducen las/les adolescentes acerca de la menstruación:**

*Conociendo el impacto de los mensajes acerca de la menstruación en un grupo de adolescentes menstruantes que viven y que participan de programas de formación feminista en Lima- Perú.*

#### **Ruta a seguir en la sesión grupal de intercambio y diálogo:**

##### 1. Dinámica inicial:

*Grafichanga: ¿Qué es lo primero en lo que piensan y sienten cuando leen/escuchan la palabra menstruación?*

☞ Se pide a las/les participantes que anoten sus respuestas (palabras o expresiones) en el papelote grande que estará en el centro de la sala.

MATERIALES: papelotes (3), plumones y cinta adhesiva.

##### 2. Diálogo inicial a partir de las respuestas:

*Preguntas orientadoras:*

- a. *¿Por qué relacionan la menstruación con esas expresiones?*
- b. *¿Qué les hacen sentir escuchar estas expresiones?*
- c. *¿Dónde y de quiénes han escuchado estas expresiones?*

##### 3. Dinámica de profundización:

*“Cartografiando los mensajes que recibimos sobre la menstruación”.*

Se define junto a las/les participantes qué mensajes son los más comunes. Se anota cada mensaje en una tarjeta. Se organizan grupos de TRES a CUATRO participantes. Se pide a las/les participantes que de manera colaborativa unan unos papelotes y que dibujen la silueta de una de ellas/ellos. Seguidamente se les pedirá que ubiquen dentro de la silueta (mapa corporal) los mensajes que han recibido acerca de la menstruación. Además, tendrán que responder a algunas preguntas, ubicando sus respuestas en el dibujo:

- a. *¿Cómo las hace sentir ese mensaje? ¿Qué emoción/sensación genera en sus cuerpos?*  
☞ *Se les pedirá que anoten la palabra en el lugar en el que la sienten y creen un ícono que represente su respuesta.*
- b. *¿Cómo estas sensaciones influyen en ellas?*  
☞ *Se les pedirá que identifiquen imágenes que representan los efectos que tienen estos mensajes en ellas.*

MATERIALES: papelotes (20), plumones, colores, revistas, hojas de colores, lanas y otros materiales que brinden texturas, goma, tijeras y cinta adhesiva.

##### 4. Diálogo para profundizar:

*Preguntas orientadoras:*

- a. *¿Creen que estos mensajes influyen en la relación con sus cuerpos? ¿Cómo?*
- c. *¿Han sentido que este tipo de mensajes las define de alguna manera? ¿Qué mensajes? ¿Por qué?*
- d. *¿Estos mensajes se relacionan con los estereotipos de género? ¿Cuáles?*

## ANEXO 3

Cuadro de participantes-protagonistas de la investigación

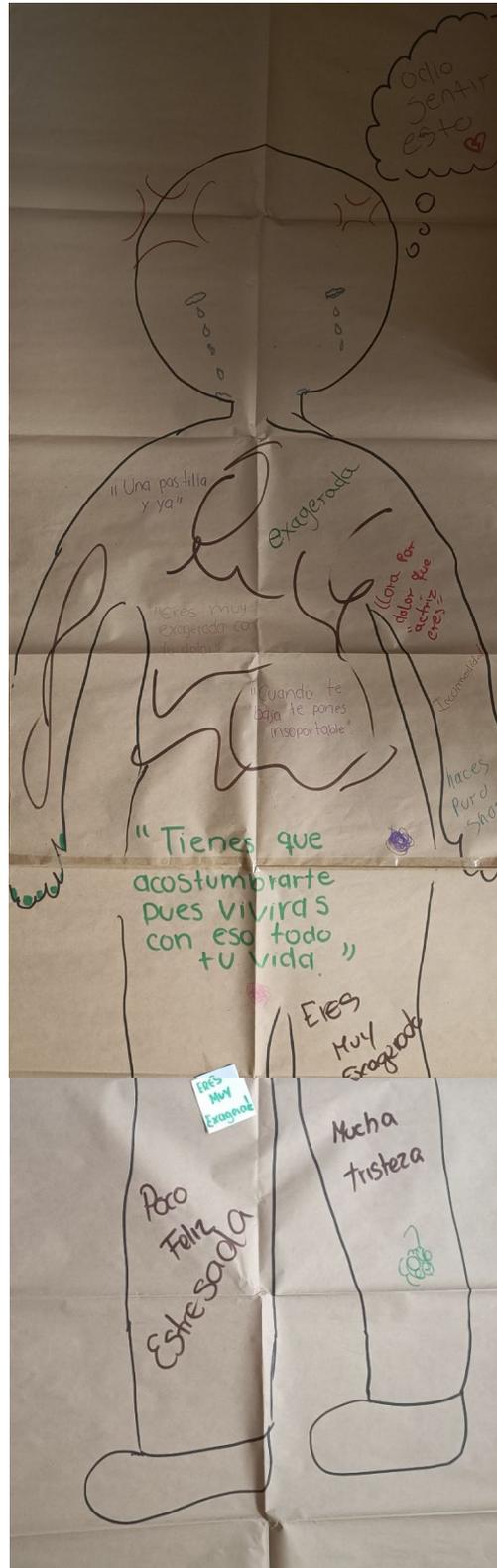
NOMBRE	EDAD	PAÍS DE NACIMIENTO	DISTRITO EN EL QUE VIVE	PARTICIPÓ DE...	
				SESIÓN GRUPAL	ENTREVISTA
🔴 Ale	18 años	Perú	Lince	X	
🔴 América	18 años	Venezuela	San Juan de Lurigancho	X	
🔴 Amy	18 años	Perú	Independencia	X	
🔴 Ari	16 años	Perú	Puente Piedra	X	X
🔴 Ashlye	16 años	Venezuela	La Perla	X	X
🔴 Haru	15 años	Perú	Bellavista	X	
🔴 Katte	14 años	Perú	Bellavista	X	X
🔴 Mila	16 años	Perú	Bellavista	X	
🔴 Ney	16 años	Venezuela	La Victoria	X	X
🔴 Smiley	18 años	Perú	San Miguel	X	X

## ANEXO 4

Fotografías de las cartografías corporales colectivas elaboradas por las/les adolescentes

### Cartografía 1

Elaborada por Kathe (14 años), Ashlye (16 años) y Amy (18 años).



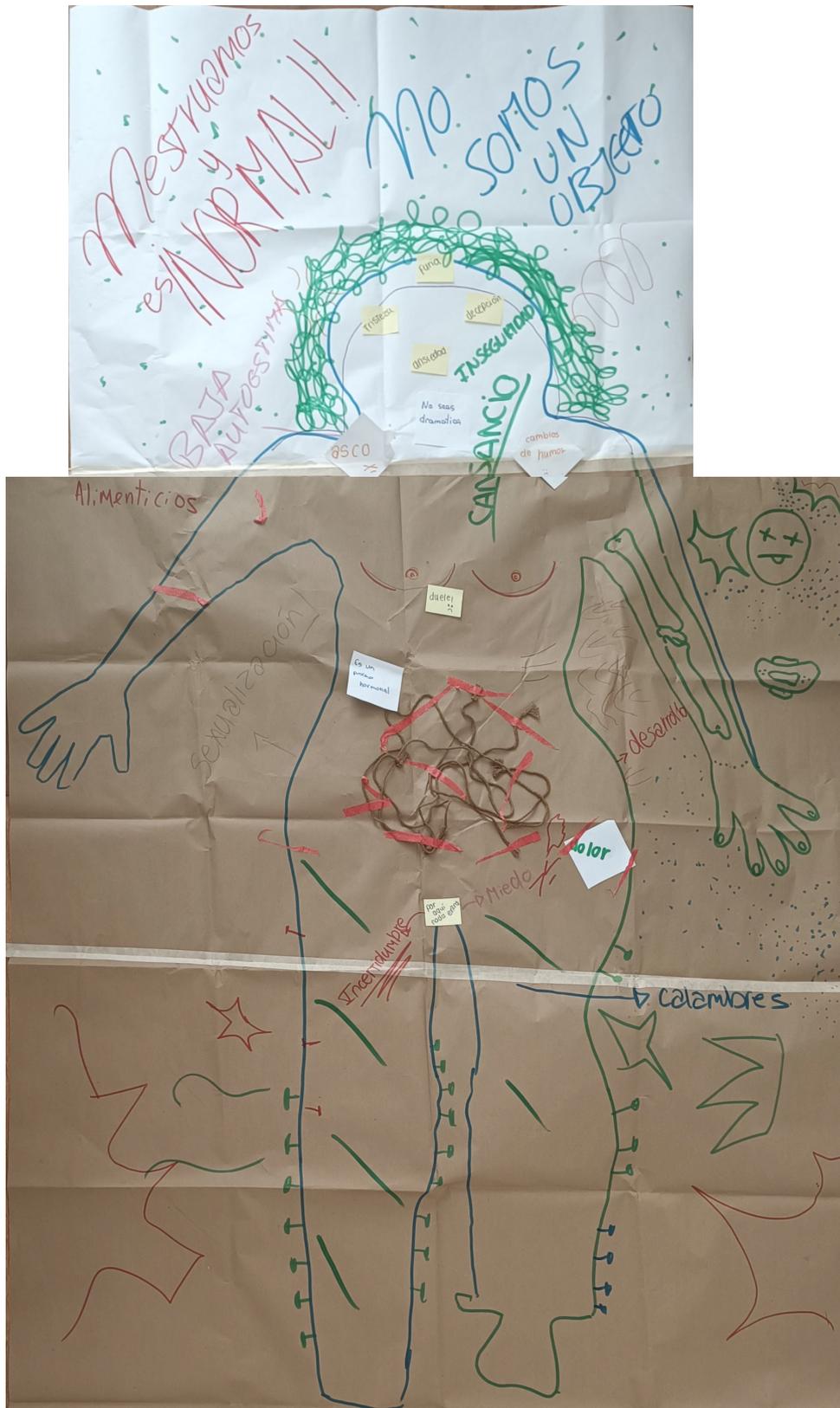
Cartografía 2

Elaborada por Mila (16 años), Ale (18 años) y América (18 años).



Cartografía 3

Elaborada por Haru (15 años), Are (16 años), Ney (16 años) y Smiley (18 años).



## ANEXO 5

### Fotografías de las actividades realizadas en la sesión grupal

#### Dinámica de presentación



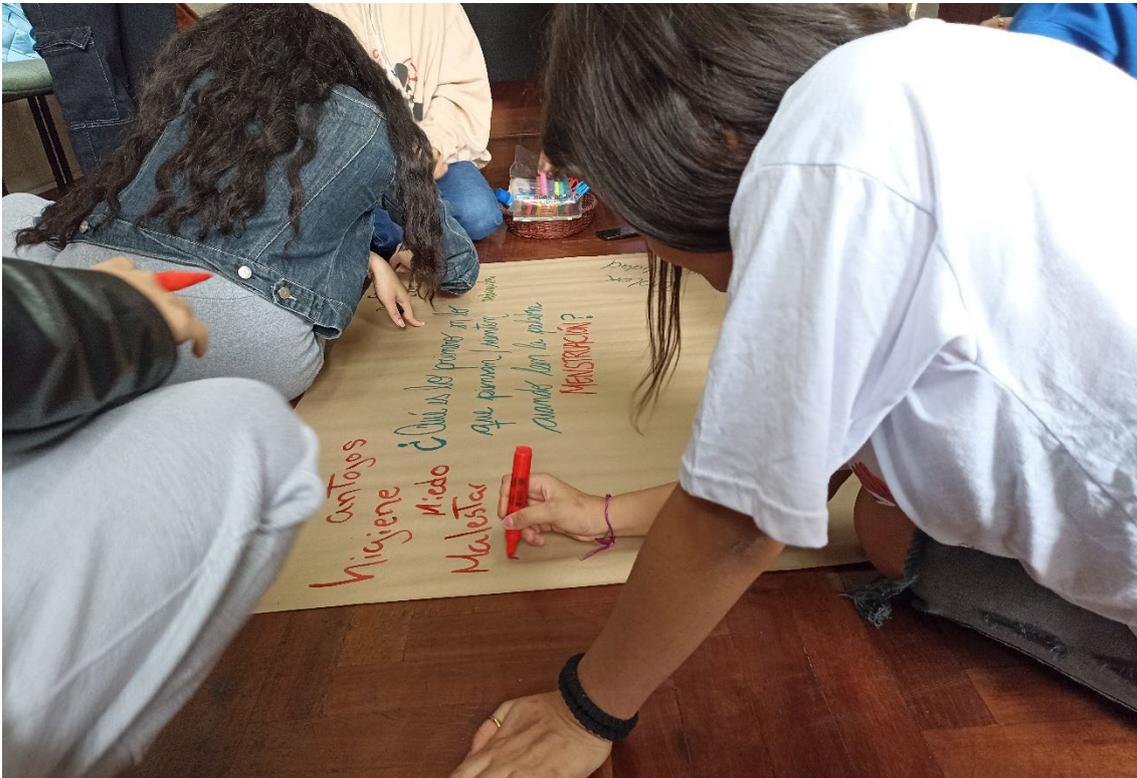
Fotografía de Karen Huaranga Orbegozo.



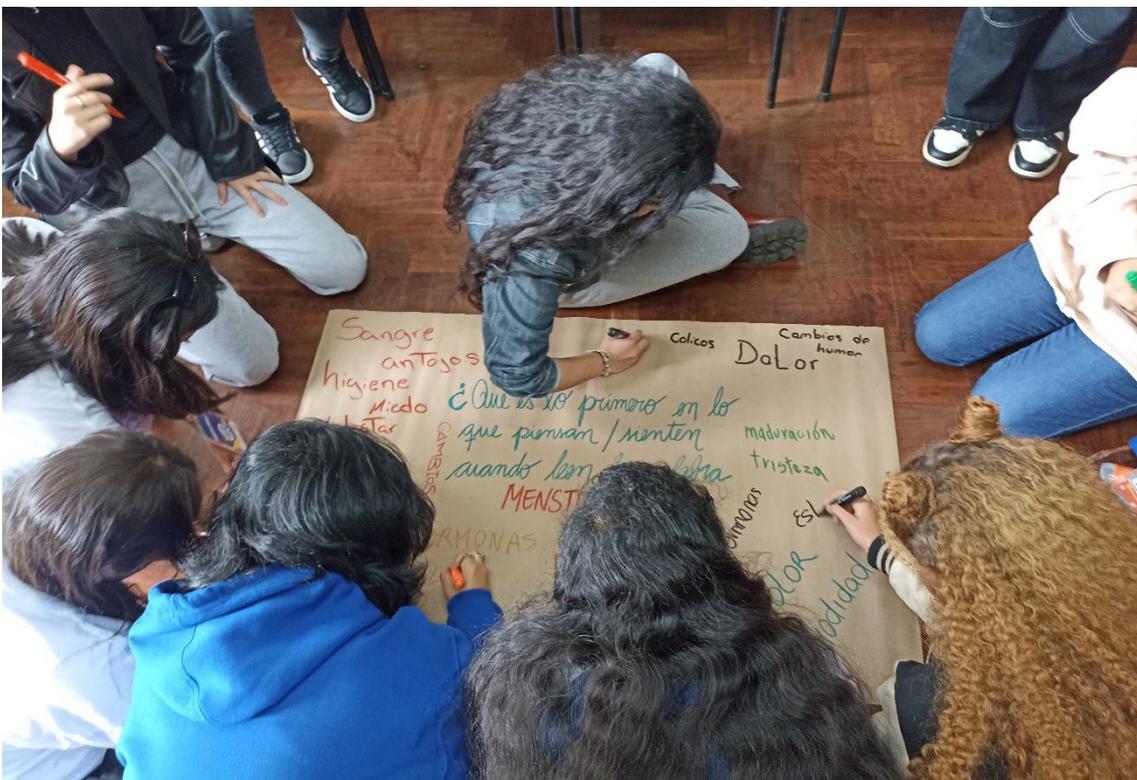
Fotografía de Karen Huaranga Orbegozo.

### Grafichanga:

¿Qué es lo primero en lo que piensan o sienten cuando leen la palabra menstruación?



Fotografía de Karen Huaranga Orbegozo.



Fotografía de la autora.



Fotografía de Karen Huaranga Orbeozo.

### Diálogo inicial



Fotografía de Karen Huaranga Orbeozo.

Organización y elaboración de cartografías corporales colectivas



Fotografía de Karen Huaranga Orbegozo.



Fotografía de la autora.



Fotografía de la autora.