

## **Menstruación: un rojo secreto. Vivencias y percepciones.**

Guatemala Menstruante<sup>1</sup>

### **Resumen**

Cuando se habla de la menstruación, parece ser fascinante entender las prácticas de otros grupos culturales en otros tiempos. Sin embargo, rara vez se explora la vivencia de la menstruación desde nuestra propia cotidianidad. ¿Qué emociones experimentamos al menstruar? ¿Cómo recordamos nuestra menarquía? La incomodidad que se desprende de la vivencia de la menstruación, tanto en la esfera pública como en la privada, refleja la desconexión que tienen las mujeres con su propio cuerpo (Bobel, 2010:30). Esta realidad como producto de un contexto que estigmatiza la sangre menstrual a través de un discurso que utiliza la biología como herramienta para justificar la subordinación de la mujer. La importancia de esta investigación exploratoria virtual radica en visibilizar la ideología que manejan las mujeres sobre su proceso menstrual, atribuyéndole connotaciones negativas y limitando su vivencia de la menstruación como un medio de emancipación que posibilita el autoconocimiento y la autodeterminación.

Los cuerpos son sitios de contención en donde se inscribe la cultura, constructo que legitima las relaciones desiguales de poder con base en la diferenciación biológica. Sin embargo, donde hay poder, hay resistencia. El prestarle atención a los discursos de un cuerpo naturalmente sangrante, denota un interés en el cambio social.

**Palabras clave:** *menstruación, estigma, cotidianidad, cultura, percepciones.*

### **Lo “natural” y el lugar de las mujeres.**

Las mujeres somos tantas. No se puede hablar de un genérico sin tomar en cuenta la gran diversidad de situaciones, formas y grados de explotación, opresión y marginación que han sufrido las mujeres en distintas sociedades a lo largo de la historia. Pero parece que existe un elemento unificador que logra definir el papel que juega la mujer en la especie humana. Ese “lugar” se asume desde la concepción de la “naturaleza”, esa representación simbólica de lo que es dado por natural (Amorós, 1991:219). Es importante cuestionar la ideología biologista que asume las opresiones de la mujer determinadas por sus funciones reproductoras “naturales”. En ese sentido, se visibiliza la menstruación como un proceso natural del cuerpo sexuado como femenino que simboliza la capacidad corporal de reproducción. Es aquí en donde procesos biológicos adquieren connotaciones culturales determinadas por las necesidades de un sistema que busca aumentar la mano de obra productiva a partir de la normalización de la relación entre reproducción y biología.

La menstruación no sirve sólo como un recordatorio de no estar embarazadas. Existe un vínculo evidente entre el proceso menstrual y la madurez corporal que determina la posibilidad de ser fértiles y concebir. Sin embargo, es opresiva la lectura de esta relación como una normativa que defina las decisiones de las mujeres sobre sus cuerpos para naturalizar roles de género. La llamada “regla” (implicando represión, disciplina y obediencia) también constituye un proceso de autoconocimiento. No podemos reivindicar los “valores próximos a la naturaleza” cuando estos se

<sup>1</sup>Colectiva feminista nacida en el 2012 enfocada en la resignificación de la sangre menstrual como elemento de autoconocimiento y empoderamiento,

han definido desde estructuras hegemónicas posicionando jerárquicamente los cuerpos dependiendo de su sexuación.

### **Opresión y sangre menstrual.**

La menstruación puede ser objeto de opresión al justificar que por esta una mujer necesariamente será menos eficiente al considerarse una patología y no como un proceso integral del ser. Se determina que una mujer será menos eficiente, producirá menos, aportará ideas o proyectos de menor calidad basándose en que en “esos días” (condición de innombrable) se está irritada, indispuesta y con menos capacidad de hacer procesos de pensamientos complejos y/o concretar negociaciones determinantes. Cuando en realidad es todo lo contrario: cuando una mujer ha despertado y es consciente de su menstruación desarrolla un poder inmenso de procesos creativos en todo su espectro.

Puede también utilizarse esta opresión para justificar un bajo salario por el desempeño de un puesto, “asumiendo” que por la condición de ser mujer “tendrá” que ausentarse algunos días al mes de su empleo dejando así una vez más de producir lo que se espera de ella, este proceso puede verse replicado en tema de embarazo y lactancia en el trabajo también. Relegando entonces a las mujeres en su práctica profesional a estar predispuestas a recibir menos por lo que hacen al asignar la idea de que es responsabilidad/culpa de ellas no merecerlo.

### **Comunicación y reproducción de mensajes opresores.**

Anuncios de toallas sanitarias y tampones desechables nos dicen que es algo que nos deja indispuestas, incómodas y que es mejor si nadie se entera que estamos “en esos días”, nos pintan la sangre de color azul invisibilizando aún más nuestro ciclo; según el marketing de las pastillas tipo Dorival, la menstruación nos pone de muy mal humor, insoportables, con dolores patológicos; para las mujeres dentro de religiones judeo-cristianas es una maldición. Biológicamente hablando, la menstruación no es nada de esto. Es un proceso natural que experimentamos la mayoría de mujeres por una buena parte de nuestras vidas, no es desagradable y tampoco es antihigiénica. Los dolores que podrías experimentar durante esta fase son mínimos cuando no están relacionados a verdaderas enfermedades.

Las toallas y tampones de tela se fabrican de algodón y rayón que han pasado por una serie de blanqueados con cloros y tratados con pesticidas, además de los añadidos químicos para generar olores a flores y líquidos absorbentes. Son producidos en masa, utilizando y contaminando grandes cantidades de agua. Vendidos en paquetes de plástico no-biodegradables. El daño que estos productos causan no solo afectan a nivel ambiental (una mujer utiliza en promedio 11,000 productos menstruales en su vida, produciendo alrededor de 250-300 libras de basura (Stein and Kim, 2009)), sino que el daño a nivel biológico a las personas que los utilizan puede ser en muchas ocasiones irreparable. Obtenemos fácilmente información sobre el Síndrome de Shock Tóxico, fuertemente ligado al uso de tampones, sin embargo otros daños a la salud son ocasionados por el uso de estos productos. El contacto que estos productos y sus químicos tienen con nuestro cuerpo resecan y absorben nuestra flora vaginal, fluidos que nos protegen son dañados aumentando la posibilidad de infecciones e irritaciones vaginales.

Si son productos tan dañinos, ¿por qué continúan en el mercado? Empresas que lucran con nuestros cuerpos, vendiéndonos productos que más allá de beneficiarnos nos perjudican. Empresas que únicamente nos informan de la existencia de estas particulares alternativas para nuestro flujo menstrual y que con sus mensajes continúan denigrando nuestros cuerpos y nuestras experiencias, haciéndonos creer que no pueden existir mejores opciones y mejores formas de vivir la menstruación.

## **Metodología**

El enfoque de la investigación es cualitativo con un alcance exploratorio dado que han sido escasas las investigaciones de esta índole. Para llevar a cabo la investigación se utilizó la encuesta virtual por medio de la web Survey Monkey. La misma se difundió por la red social Facebook. La encuesta consta de un free listing, 6 preguntas abiertas y 2 cerradas, que pretenden determinar la vivencia de la menstruación. El único requisito para responder la encuesta fue menstruar o haber menstruado, sin importar edad o nacionalidad. La encuesta fue respondida por 397 mujeres, siendo esta una muestra no representativa, ni probabilística.

Es importante resaltar que la difusión de la encuesta fue posibilitada por las redes con otras colectivas de activistas menstruales a lo largo de Latinoamérica. Esto contribuyó a que más mujeres contestaran el cuestionario, sin embargo, existe un sesgo en la investigación puesto que las encuestadas se encontraban relacionadas de alguna manera a los conceptos manejados desde el activismo menstrual y los procesos de reflexión que éste intenta promover en la vivencia de la menstruación.

## **Resultados**

### *Pregunta 1: Edades*

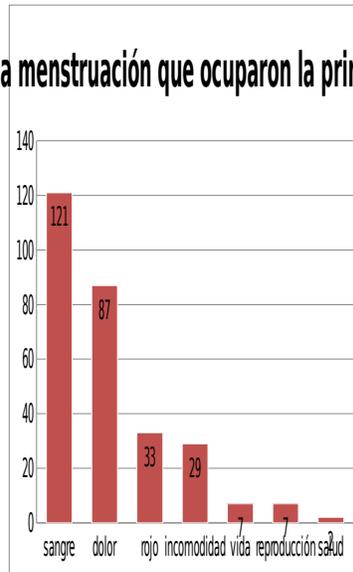
El rango de edad de las mujeres encuestadas comprende desde los 15 hasta los 64 años. El promedio de edad fue de 29.6 años, tomando en cuenta que la desviación estándar fue de  $\pm 8.3$

### *Pregunta 2: FREE LISTING 5 palabras relacionadas a menstruación*

Número 1:

- Vida 7
- Sangre 121
- Salud 2
- Rojo 33
- Reproducción 7
- Incomodidad 29
- Dolor 87

## Conceptos relacionados con la menstruación que ocuparon la primera posición del Listado Libre



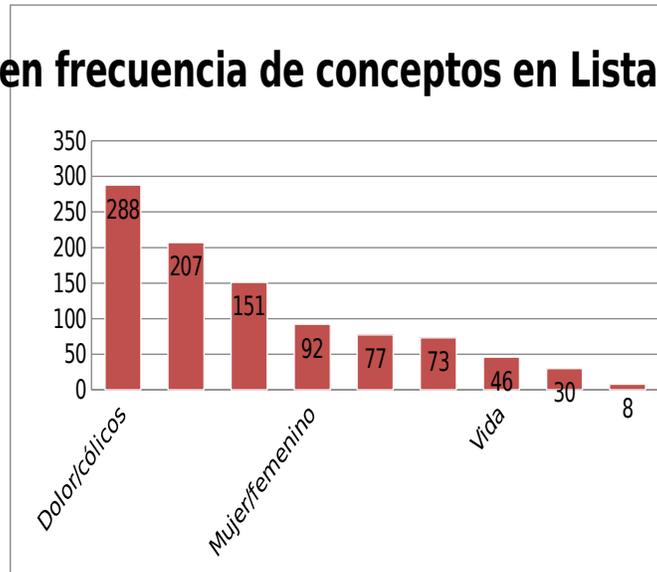
En la pregunta número dos, se les solicitó a las encuestadas que hicieran un listado libre de las primeras cinco palabras en las que piensan cuando se les menciona la palabra “menstruación”. En la primera posición del listado se evidenció que la *sangre* (121) es el primer concepto que determina el dominio de “menstruación” en el imaginario de las mujeres. Seguido se encuentra *dolor* (87), *rojo* (33), *incomodidad* (29), y con menos menciones *vida*, *reproducción* y *salud*. Se hace evidente la relación entre el sangrado menstrual, la incomodidad que este provoca en la vivencia mensual de las mujeres y el dolor con que la experimentan.

Con una menor frecuencia, se hizo alusión a la *ciclicidad* de las mujeres en este proceso, la cual conlleva *cambios de humor* característicos de la *naturaleza* femenina.

### TOTAL

- Incomodidad/molestia 151
- Dolor/Cólicos 288
- Sangre 207
- Productos (toallas/tampones) 56
- Vida 46
- Copa menstrual 8
- Reproducción/fertilidad 73
- Mujer/femenino 92
- Ovarios/óvulo/vagina/útero (corporeidad) 30

## Resumen frecuencia de conceptos en Listado Libre



El gráfico anterior resume las expresiones conceptuales evidenciadas con mayor frecuencia en el listado libre. Una vez más, al pensar en menstruación las mujeres encuestadas relacionan con mayor fuerza el *dolor* (288). Seguido de una noción de *sangrado* (207) que se relaciona íntimamente con una vivencia de *incomodidad* (207) del ciclo menstrual. Parece ser que en el dominio conceptual de las participantes, la menstruación implica una consolidación de lo *femenino* y *el ser mujer* (92). Si se parte de las construcciones de género en donde la mujer es naturaleza y la reproduce, se clarifica por qué las nociones de *reproducción* y *fertilidad* (73) se visibilizan al pensar en un proceso biológico como la menstruación. Tal como plantea Amorós (1991) existe una ideología biológica a través de la cual se construyen simbolismos vinculados al género, tal es el caso de la menstruación y la reproducción.

Resalta la mención de productos desechables para manejar el flujo menstrual como el *tampón* y *toallas sanitarias* (77). Dichos productos son los más promocionados y comercializados a nivel de industrias farmacéuticas, sin embargo, son estas mismas opciones las que representan la posibilidad de irritación, resequedad e infecciones vaginales por las fuertes cargas químicas (aromatizantes, absorbentes) que contienen. Como contraparte, se obtuvieron únicamente 8 menciones de la *copa menstrual* como opción para el manejo del flujo.

La *corporeidad* (30) fue representada a través de conceptos como útero, ovarios y vagina dentro del dominio de la menstruación. Se hicieron pocas menciones de auto reflexión o auto conocimiento, lo que indica que sigue percibiéndose como un proceso meramente biológico y no como algo integral que permita una reconexión con ellas mismas.

*Pregunta 3 ¿Qué sabes de la menstruación? ¿En dónde lo aprendiste?*

Se preguntaba a las participantes describir qué conocen sobre la menstruación, y en dónde o por quién aprendieron esa información. De las palabras más mencionadas por las participantes se pudo generar un concepto básico sobre qué es menstruación:

*“Se presenta cuando la mujer ha alcanzado madurez sexual, comienza su vida fértil, y sucede cuando el endometrio se desprende cuando no ha sido fecundado y no hay embarazo”.*

Además de esta idea general un menor número de mujeres mencionó otras variantes que describen la menstruación:

*“Puede ser dolorosa, molesta, y genera cambios de humor. Es una fase que dura de 3 a 6 días, el ciclo completo dura de 28 a 30 días”.*

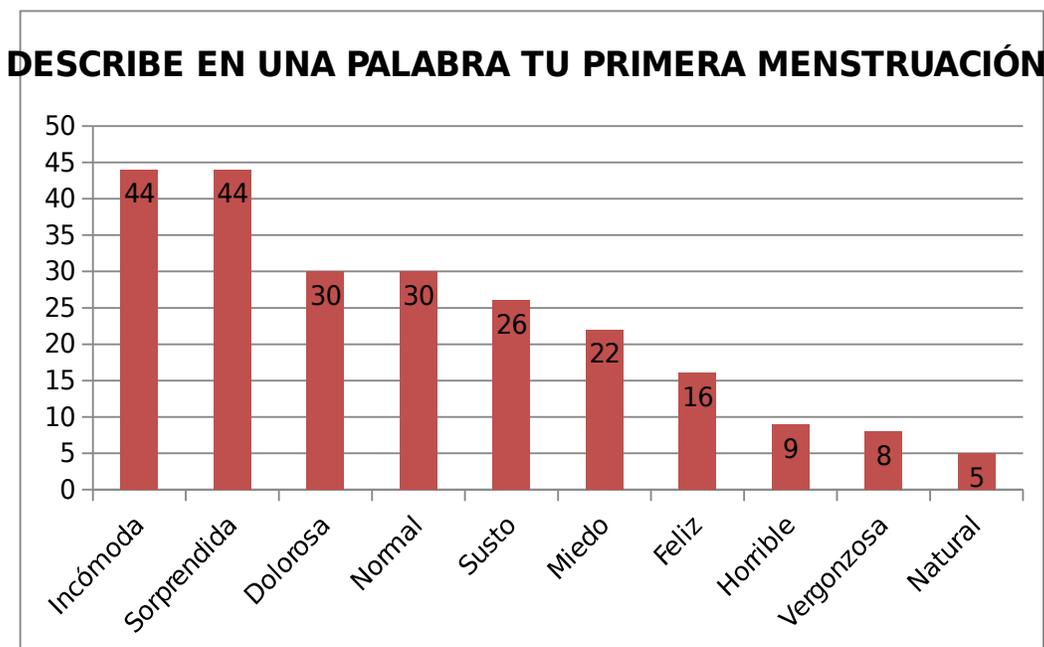
Estas ideas generales fueron aprendidas por la mayoría de mujeres en sus colegios alrededor de los grados de 4 y 6 primaria, incluso algunas en los grados de básicos. Además esta información también fue reforzada y enseñada por familiares cercanos (padres, madres y hermanas) al igual que por amigas.

*“En la escuela una primera parte, y el resto en la vivencia, pláticas, investigaciones propias”.*

El concepto representado es un concepto básico que cubre superficialmente el proceso de la menstruación desde un punto de vista biológico y fisiológico. Esta observación fue percibida por las participantes ya que mencionaban que después de haber obtenido esta información buscaban por cuenta propia en libros o internet, así como otro grupo menciona haberse acercado a algún médico para conocer mejor la menstruación.

En las respuestas de las participantes se evidencia la falta de información y educación que hay sobre la menstruación, nuestros cuerpos y nuestros ciclos. El enfoque de enseñanza es únicamente uno y es limitado. La falta de autoconocimiento promueve una vivencia incómoda y dolorosa; refuerza la idea de que es un tema que no podemos hablar libremente con cualquier persona ni en cualquier lugar, convirtiéndolo en un tema tabú, silenciándonos mes a mes.

Pregunta 4 Describe en una palabra tu primera menstruación



La palabras que más usaron las mujeres para describir su menstruación fue *incómoda* (44) y *sorprendida* (44), seguidas de *normal* (30), *dolorosa* (30), *susto* (26) y *miedo* (22). A menor escala se mencionó *natural* (5), *vergonzosa* (8), *horrible* (9) y *feliz* (16). La mayoría de palabras hacen referencia a una experiencia poco placentera. Las encuestadas que usaron las palabras *incómoda* y *sorprendida*, justificaron las mismas debido a la incomodidad de la toalla sanitaria, la falta de información, la falta de preparación, el miedo a mancharse y la expectativa de lo que pensarían los demás.

*“Incomoda. Porque aun que tenía una toalla sanitaria sentía esa humedad viscosa rosando mi vagina y sentía que en cualquier momento se derramaba por todos lados.”*

*“No sabía cómo usar toalla sanitaria, me parecía incómodo que saliera algo de mí, miedo a saber si te manchaste, no sabía qué hacer.”*

*“Sorprendida, no tenía tanta información.”*

Las mujeres que mencionaron *normal*, describieron ya haber tenido información del proceso y estar preparadas para el mismo, algunas ya lo esperaban. Cuando se mencionó *dolorosa* se hizo referencia a los cólicos y los distintos síntomas experimentados, como cansancio. Las que mencionaron *susto* y *miedo* también lo justificaron a su falta de información y preparación para el mismo, no sabían que esperar.

*Horrible y Vergonzosa*, ambas mencionadas con menor tendencia, hicieron referencia al miedo de mancharse, al asco que provocaba en la gente, a su falta de información y preparación, y a la incomodidad que les causó la misma. Las encuestadas que mencionaron *feliz* describieron haber esperado con ansias vivir la experiencia, sentían que estaban creciendo y que su cuerpo estaba cambiando. Por último, las mujeres que mencionaron *natural* lo atribuyeron a la información que tenían, sabían que en cualquier momento pasaría, estaban preparadas para la experiencia.

*“Feliz porque significaba que el pecho me iba a crecer!!!!!!”*

*Feliz porque estaba creciendo y mi cuerpo era distinto.”*

*“Vergonzosa. Porque yo estaba sola y no sabía realmente que hacer. Mi primera toalla sanitaria la usé al revés, o sea pegué la toalla directo contra mi piel.”*

*“Horrible, porque pensé que me estaba pasando algo malo.”*

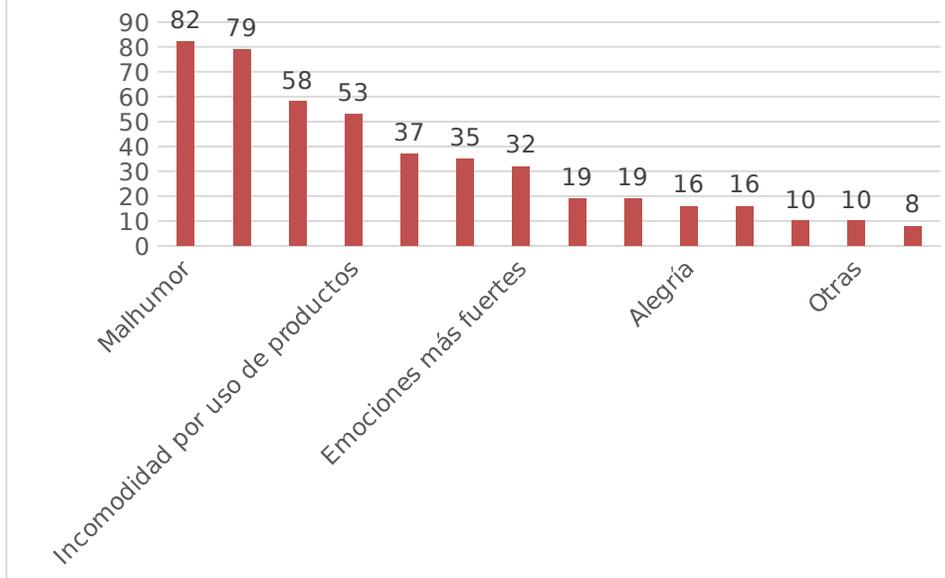
*“Natural, era algo que "esperaba" en cualquier momento. Soy gemela, mi hermana ya había desarrollado, por lo mismo, sabía que en cualquier momento me tocaba a mí. Ya sabía que era y como era. "Estaba preparada mentalmente"*

Las repuestas evidencia que muy pocas mujeres contaban con información en su primera menstruación, lo que causó sentimientos de miedo, incomodidad y sorpresa. El hecho de no estar preparadas provocó que la misma no se experimentara de una forma placentera. La falta de información se puede relacionar al tabú que se le ha atribuido a la misma, siendo esta un tema poco hablado y reflexionado, no permitiéndonos experimentar gustosamente parte de los procesos de nuestra ciclicidad. Asimismo, la incomodidad de usar la toalla sanitaria, producto que reseca y absorbe nuestra flora vaginal, ha influido en las experiencias negativas de la misma. Las mujeres que utilizaron palabras que hicieron referencia a una experiencia más agradable, si tenían información, lo que evidencia la necesidad de hablar e informar sobre el tema para que la vivencia de la misma sea una experiencia grata.

*Pregunta 5 ¿Qué emociones vives durante tu menstruación?*

Nuestras emociones pueden variar debido a cambios hormonales que experimentamos no solamente mientras menstruamos, sino durante todo nuestro ciclo menstrual. Estas variaciones en nuestras emociones se ven además afectadas por nuestro entorno social y cultural; existen lugares en donde podemos expresarnos libremente, otros en donde no; hay emociones que son catalogadas como negativas, unas como positivas; experiencias que comprendemos como desagradables o como placenteras. Este aprendizaje social lo vemos reforzado a través de medios de comunicación, de publicidad de diversos productos, escenas en películas y series de televisión, además de los mensajes constantemente repetidos por nuestros círculos sociales más cercanos.

## ¿Qué emociones vives durante tu menstruación?



Las dos emociones que fueron más mencionadas por las mujeres en esta encuesta fueron *malhumor* (82) y *tristeza* (79). Es importante mencionar que estas dos emociones se encontraban, en la mayoría de casos (80%), afectadas por el *dolor* (58) y la *incomodidad por el uso de productos* (53). Se ve entonces cómo el malestar físico contribuye e influye en el malestar emocional, además del factor hormonal previamente mencionado. Treinta y dos mujeres no mencionaron experimentar alguna emoción específica, sin embargo sí mencionaron estar más susceptibles a experimentarlas con mayor intensidad; este factor podría sí estar más ligado a los cambios hormonales de sus ciclos. Los productos para flujo menstrual utilizados y nombrados son productos desechables que, como se discutió en el marco contextual, debido a los materiales con los que son producidos generan efectos negativos y dañinos para la salud física que afectan la salud emocional de las mujeres que los utilizan.

El *cansancio* (35) y la *sensibilidad física* (35) contribuyen a que las mujeres eviten realizar ciertas actividades físicas durante sus días de menstruación, además de buscar estar con menos personas. Aunque buscan estar en situaciones de poca sociabilidad, 16 mujeres mencionaron que aumentaba su deseo de momentos de intimidad con sus parejas, sin embargo únicamente 4 de ellas admitieron haber tenido y disfrutado de relaciones sexuales durante su menstruación. El resto de mujeres mencionó no sentirse cómodas e incluso asqueadas con estas interacciones.

Treinta mujeres contestaron sentirse con *alegría* y/o en un momento *introspectivo*, 20 de ellas mencionaron que esto no siempre fue así, estas emociones son resultado de un proceso de sanación y reconexión con sus ciclos por medio de la búsqueda de mayor información sobre sus cuerpos. Anteriormente ellas también experimentaban dolores fuertes y malhumor, mencionan también haber

realizado un cambio en sus opciones de alternativas para el flujo menstrual, y han dejado a un lado productos desechables y han comenzado a utilizar productos menos invasivos.

*Pregunta 6 ¿Con quiénes hablas de tu ciclo menstrual, con quiénes no?*

Al preguntársele a las mujeres encuestadas con quiénes platican sobre su proceso menstrual se mostró una tendencia a resaltar el tema de la confianza como condición previa para poder expresarse respecto a su menstruación. Si el requerimiento de la confianza parece ser indispensable, es porque se percibe a la menstruación como algo íntimo y privado.

*“No lo hablaría con personas no muy conocidas”*

*“Comparto mi sentir con mi entorno femenino”*

Generalmente, el diálogo se apertura con sus ginecólogas/os y con sus círculos sociales más cercanos, por ejemplo amigas, parejas y familiares mujeres cercanas generacionalmente. Es decir, algunas de las encuestadas hicieron la salvedad de no hablar con sus abuelas, puesto que éstas perciben el proceso menstrual como una enfermedad o una carga. Es importante entonces entender el papel que juega la cercanía generacional como un factor de relevancia para generar un vínculo de confianza que posibilite el diálogo abierto.

*“Con mi abuela no lo hablo, porque insiste en llamarle enfermedad”*

Asimismo, en esta pregunta también se evidenció que la menstruación se vive como un proceso meramente biológico característico del *ser mujer* que posibilita una maternidad, y como tal, no es motivo de vergüenza. Una vez más, el vínculo entre fertilidad y menstruación se ve reforzado. **Pocas** mujeres expresaron que es indispensable hablar de esto desde la esfera pública para contribuir a desmitificar el proceso menstrual.

*“Es algo normal, el hablar de mi menstruación es parte de mi ser mujer”*

*“No es un tabú, es algo que me permitirá ser mamá de grande”*

Si se menciona el tema de la menstruación con los hombres, suele ser únicamente con la pareja. Existe una tendencia de sentir vergüenza a hablarlo con familiares hombres, es decir que la división de género es valorada con mayor importancia que la situación de confianza en círculos cercanos. Además, existe una tendencia de percibir inapropiado hablar de menstruación dentro del lugar laboral, denotando que comúnmente continúa siendo un tema que se mantiene en la esfera privada.

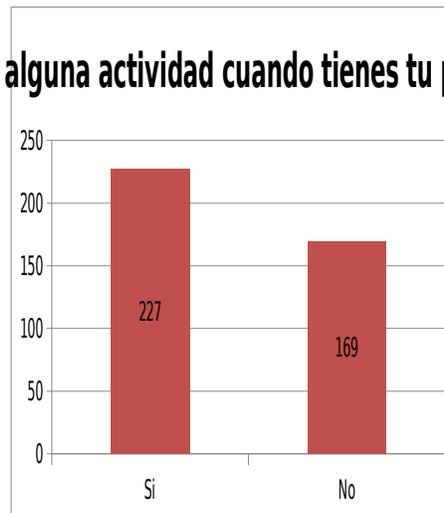
*“Mi papá sólo sabe que me vino, porque se acaba más rápido el papel higiénico”*

*“Nunca lo hablaría con mi hermano porque a él le da asco y tampoco lo haría con mi papá, porque no sabe qué hacer o responder ante esos temas y se siente incómodo (no saben cómo manejarlo)”*

*“Hijos varones, porque no me parece adecuado”*

Pregunta 7 ¿Dejas de hacer alguna actividad cuando tienes tu periodo menstrual?

### ¿Dejas de realizar alguna actividad cuando tienes tu período menstrual?



El 57.3% (227) de las mujeres afirmaron dejar de hacer alguna actividad cuando tienen su período menstrual. De las encuestadas (396), únicamente 292 argumentaron el porqué de su respuesta. Principalmente se mencionó la incomodidad de las toallas sanitarias en el período menstrual, seguido del dolor, el miedo a mancharse, y la incomodidad en las relaciones sexuales. Algunas mencionaron cuestiones religiosas para argumentar la imposibilidad de tener relaciones sexuales en su período menstrual.

*“Por concepto religioso la actividad sexual estaba prohibida porque estaba impura. Usar piscinas.”*

*“Sexo...no me gusta la sexualidad con la regla, me parece asqueroso.”*

*“Porque a veces los dolores incomodan para realizar lo que una quiere y hasta el mal humor se hace presente.”*

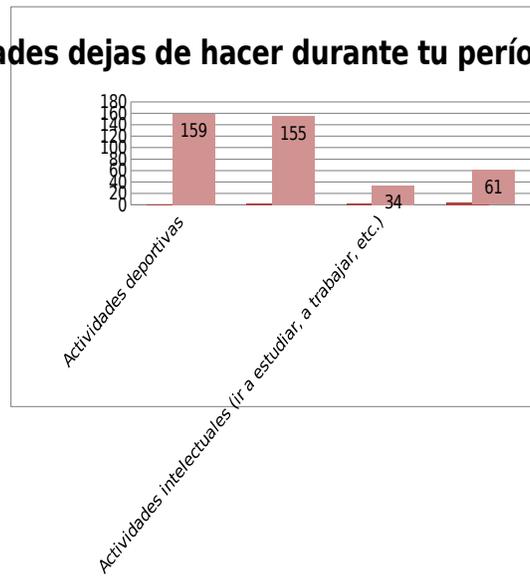
El 42.8% que negó dejar de realizar alguna actividad, identificó la menstruación como algo natural, parte de la vida, que no debe impedirnos realizar las actividades diarias. Varias mencionaron que la misma no es una limitante, ni una enfermedad, no lo determinan como necesario para continuar con sus actividades.

*“Es algo parte de mi vida, no que detiene mi vida.”*

*“Porque es algo natural y no es una enfermedad que te impida hacer algo.”*

Pregunta 8 ¿Qué actividades dejas de hacer?

### ¿Qué actividades dejas de hacer durante tu período menstrual?



De las mujeres que dejan de hacer alguna actividad durante su período menstrual, 159 expresaron que cesan sus actividades deportivas, específicamente la natación. Comentan que no se sienten cómodas utilizando toallas sanitarias o tampones durante sus días de mayor flujo, por tanto deciden evitar esfuerzos físicos que les provoquen incomodidad.

*“No nado porque no me gusta usar tampax”*

Las actividades sexuales parecen ser algo que se pausa durante la menstruación, 155 mujeres admitieron que no tienen sexo mientras menstrúan. Lo justifican exponiendo que lo consideran poco higiénico y poco práctico debido a que se debe de limpiar posterior al acto sexual. Solamente una de ellas comentó que aumenta su deseo sexual durante su período menstrual.

*“Las actividades sexuales también disminuyen por el tema de ensuciar la ropa”*

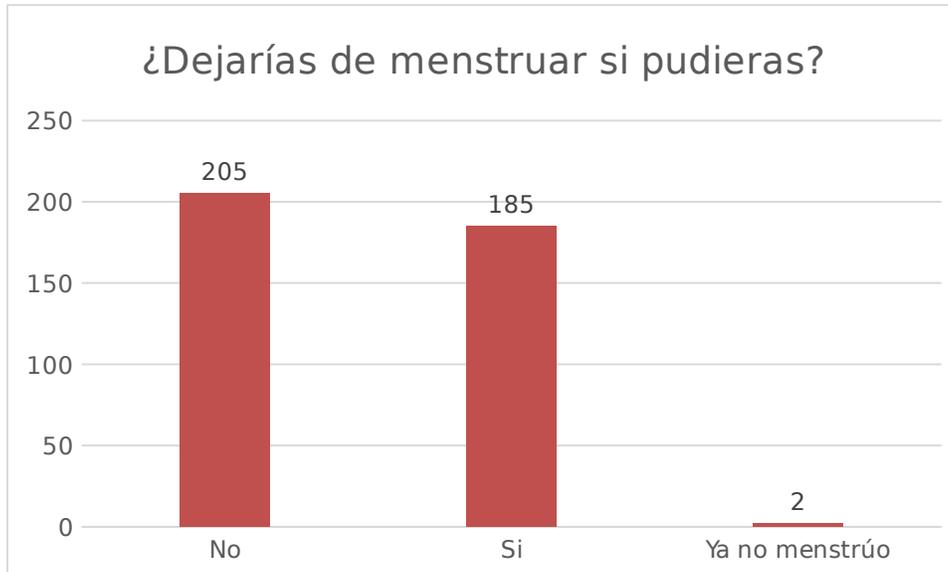
*“No me gustan las manchas porque cuesta limpiarlas”*

Treinta y cuatro mujeres encuestadas mencionaron que no realizan actividades intelectuales como estudiar. Algunas de ellas comentan que su proceso es realmente doloroso y les dificulta sus actividades cotidianas. En la categoría de “otros” las mujeres especificaron que no duermen bien, y 9 de ellas expresaron que dejan de realizar actividades sociales como salir a bailar, hacer pijamadas o dar paseos.

*“No puedo dormir en la posición que me gusta por miedo a manchar la cama”*

*“Prefiero socializar poco”*

Pregunta 9 ¿Si pudieras dejar de menstruar, lo harías?

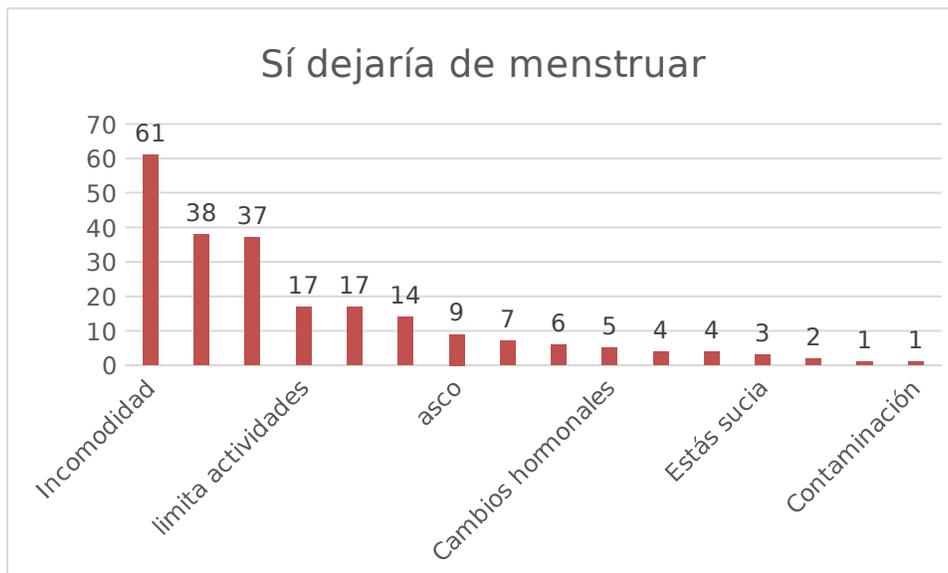


#### Si dejaría de menstruar porque...

*“Porque es algo feo y te sientes sucia”*

*“No planifico más hijos a mi edad y me parece una situación antihigiénica mensual sin ya tener un objetivo. El menstruar no me hace sentir más mujer”.*

*“Porque nunca quise tener hijos, así que para mí es solo como un estorbo cada 28 días”.*



La razón principal para dejar de menstruar es la *incomodidad* (61) que se experimenta con el uso de productos más populares y los hábitos que su utilización conlleva, aquí entran también los factores

de *actividades limitadas* (17): actividades acuáticas si no se utiliza tampón, relaciones sexuales; *gastos económicos* (17): al tener que comprar mes a mes paquetes de toallas y/o tampones, así como jabones específicos y pastillas para dolores; *visibilidad* (14): estar en constante alerta por no manchar la ropa o que la toalla no se marque y que no la vean guardada en la bolsa personal.

Con respecto a la *maternidad* (38) o a la fertilidad, varias mujeres mencionaban que dejarían de menstruar SOLO si eso no impidiera su posibilidad de ser madres. En el conteo de las 38 mujeres que vieron relacionada la maternidad con la menstruación, también había mujeres que mencionaron que sí dejarían de menstruar ya que la única función de la menstruación es la de procrear y a ellas eso no les interesaba.

El rechazo a la menstruación se ve fuertemente evidenciado con las emociones de asco y odio que expresaban varias mujeres. Un mensaje sumamente violento si tomamos en cuenta que una mujer menstrua en promedio 2580 días en toda su vida, esto significa que invertimos un gran esfuerzo y tiempo en odiarnos a nosotras mismas.

### No dejaría de menstruar porque...

*“Es parte de lo que nos hace mujeres y nos permite decidir si queremos ser mamas”.*

*“Estoy enamorada de lo impresionante y perfecto que es eso de menstruar”.*

*“Porque ahora que tengo más herramientas y conocimiento sobre mi ciclo aprendo mucho sobre mí”.*

*“¡Porque me encanta saber que estoy conectada con la Luna! Y sé que es un proceso natural y necesario para mi cuerpo”.*



Noventa y tres mujeres coincidieron en decir que no dejarían de menstruar ya que es un proceso natural y normal y se encuentra fuertemente ligado a nuestra feminidad. La perciben como un proceso que contribuye a la funcionalidad de nuestros cuerpos. Nuevamente, la maternidad (41) se muestra como un factor fundamental para escoger menstruar o no menstruar ya que estas mujeres

mencionaban que no dejarían de menstruar porque es lo que les brinda la posibilidad de ser madres. Se observa la tendencia de concebir la menstruación útil únicamente para procrear y no es concebida como un proceso más integral y amplio.

Algunas mujeres (22) mencionan que no dejarían de menstruar, sin embargo si cambiarían aspectos de ella para hacerla más cómoda o placentera. Mencionan factores como eliminar los dolores y cólicos, hacer que sea un período más breve y menstruar menos veces. Diecinueve mujeres relacionan su ciclo menstruar como una herramienta de autoconocimiento y algunas otras (4) encuentran relación entre su ciclo menstruar y otros ciclos naturales. En menor medida se observa menciones que reconocen la menstruación como un proceso necesario que beneficia la salud corporal e integral de las mujeres.

## Conclusiones

### Conclusiones metodológicas

La difusión de la encuesta se posibilitó gracias a las redes de otras colectivas de activistas menstruales a lo largo de Latinoamérica. Sin embargo, se reconoce que este hecho pudo haber sesgado las respuestas debido a que a las mujeres que se logró llegar tienen o han tenido algún contacto con dichas redes que actúan en pro de la resignificación menstrual.

Se confirma la participación de mujeres de otras partes de Latinoamérica debido a la utilización de términos como “alberca” o “compresa”, palabras poco utilizadas en el léxico común guatemalteco.

La búsqueda de material teórico que abordara específicamente el proceso menstrual como un elemento que se debe analizar desde un enfoque cultural y de género fue complicada. Esto evidencia la poca importancia que se le otorga a la menstruación como un objeto de estudio que trasciende la perspectiva biológica. Existe literatura desde voces feministas activistas, sin embargo hay pocos estudios que aborden el tema de una manera sistemática que permita un análisis más profundo utilizando diversas metodologías.

### Conclusiones de resultados

La falta de conocimiento y difusión de las diferentes alternativas para manejar el flujo menstrual repercute en la limitación de la vida cotidiana de las mujeres menstruantes, quienes no se sienten lo suficientemente cómodas como para realizar sus actividades diarias con plena confianza. Los tampones y las toallas sanitarias, siendo las opciones más comercializadas, son dañinas para el cuerpo debido a los químicos (olores y absorbentes) que contienen. Las toallas sanitarias entran en contacto directo con los labios vaginales irritando esta área, provocando comezón, y los tampones son productos diseñados para la absorción de fluidos, reseca la vagina y tapando directamente el orificio cervical exterior contribuyendo a la proliferación de bacterias y cambiando el PH vaginal. Se hizo poca mención de la copa menstrual y de toallas de tela como productos alternativos para el manejo de la menstruación. Sin embargo, cuando se mencionan estas otras alternativas, las mujeres reconocen que este cambio ha tenido un papel importante en la resignificación de su menstruación.

En el dominio conceptual de las mujeres respecto a la *menstruación* existe una tendencia por parte de las encuestadas a identificar este proceso con el dolor y la incomodidad.

Se vincula el proceso fisiológico de menstruar con la posibilidad de alcanzar una maternidad, reconociéndolo como parte de la naturaleza femenina. Pocas veces se visibilizó la facultad de ser fértil como un hecho diferenciado de la obligatoriedad de ser madre.

La menstruación es percibida como un tema que se discute únicamente con círculos de confianza determinándole como poco propenso a hablarse desde la esfera pública. Este hecho limita la posibilidad de cuestionar socialmente su estigmatización y contribuir a la eliminación de argumentos biologistas utilizados para relegar a la mujer a un rol materno (ligado a su proceso fisiológico de menstruar como sinónimo de fertilidad) o para justificar la poca validez que se le otorga a sus ideas, sentimientos y creaciones durante su proceso menstrual.

Existe inconformidad con el conocimiento limitado sobre el ciclo menstrual y sus diferentes fases. Algunas de las mujeres encuestadas se encuentran en una constante búsqueda por conocerse mejor, y liberarse de falsos mitos. Esta búsqueda permite que la vivencia de la menstruación no conlleve tantas emociones “negativas”, existe un mayor autoconocimiento y aceptación de los cuerpos y los ciclos. Se hace evidente que existen mujeres que llevan un proceso para desmitificar su periodo menstrual, reconocen dicho esfuerzo y visibilizan un antes y un después en la vivencia de su menstruación.

## Referencias

Amorós, C. (1991) *Hacia una razón de la crítica patriarcal*, Barcelona: Antrophos.

Bobel, C. (2010). *New blood. Third-wave feminism and the politics of menstruation*. Estados Unidos. Rutgers University Press.

Stein, E. and Kim, S. (2009). *Flow: The cultural story of menstruation*. Estados Unidos New York: St. Martin's Griffin.