

# **MENSTRUACIÓN: DE TABÚ A RESISTENCIA**



Ilustración: Raquel Riba Rossy, 2017.

## **TRABAJO FINAL DE GRADO**

**AUTORA: ELENA SANZ LARREN**

**TUTURA: NAGORE GARCÍA FERNÁNDEZ**

**FEMINISMO Y DIVERSIDAD SEXUAL**

**2023**

Universitat Oberta de Catalunya (UOC)

Grado de Educación Social

“Si los hombres tuvieran la regla, se convertiría en un acontecimiento masculino envidiable y digno de orgullo. Presumirían de su duración y de su caudal. Los adolescentes señalarían la llegada del ansiado símbolo de virilidad con celebraciones. El congreso crearía un Instituto Nacional de la Dismenorrea para combatir los dolores menstruales, y el gobierno proporcionaría protecciones higiénicas gratuitas.”

Gloria Steinem, 1983.



Ilustración: Claudia Sahuquillo, (2021).

## ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN .....	4
2. OBJETIVOS .....	5
3. PERSPECTIVA MÉDICA DE LA MENSTRUACIÓN .....	6
3.1 Aproximación a la definición de menstruación .....	6
3.2 La menstruación: el quinto signo vital .....	7
3.3 La patologización del dolor menstrual .....	9
3.4 Menstruación: tabúes, miedos y creencias .....	12
3.5 Androcentrismo científico y otras violencias menstruales .....	14
4. PERSPECTIVA SOCIAL Y ANTROPOLÓGICA DE LA MENSTRUACIÓN..	18
4.1 Menstruación: del estigma al dispositivo de control.....	18
4.2 Cuerpos menstruantes, cuerpos colonizados .....	21
5. POLITIZANDO LA MENSTRUACIÓN .....	23
5.1 La industria higiénico-sanitaria femenina .....	23
5.2 La menstruación como arma política .....	26
6. NUEVO PARADIGMA MENSTRUAL .....	28
6.1 Activismo menstrual .....	28
6.2 El lugar de la educación social .....	31
7. CONCLUSIONES .....	33
8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	34

## 1. INTRODUCCIÓN

A lo largo del siguiente trabajo encontraremos una revisión bibliográfica de literatura académica y ordinaria, artículos, ensayos, libros y textos acerca de la menstruación desde diferentes perspectivas: la médica, por un lado, y social/cultural por el otro. El motivo de abordar el tema desde diferentes enfoques responde a la propia naturaleza del fenómeno de la menstruación como un proceso fisiológico, pero también social, político y cultural.

En este sentido me gustaría resaltar que como proceso social que es nos atraviesa a todos, y que no a todos ni todas nos atraviesa por igual. Soy plenamente consciente de que hablo de la menstruación desde una posición privilegiada: la de la mujer blanca cisgénero. Así pues, a pesar de reconocer la violencia estructural en la que se enmarca la menstruación como proceso fisiológico, cabe destacar que políticamente no nos atraviesa a todas por igual. Es por ello que quisiera hacer un apunte inicial y dejar claro que a lo largo de este trabajo utilizaré el término mujer y hombre entendida como una categoría social, siendo consciente de las dificultades que se genera en la categorización de los géneros. Así mismo utilizaré el término mujer al referirme a estudios o investigaciones ya que se ha acostumbrado a considerar a las mujeres como los únicos cuerpos menstruantes. No obstante, no solo las mujeres menstrúan y no todas lo hacen. He pretendido generar un trabajo respetuoso con las identidades menstruantes asumiendo mi responsabilidad política y académica.

Hay dos ideas que servirán de guía en el trabajo que desarrollaré a continuación. Por un lado, la de mantener una perspectiva feminista a lo largo de todo el escrito; y por otro, la de enlazar lo académico con lo personal y lo político. Esto es debido a qué como mujer, por un lado, la menstruación es un proceso que me acompaña desde antes de tener mi menarquía<sup>1</sup>, y que además me ha condicionado en diferentes esferas de mi vida:

---

<sup>1</sup> La menarquía es el término que hace referencia a la aparición del primer sangrado menstrual. Es considerada una etapa crucial en la adolescencia debido a los grandes cambios que se dan en el cuerpo a nivel fisiológico, así como a la gran carga social asociada a dicho proceso.

personal, política, laboral, familiar, etc. Por otro lado, como futura profesional de la educación social, considero importante abrir nuevos espacios de debate y reflexionar en torno a la menstruación con el fin de avanzar en pro de una educación menstrual y sexual más consciente para todas y todos. Considero importante que como sociedad aprendamos las implicaciones de la menstruación, para así poder tomar decisiones más conscientes y libres en torno al cuidado de nuestra salud y bienestar.

Por último, quisiera agradecer este proceso educativo ya que ha sido un placer sumergirme en el mundo de la menstruación desde un plano académico y personal. A través del siguiente trabajo, os presento más de treinta autoras y treinta páginas sobre la menstruación, la violencia, la vergüenza, el estigma, pero también, la lucha, la resistencia y la reivindicación política; por que como dice Eugenia Tarzibachi (2017:45): “Menstruar, si no es con orgullo, por lo menos que sea SIN VERGÜENZA”.

## **2. OBJETIVOS LA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA**

### **2.1 Objetivo general**

Recabar información, lo menos sesgada posible, desde la perspectiva médica y sociocultural en torno a la menstruación atendiendo a las diferentes dimensiones de la misma.

### **2.2. Objetivos específicos**

Reflexionar sobre el papel de la educación social con respecto a la responsabilidad en materia de educación menstrual.

Generar un diálogo entre las diferentes autoras que conforman los discursos menstruales actuales, enfatizando las controversias y las analogías entre ellos.

Poner de manifiesto los vacíos actuales existentes en los diferentes enfoques que abordamos en torno a la menstruación.

### 3. PERSPECTIVA MÉDICA DE LA MENSTRUACIÓN

#### 3.1 Aproximación a la definición de menstruación:

Entre las aproximaciones a la definición de la menstruación desde la perspectiva médica, algunas autoras lo describen como un mero proceso fisiológico, centrando su significación objeto de estudio en su capacidad reproductiva. En contrapartida, encontramos autoras que hacen hincapié en las dimensiones sociales y culturales del proceso; y que, además, denuncian como la falta de interés por comprender estas dimensiones desemboca en la ausencia de las mujeres en esferas de poder bajo prejuicios injustificados ligados a la menstruación.

En cuanto a la descripción fisiológica de la menstruación, la autora Patricia Pérez Gavela describe como “es un proceso fisiológico y normal en el que se produce el desprendimiento del revestimiento del endometrio uterino, que ocurre junto con cambios periódicos en los ovarios de forma mensual y suele tener una duración de entre siete y nueve días” (2023:23).

Siguiendo en esta línea, las autoras Maria Jose Rodriguez Jiménez y Nuria Curell Aguila añaden su vinculación con la capacidad reproductiva. Las autoras describen la menstruación como la interacción compleja entre hipotálamo, hipófisis, ovarios y útero, que se materializa a través de la descamación fisiológica periódica de la mucosa del endometrio y su expulsión a través de la vagina, formando parte de un proceso más amplio: el ciclo menstrual (2017).

La autora Carmen Valls-Llobet en su descripción, destaca la importancia de asociar el proceso fisiológico con indicadores de salud, afirma que “es un hecho fisiológico que prepara cada mes el cuerpo para la concepción y el anidamiento, no es por lo tanto una maldición bíblica, y sus molestias no se han de vivir en silencio, [...] sus características anómalas son claros indicadores de problemas de salud, o de nutrición o de estrés físico y mental” (2006:77).

En esta línea la Escuela Andaluza de la Salud Pública (de ahora en adelante EASP) describe el ciclo menstrual como “un proceso biológico, natural, relacionado con la

capacidad reproductiva de las mujeres” y subraya que “aunque cumple otras funciones poco exploradas hasta la actualidad desde el punto de vista de la salud” (2022:13), dejando en evidencia la falta de investigación en el campo del ciclo menstrual.

Por otro lado, llama especialmente la atención la narrativa del autor José Luis Iglesias - Benavides, pues señala la vinculación de la menstruación con la Luna además de situar el inicio de esta. En palabras del autor: “a cierta edad, la mujer llega al periodo de la pubertad que se hace manifiesto por una descarga sanguínea proveniente del útero, y que se llama menstruación. Su principal característica es su periodicidad, se asoció al ciclo lunar manifestado la influencia de este astro a la mujer” (2009:279).

Con referencia a la dimensión social y cultural de la menstruación, las autoras Alicia Botello Hermosa y Rosa Casado Mejía explican que “el ciclo menstrual es un fenómeno multidimensional, ya que se dan en él toda una serie de influencias recíprocas que no son solo biológicas o psicológicas, sino también sociales y culturales” (2015:14).

Esta aproximación al ciclo menstrual y a la menstruación nos muestra que, si bien hay un enfoque biologicista centrado en los procesos fisiológicos y su finalidad reproductiva, están apareciendo discursos que señalan las implicaciones del ciclo con otros aspectos como los sociales, culturales o la importancia de vincular la menstruación con indicadores de salud. Como apuntan las autoras Maribel Blázquez Rodríguez y Eva Bolaños “se habla más de la menstruación y se ha ampliado el discurso, pero daría la impresión de que se siguen repitiendo los mismos tópicos [...] y se continúan omitiendo las voces de las propias mujeres” (2017:256).

### **3.2 La Menstruación: el quinto signo vital**

En el siglo XX se empiezan a estudiar las características del ciclo menstrual permitiendo así delimitar sus características normales, y facilitando la identificación de posibles alteraciones menstruales. Para determinar la normalidad del ciclo menstrual, se consideran tres aspectos: la duración, el intervalo entre ciclos y la cantidad de sangrado (Serret, Hernández, Mendoza, Cárdenas y Villasis, 2012).

Durante los últimos años se han incrementado el número de estudios enfocados al del ciclo menstrual y sus procesos hormonales, así como la tendencia a la implantación de nuevas prácticas para atender el ciclo menstrual y la menstruación desde nuevas dimensiones en el campo de la salud. Sin embargo, aún faltan muchos aspectos por investigar, conocer y atender. Tal y como denuncia Carme Valls (2008), está por desarrollar una ciencia de la morbilidad diferencial de las mujeres, que atienda sus especificidades. Con ello la autora se refiere a la necesidad de construir unas bases a considerar para un diagnóstico sesgado por sexos que atienda a las especificidades de la salud de las mujeres, (Valls, 2011).

El ciclo menstrual está conectado con otros sistemas del organismo, dando lugar a un complejo, dinámico y equilibrado sistema de relaciones mucho más amplio en el que interfieren diferentes estructuras del cuerpo, y del que depende nuestro bienestar. A esta perfecta y dinámica relación entre los diferentes sistemas del organismo a través del ciclo menstrual es lo que Valls denomina “la armonía de la diferencia, que se manifiesta de forma equilibrada si el entorno es también armónico” (2006:82). Las condiciones de vida y trabajo influyen directamente sobre la armonía de la diferencia y sus posibles trastornos. En este sentido, Valls (2006) nos recuerda que el ciclo menstrual afecta a todos los órganos y sistemas del cuerpo, por lo que su alteración puede ser un indicador del estado de salud, ya que tanto el estrés como las patologías pueden alterar su regularidad.

En este contexto, algunos autores denuncian la necesidad de considerar el ciclo menstrual como un indicador de salud, incluso signo vital. Los médicos Serrat, Hernández, Mendoza, Cárdenas y Villasis (2012) propusieron que la evaluación de los ciclos menstruales en las adolescentes se considere como un signo vital, tal como el registro de la frecuencia cardíaca o de la tensión arterial. Cinco años más tarde, las doctoras Rodríguez Jimenez y Curell Mejía señalan que “el ciclo menstrual normal confirma la normalidad de una joven (en la mayoría de los casos) respecto a su futura salud sexual y reproductiva y debe considerarse un signo vital, casi tan importante como el pulso, la respiración o la presión arterial” (2017:305).



La enfermera Xuxa Sanz, en su libro *La Revolución de la Menstruación*, explica cómo “los signos vitales son formas de medir o interpretar procesos corporales que nos ayudan a valorar el estado de salud de una persona” (2021:25). Esta autora anuncia que La Asociación Americana de Obstetricia y Ginecología (ACOG), reconoce el ciclo menstrual como quinto signo vital, al mismo tiempo que instaba a los profesionales del mundo de la salud incorporar en la historia clínica la valoración del ciclo menstrual (Sanz, 2021).

Sin duda, la designación del ciclo menstrual como un signo vital es una buena noticia para las mujeres desde el punto de vista del cuidado de salud. Sin embargo, está por ver si esto significa un paso hacia la desnaturalización del análisis clásico de la reproducción y la sexualidad de las mujeres, hasta ahora contempladas como meras reproductoras biológicas. O si por el contrario, va a perpetuar las visiones deterministas y biologicistas de la realidad de las mujeres que por lo general permanecen invisibles para los profesionales de la salud (Esteban, 2006).

### **3.3 La patologización del malestar menstrual**

“Tenía miedo a una enfermedad mental, que en el fondo es con lo que la medicina convencional te castiga cuando no saben qué te pasa. ¡He tardado mucho tiempo en darme cuenta de que soy un todo y que es imposible separar mis carnes de mis vivencias, mi cuerpo de mi alma!”

Laura Mora, 2006.

Entre las aproximaciones a la menstruación y sus procesos relacionados, algunas autoras se han centrado en la patologización de algunos de sus malestares y alteraciones como, por ejemplo: la dismenorrea, los ovarios poliquísticos, el síndrome premenstrual y el Trastorno Disfórico Premenstrual (de ahora en adelante TDPM), “con lo que nuevamente se prioriza el estudio de la anormalidad frente a la normalidad en los cuerpos de las mujeres” (Blázquez y Bolaños, 2017:255).

Algunos ejemplos los encontramos en las aportaciones de Rodríguez Jiménez y Currel Aguila (2017) que centran su investigación en las alteraciones del ciclo menstrual como la dismenorrea y en sus tratamientos. Otro ejemplo son también las aportaciones de Serret, Hernández, Mendoza, Cárdenas y Villasis que nuevamente ponen el foco “revisar los aspectos fundamentales para el abordaje diagnóstico-terapéutico de la adolescente

con posibles trastornos menstruales [...]y en el enfoque particular en los cuidados que se ofrece” (2012:64).

En este marco de referencia, el síndrome premenstrual supone el paradigma de la patologización de un proceso que afecta a los cuerpos de las mujeres desde la perspectiva médica. Prueba de ello no es solo la cantidad de artículos destinados a dicha causa, si no el propio posicionamiento médico que lo acuñó y que otorgó a una serie de aspecto psicoemocionales un origen biológico dando lugar al síndrome menstrual y el posterior SDPM considerado un enfermedad mental reconocida (García, 2021). Como explica la autora Noelia García Toyos cuando la institución médica sustentada en la biomedicina y en mecanismo de naturalización describió “la irritabilidad y depresión de las mujeres durante los días previos a la menstruación, como una debilidad intrínseca que proviene de sus órganos reproductores, estableciendo la base para un patología premenstrual” (2021:31).

Entre las aproximaciones a su definición, son numerosas aquellas que centran su atención en la descripción de los síntomas psicoemocionales, y que ponen el énfasis en términos como: depresión, ansiedad, tristeza o irritabilidad. Algunos ejemplos los encontramos en las aportaciones de Camila Besio, Vania Martínez y Adela Montero describiendo “los síntomas psicológicos: irritabilidad, cambios de ánimo, ansiedad y tristeza; físicos: mastalgia, fatiga, distensión abdominal; y sociales: aislamiento” (2021:164). Creo interesante destacar, que estas autoras afirman que tanto el síndrome premenstrual como el TDPM comparten los mismos síntomas.

Siguiendo en la misma línea, Patricia Pérez describe el síndrome como “el conjunto de síntomas físicos, psicológicos y conductuales que tienen lugar durante la fase lútea del ciclo menstrual e impiden el funcionamiento normal de las mujeres en su día a día” (2023:4), y más adelante “el malestar físico como psicológico, mayor irritabilidad, síntomas de depresión y ansiedad (2023:26), añadiendo la idea de depresión a la lista de sintomatologías.

Desde un enfoque muy diferente, Marta León García pone la atención en cómo influye la serotonina en el síndrome premenstrual señalando que “existe una relación entre la

exposición a la luz natural y el SPM”(2015:105), añade que “los niveles de serotonina fluctúan comúnmente a lo largo del ciclo”, y señala que, “está demostrado que un cambio en el estilo de vida, el ejercicio físico, una dieta rica en minerales y vitaminas es efectivo para revertir los síntomas del síndrome premenstrual, (Garcia-Leon, 2015).

Por otro lado, la autora García Toyos define el síndrome premenstrual como “un conjunto de síntomas físicos, psicoemocionales y conductuales, que limitan la actividad vital de un gran número de mujeres” (2021:39), y añade que estos síntomas “son síntomas recurrentes, que se presentan en la fase lútea del ciclo y desaparecen poco después de la menstruación, no había otra causa que los justifique” (2021:39). Cabe destacar que en la actualidad el síndrome premenstrual consta de doscientos síntomas reconocidos.

En contrapartida, Valls-Llobet pone el foco su origen señalando cómo “los cambios hormonales [...] y el efecto de los estrógenos [...] han demostrado que los cambios de humor y estado de ánimo durante el ciclo menstrual tienen una base neuroendocrina” (2006:78); e incide en que hasta la presentación de un estudio acerca del síndrome premenstrual (de reciente fecha), las variaciones de humor eran atribuidas a la naturaleza ‘histórica’ de la mujer, (Valls, 2006).

En relación a esta alusión, resulta sorprendente que, hasta hace no tanto, en el ámbito médico se atribuyeran afecciones psicológicas a la naturaleza ‘histórica’ de la mujer’. Una relación directa con sus órganos reproductores y su naturaleza que establece la base para una patología premenstrual en la propia condición biológica de las mujeres. Este enfoque sugiere una naturalización social de las mujeres donde la percepción absolutamente esencialista y biologicista del cuerpo de la mujer anula toda posibilidad de cambio con respecto a padecer del síndrome premenstrual, como apunta Mari Luz Esteban, (2006).

Por otro lado, si atendemos a la dimensión cultural y política que posee la menstruación, podemos situar el origen de las sintomatologías del síndrome premenstrual en factores externos como la cultura y la sociedad. Las construcciones sociales adheridas a la menstruación y al ciclo menstrual, y a su asociación a connotaciones negativas, ahora

trasladadas a la terminología de ‘síndrome’ o ‘síntomas’, “no describen una realidad, sino que medicalizan los comportamientos de las mujeres” (García-Toyos 2021:42).

En esta línea, García-Toyos sostiene que “el síndrome premenstrual no sería una enfermedad de base biológica, pero sí un fenómeno misógino y culturalmente definido”, y argumenta que este modelo invalida los postulados biomédicos y psicológicos y propone destapar “el proceso de medicalización en torno a los síntomas premenstruales” (2021:43).

### **3.4 Sangre menstrual: tabúes, miedos y creencias**

“La forma social de invisibilizar y excluir la presencia de la menstruación, a pesar de ser una experiencia cotidiana en la vida de las mujeres durante siglos ha sido no nombrarla, y no hablar de ello nunca en público.”

Carmen Valls-Llobet, 2006.

Entre las aproximaciones médicas de la menstruación ciertos autores se han centrado en la idea del tabú y del estigma. Algunos ejemplos los encontramos en las aportaciones de Patricia Pérez Gavela, Iglesias-Benavides o Botello y Casado.

En este contexto, Perez menciona la existencia de tabúes asociados a la menstruación, destacando las ideas negativas asociados a este proceso dentro de nuestro imaginario: “los periodos son algo sucio, todos los ciclos son iguales, no se debe hacer ejercicio físico durante la menstruación, es malo tener relaciones sexuales con la menstruación” (2023:27). La autora señala la importante repercusión que estos tienen sobre las vidas adolescentes, “el miedo y la preocupación sobre la menstruación afectó seriamente a la vida de gran parte de las adolescentes, con ansiedad relacionada con el manejo de la menstruación” (2023:28).

Por otro lado, Iglesias-Benavides pone especial atención a la atribución negativa, de peligrosidad y de estigma que ha vivido la menstruación y los cuerpos de las mujeres a lo largo de la historia, afirma que “sobre la menstruación prevalecieron las idea de medicina griega que la veían como una forma de excreción de residuos, hasta finales del siglo XIX” (2009:282), y que más tarde “se le añadió otra corriente de pensamiento

procedente de la tradición popular romana, que le imputan efectos peligrosos y maravillosos” (2010:283).

Para el autor, la unión entre los conceptos de judíos de pureza y peligro de la sangre menstrual con la filosofía cristiana y su idea de la imperfección de la mujer dieron “lugar a nuevas posibilidades interpretativas de las diferencias biológicas entre los dos géneros” (2010:283). Se asientan así las bases sobre las que se construirían una serie de prohibiciones sociales en torno a los cuerpos de las mujeres y la menstruación. En la actualidad, pese a que muchas de estas prohibiciones no están presentes en nuestra sociedad, el imaginario social de la menstruación y de la mujer están suscritos a los mismos discursos marcados por el estigma y la discriminación.

Trasladado esto al campo de la medicina y al estudio de la menstruación, supuso que los discursos médicos del siglo XVII hasta el XIX se impregnarán de ideas que vinculan la menstruación con poderes demoníacos, poderes supremos amenazantes, (Iglesias-Benavides, 2010). Más adelante en el siglo XX las teorías médicas relacionaban la sangre menstrual con una toxicidad bacteriana: las “menotoxinas”; el autor afirma que estas “no fueron más que los términos simbólicos de una creencia popular en la contaminación, un símbolo científico para las fuerzas que, en otros tiempos, eran llamadas contaminación espiritual, veneno psíquico, o castigo divino” (2010:284). Teniendo en cuenta estas referencias, no es de extrañar que la visión androcentrista de la medicina haya dedicado tantos años a patologizar los procesos derivados de las mujeres en general y de la menstruación en particular.

En la misma línea, las aportaciones de Botello y Casado exploran los miedos y tabú relacionados con la sangre menstrual y la menarquía. Para las autoras ésta supone, la “inscripción/iniciación femenina a las dos ‘experiencias/funciones’ que han definido culturalmente a la mujer: la sexualidad (adulta) y la maternidad” (González, 1999; en Botello y Casado 2014:368).

Para las autoras la sangre menstrual posee un papel importante en la construcción del tabú, definiéndolo como “lo prohibido, pero a veces, tiene al mismo tiempo carácter de sangrado” (Botello y Casado, 2014:368). Es en esta relación entre lo prohibido y lo

sagrado, extrapolada al ciclo menstrual, junto con su condición de lo femenino y la subordinación de la mujer como sexo dominado, donde se fundamentan y constituyen los tabúes en torno a la menstruación. Para las autoras todas estas construcciones no hace sino, manifestar más, o poner en evidencia, la propia dominación sobre el sexo femenino, los cuerpos de las mujeres y personas menstruantes (Botello y Casado, 2014).

En esta misma línea las autoras advierten de que en la actualidad la menstruación se sigue viviendo como algo sucio y vergonzoso, que carece de la información pertinente, además de que se vive en silencio incluso intrafamiliarmente. Advierten que todos los aspectos han influido en las prácticas y creencias en torno a la menstruación bajo pretextos de salud y enfermedad. Estos, se presentan bajo un marco de referencias simbólico codificado, dando lugar a creencias y mitos arraigados sin ningún fundamento científico, (Botello y Casado, 2014).

En este sentido denuncian la falta de investigación por parte de los campos profesionales en la materia, y la falta de conocimiento de la sociedad, y el lugar de la enfermería como disciplina fundamental para la promoción de la salud en materia de educación sobre el ciclo menstrual y salud sexual (Botello y Casado, 2014).

### **3.5 Androcentrismo científico y otras violencias menstruales**

“Las mujeres tienen órganos que no sienten como suyos, cuyas funciones le son ajenas, y de los que disponen los entendidos en el terreno que sea.”

Victoria Sau, 2000

Como hemos podido observar a través de las aproximaciones de las diferentes autoras, en el periodo moderno, el papel que ha tomado la medicina sobre la conceptualización de la menstruación ha sido determinante. La ciencia, y por ende la medicina, son un producto social, y como tal, reproducen las ideas, creencias, valores y discursos sociales. En palabras de Esteban: “las conceptualizaciones científicas no son nunca dissociables de las concepciones culturales acerca de las relaciones y jerarquía sociales” (2006:4).

En este sentido, los discursos médicos hegemónicos han mirado a las mujeres y la menstruación desde una mirada androcentrista, donde la norma es lo masculino y donde

la naturaleza femenina, diferenciada e inferior a los varones, ha justificado la jerarquización y subordinación de las mujeres (García-Toyos, 2021). Esta jerarquización y poder inscrita en la biología y en los cuerpos, se traduce en prácticas médicas marcadas por una violencia médica estructural en general, y por una violencia menstrual en particular.

Cuando hablamos de violencias menstrual nos referimos a todas las prácticas adscritas a la menstruación y que repercuten de manera negativa en las vidas de las personas que menstrúan o suponen una violencia para las mismas. Encontramos ejemplos de estas violencias en la falta de investigación y estudio sobre el proceso de la menstruación, a la patologización de sus síntomas, en la sobre medicalización de procesos entorno a la menstruación, en el lenguaje y los discursos que engloban a la menstruación, ... Prueba de ello son las aportaciones que las autoras Carmen Valls-Llobet (2006, 2008 y 2011), o Alicia Botella y Rosa Casado (2013 y 2014) realizan sobre el tema desde una mirada crítica contrahegemónica, donde denuncian el abordaje de las médico-científico en torno a la salud de las mujeres y la menstruación.

En esta línea, Blázquez y Bolaños se suman a la crítica señalando que “la menstruación es un claro ejemplo de la esencialización reproductiva de las mujeres, del reduccionismo biológico, de la medicalización de los cuerpos de las mujeres y, sobre todo, de su uniformidad” (2017:253). Se confirma así la menstruación como uno de los bastiones del control de la biomedicina sobre el cuerpo de las mujeres y de su violencia sanitaria menstrual.

En la misma línea de denuncia, la autora Valls-Llobet posee un amplio trabajo sobre la violencia que ejerce la medicina sobre las mujeres, en el aborda la invisibilidad de la mujer en los ensayos clínicos, la necesidad de desarrollar el concepto de morbilidad diferencial femenina, la falta de estudios científicos en torno a la menstruación, la sobre medicalización de los cuerpos de las mujeres, y la crítica a la abolición de la menstruación.

La morbilidad diferencial es el eje principal de su crítica, término que utiliza para designar “el conjunto de enfermedades, motivos de consulta o factores de riesgo que merecen

una atención específica hacia las mujeres” (Valls, 2011:283). Según la autora, esta sería una pieza clave para erradicar la cultura del sufrimiento al que estamos suscritas las mujeres a causa del androcentrismo médico actual.

La falta de investigación médica, docencia y asistencia sanitaria en torno a la enfermedades y patologías de las mujeres, es otra de las grandes denuncias de Valls. La autora señala como la salud de la mujer se ha enfocado sólo con fines reproductivos, y los intereses de la ciencia en torno a la menstruación no comenzaron hasta mediados del siglo XX bajo el objetivo de conseguir medicamentos anticonceptivos, (2006).

En la misma línea, para la autora la abolición química de la menstruación no es más que la respuesta de una falta de estudios científicos de rigor sobre los trastornos menstruales. La autora señala a las instituciones médico científicas por su falta de interés en promover investigaciones cuyo objetivo sea la comprensión del ciclo menstrual y sus procesos hormonales en lugar de seguir primando investigaciones que la erradiquen químicamente a través de métodos anticonceptivos.

En este contexto no es de extrañar que exista una sobre medicación de los cuerpos de las mujeres, con los trastornos menstruales como pretexto, tal y como crítica Valls. “los trastornos de la menstruación han permanecido invisibles para el diagnóstico médico, ya que la tendencia ha sido enmascararlos con el tratamiento de anticonceptivos [...] de los que no se valoraron los efectos secundarios ni a corto ni a largo plazo” (2008:43).

Como resultado tenemos el siguiente escenario: la falta de investigación en torno a la menstruación nos lleva al desconocimiento de afecciones en torno a esta; el desconocimiento promueve la prescripción de fármacos anticonceptivos como remedio para todo lo que tenga que ver con la menstruación y sus dolores; a su vez, el uso de fármacos desproporcionado e injustificado hace que muchas patologías pasen desapercibidas, que nuevamente nos lleva a la falta de investigación en torno a ellas. Nos encontramos así ante una espiral de violencia institucional médica hacia las mujeres donde la invisibilidad de problemáticas y la medicalización injustificada se retroalimenta, mientras la vida de las mujeres sigue abocada al sufrimiento y a la no atención.



En este contexto, Valls alude a la necesidad de introducir los sesgos de género en el centro de las investigaciones de la salud y así desmontar la supuesta neutralidad de la biomedicina. Es imprescindible poner el foco de atención en factores sociales, ambientales o laborales, la autora afirma que este “ya es un primer sesgo que deberemos combatir para evitar una nueva invisibilidad de los condicionantes del enfermar de los seres humanos” (2008:40).

En la misma línea discursiva sobre los sesgos de género, pero desde una perspectiva diferente Esteban (2006) denuncia cómo los sesgos caracterizan la práctica médico-sanitaria y perpetúan las miradas deterministas y biologicistas de la realidad de las mujeres y sus cuerpos. Es por ello que desde la antropología médica se pone en evidencia la necesidad de cuestionar y analizar los principios de la medicina occidental para así poder “impugnar la misma definición y jerarquización de los síntomas y malestares femeninos que se hace desde la biomedicina y que es asumida acríticamente por las ciencias sociales” (Esteban 2006:13).

Las categorizaciones actuales en función de los sistemas hormonales y reproductivos de la fisiología femenina ordenan totalmente las ideologías médicas y sociales sobre la mujer y los cuerpos menstruantes. Se perpetúan así los sesgos de género que caracterizan la práctica médico-sanitaria y la visión androcentrista de la medicina. Es por tanto necesario contribuir a una reformulación de la salud lejos de la negativización, designaciones y categorización de las mujeres y cuerpos menstruantes “como las ‘otras’, las ‘vulnerables’, las ‘patológicas’” (Esteban, 2006:13).

Como podemos observar, si bien todas las autoras denuncian la mirada de la ciencia y la medicina sobre las mujeres y sus cuerpos, así como las prácticas que devienen de esta, existen matices entre sus discursos. Por un lado, García Toyo pone el foco en la construcción de la mirada hegemónica de la medicina desde una perspectiva sociológica, donde las jerarquizaciones sociales son extrapoladas al ámbito de la biomédica generando un campo de conocimiento centrado en la mirada masculina del mundo. Por otro lado, Valls presta atención a los efectos que las diferencias estructurales de género tienen sobre la salud de las mujeres y sus cuerpos, generando un discurso muy

esencialista y biologicista sobre estos. Contrariamente a este planteamiento, Blázquez, Bolaños y Esteban presentan una mirada socioconstruccionista de las diferencias de género en la salud que critica el reduccionismo biológico y la naturalización social de las mujeres.

#### **4. PERSPECTIVA SOCIOLÓGICA Y ANTROPOLÓGICA DE LA MENSTRUACIÓN**

##### **4.1 Menstruación: del estigma al dispositivo de control**

“...Si, en todas las sociedades, el cuerpo y sus fluidos devienen fuente de evidencias sociales, es por qué éstas usan lo fisiológico como la materia para elaborar un poderoso orden social, sexual y simbólico que sustenta – y posibilita- la reproducción de unas relaciones sociales entre mujeres y hombres basadas en una valencia diferencial de los sexos.”

Adrienne Héritier, 1996.

Entre las aproximaciones en torno la menstruación desde la perspectiva social y antropológica, muchas autoras centran su atención en cómo se ha empleado la menstruación como la herramienta clave para someter a las mujeres y los cuerpos menstruantes, y hacer prevalecer un orden social con sus respectivos roles sociales asociados a cada género.

En este sentido, destacan las aportaciones de la antropóloga Sara Umpierrez (2021) que señala la menstruación como la pieza fundamental bajo la cual se construye la subordinación de la mujer a lo largo de la historia. La autora pone el foco en la sangre menstrual y su asociación con connotaciones de impureza y contaminación como el pretexto sobre el cual se fundamenta toda una maquinaria que estigmatiza los cuerpos de las mujeres. También señala el papel de la religión y el discurso médico como las instituciones encargadas de fortalecer y perpetuar el estigma en torno a la menstruación y la sangre menstrual, delegando así a la mujer a la esfera de lo público.

En esta línea, la periodista y escritora Élise Thiébaud (2018), señala al tabú en torno a la sangre menstrual como el pretexto bajo el cual se ha prohibido a las mujeres ciertas profesiones, votar u ocupar espacios de responsabilidad como el político o religioso. A esta discriminación en torno a la mujer, la autora la denomina *desigualdad menstrual*, y afirma que: “porque la regla es tabú, las mujeres sufren una forma de opresión que

ningún hombre conocerá jamás” (Thiébaud, 2018:22). Así pues, toda la estigmatización en torno a la menstruación y su sangre es usada como un dispositivo de control<sup>2</sup> donde ciertas esferas de poder quedan restringidas a las mujeres y a los cuerpos menstruantes.

Por un lado, algunas autoras prestan atención a la utilización de la menstruación y su estigma para configurar un imaginario simbólico en torno a la mujer, que perpetúa los roles de género, su inscripción en un orden social establecido y la atribución de unas funciones sociales. En esta línea destacan las aportaciones de Magdalena Rohatsch (2015) y Emma Gómez y Elisabet Marco (2020). Para las autoras este estigma estaría asociado a la vinculación de unos desórdenes físicos y unos desórdenes mentales durante el ciclo menstrual que constituyeron el arquetipo de la mujer histérica y loca. En esta línea, Rohatsch (2015) señala que paralelamente a lo anterior, los discursos médicos a través de la menstruación construyeron el otro gran arquetipo en torno a la mujer: la maternidad; secuestrando y poniendo la menstruación al servicio del sistema.

Sin embargo, los discursos dominantes no sólo redujeron el cuerpo de las mujeres a su capacidad fértil, si no que equiparon el ‘ser mujer’ a un determinado funcionamiento hormonal. En esta línea, algunas autoras como Esteban (2001) o Gómez y Marco (2020) destacan como la vinculación menstruación-ser mujer se posiciona como la teoría universal y origen de todas las experiencias corporales y mentales. Más aún, se perpetúa la relación cuerpo femenino-menstruación, una consideración hegemónica que afirma que es la menstruación la que te hace mujer, obviando que no todas las mujeres sangran y que no solo las mujeres sangran.

En la misma línea discursiva, la socióloga Raquel Fernández (2021) explica como la utilización de la menstruación para explicar el género configura a la menstruación como un dispositivo de género. Conforme con esta idea, la menstruación se vuelve una herramienta binarizadora a través del cual las personas a quienes atraviesa se ven obligadas a desarrollar actitudes, pensamientos y normas de conducta asociadas a un

---

<sup>2</sup> Michael Foucault, *Vigilar y Castigar*, (1975) desarrolla la idea de dispositivo entendiendo este como todo aquello que posee capacidad de controlar y asegurar conductas, opiniones y discursos. Esto implica una serie de elementos como los discursos, prácticas y poderes que interactúan en una sociedad. En este sentido, cuando hablamos de dispositivo de control, nos referimos a aquellos discursos, prácticas conductas, etc. que están siendo utilizadas como una herramienta de control social, en este caso la menstruación.

único género: el de mujer. Además, se genera de esta manera, todo un sistema ideológico y cultural en torno a la experiencia menstrual, que delimita quién y cómo se debe menstruar.

En este marco, la menstruación pasa a hacerse visible en el plano cultural y social, convirtiéndose en un importante proceso socializador<sup>3</sup> a través del cual se configuran las identidades menstruantes<sup>4</sup>. Teniendo en cuenta que la menstruación es una cuestión sesgada que se presenta bajo un marco de referencia simbólico codificado, la exposición de estas identidades a los mandatos culturales menstruales da lugar a vivencias y comportamientos menstruales no objetivos (Fernández 2021,).

Como hemos podido ver, a pesar de las diferentes perspectivas, todas las autoras ponen de manifiesto cómo la menstruación y la sangre menstrual han sido utilizadas como un dispositivo de control que ha supuesto tanto la subordinación de las mujeres al sistema patriarcal como la imposición de bajo qué términos y condiciones se debe menstruar. Cabe destacar que los procesos y vinculaciones sociales que devienen del estigma de la menstruación, así como los discursos que la significan, no pueden analizarse sin tener en cuenta la previa colonización de los cuerpos de las mujeres y cuerpos menstruantes, tal y como señalan Gómez y Marco (2020).

---

<sup>3</sup> Los procesos socializadores son procesos a través de los cuales los individuos adquieren, interiorizan o integran valores sociales y normas de comportamiento propios de un grupo social al que pertenecen.

<sup>4</sup> El término identidades menstruantes hace referencia a la relación entre la identidad y la experiencia de la menstruación, y que reconoce que no todas las personas que menstrúan se identifican con mujeres.

## 4.2 Cuerpos menstruantes, cuerpos colonizados.

“Un cuerpo no nace vulnerable si no que lo hacen vulnerable”

Erika Irusta, 2016

Muchas aproximaciones a la menstruación desde la perspectiva social y antropológica ponen el foco en la colonización de los cuerpos <sup>5</sup> como un elemento clave para explicar los estigmas asociados a la menstruación, las violencias menstruales y la subordinación de las mujeres y los cuerpos que menstrúan. Ejemplo de ello son las aportaciones de Gómez y Marco (2020), Alejandra Paz Corvalán y Ariadna Maestre (2016) o Calafell (2020). Por otro lado, la psicóloga especialista en salud sexual Anna Salvia (2015) refuerza estas ideas hablando de la desconexión del cuerpo femenino con sus procesos vitales en la actualidad, y señala la ocupación patriarcal desde una perspectiva holística del ciclo menstrual.

En primer lugar, cuando hablamos de la colonización del cuerpo de las mujeres nos referimos a cómo el sistema patriarcal, gracias a la modernidad y al saber médico científico, ocupó los cuerpos de las mujeres, y los dispuso a las necesidades del sistema. Un proceso a través del cual, la mujer es entendida como un instrumento, negada de su subjetividad, autonomía y agencia, y su cuerpo utilizado al servicio del sistema moderno patriarcal. Encontramos ejemplos del colonialismo hacia los cuerpos femeninos en: la concepción de las mujeres como cuerpos reproductores, las creaciones simbólicas en torno al ‘ideal de mujer’ o la anulación de la sexualidad femenina, entre otros (Corvalán y Maestre 2016; Gómez y Marco 2020; Calafell 2020).

Para las autoras Corvalán y Maestre (2016), dicha colonización supuso en primer lugar, el despojo de la capacidad de agencia de su propio cuerpo y salud, y en segundo lugar, la desconexión de sus procesos vitales y etapas naturales. Esto se traduce en la consolidación del valor reproductivo de los cuerpos de las mujeres y menstruantes, y por ende, en su acreditación como un bien de consumo. Así pues, desde una perspectiva

---

<sup>5</sup> Corvalán y Maestre (2016) utilizan la categoría colonial de Mignolo (2007) hacia el cuerpo de la mujer, para designar un proceso que se dio durante la modernidad en Europa. Para las autoras, a través del colonialismo se implantó la construcción moderna del hombre blanco como ser universal donde el cuerpo de la mujer quedó excluido y separado de ese ser universal masculino (Corvalán y Maestre 2016).

mercantil-colonial<sup>6</sup> los cuerpos de las mujeres, su sexualidad y la menstruación quedan secuestradas y puestas a disposición del sistema.

En este contexto, la autora Calafell se suma al enfoque de Corvalán y Maestre afirmando que “pocas cosas están tan profundamente patriarcalizadas, colonizadas y mercantilizadas como los cuerpos femeninos” (2020:3). Y siguiendo en esta línea, Gómez y Marco (2020) subrayan como consecuencia de este proceso la desconexión de los cuerpos de las mujeres con sus procesos biológicos, así como el control de la salud por parte de la cultura patriarcal.

Este proceso en el que coinciden las autoras se traduce en la actualidad en un desconocimiento absoluto por las necesidades específicas de los cuerpos femeninos en función del ciclo menstrual, etapas y sexualidad. Fruto de esto, la autora Salvia (2015) describe cómo en la actualidad, los cuerpos menstruantes vivimos en una lucha constante por mantener una falsa e imposible linealidad que nos causa malestar y un gran derroche de energía. En esta línea la autora denuncia que “culturalmente hemos creado un ideal de mujer irreal basado en una chica de veinte años en fase ovulatoria al mediodía de un día soleado de primavera” (2015:16).

Innegablemente, los tabúes y estigmas asociados a la menstruación y los cuerpos de las mujeres han jugado un papel importante en el proceso de colonización de los cuerpos. En este contexto, Salvia explica como “la mayoría de las mujeres occidentales hemos sido educados para que ignoremos nuestros genitales y órganos sexuales y pensemos que son una parte sucia, fea y vergonzosa de nosotras mismas”(2015:18); y advierte de cómo “este rechazo a nuestro genitales está respaldado por varios miles de años de cultura patriarcal en los que se ha querido evitar que la mujer gozará de su cuerpo, despojándola de uno de los principales mecanismo para conectar con sus potencialidades” (2015:18).

En contrapartida, la misma autora afirma como en la actualidad “hemos caminado un largo trecho hacia la reapropiación de nuestro cuerpo, nuestra salud y nuestro bienestar”

---

<sup>6</sup> La perspectiva mercantil hacia los cuerpos de las mujeres hace referencia a la idea de explotar sus cuerpos como bienes de consumo.

(2015:18). Una reapropiación que también está presente en algunos testimonios que recogen Corvalán y Maestre (2017) en su investigación, donde señalan como están surgiendo nuevos itinerarios de mujeres - no mayoritarios, pero sí normalizados- donde existe una relectura de su menstruación, un cambio en el paradigma con respecto a su ciclo menstrual, su cuerpo y, por tanto, sobre ellas mismas como sujetos individuales y sociales. En la mayoría de los casos, estos procesos, están precedidos por una gestión contrahegemónica del sangrado (copas menstruales, toallitas, bragas menstruales, sangrado libre, etc.), y un interés por conocer el ciclo menstrual (Corvalán y Maestre, 2017).

En definitiva, a pesar de los diferentes enfoques de las autoras, todas coinciden en las consecuencias que la colonización de los cuerpos de las mujeres ha originado, y cómo estas se materializan en la actualidad. Así mismo, coinciden en los pasos imprescindibles para la descolonización de los cuerpos y la reapropiación del control sobre la salud y bienestar de los mismos.

## **5. POLITIZANDO LA MENSTRUACIÓN**

### **5. 1 La industria higiénico-sanitaria femenina**

“No me sorprende que las mujeres hayamos estado tanto tiempo oprimidas por los hombres, pienso restregando mis bragas con un cepillo de uñas y un jabón de brea en el cuarto del baño. Quitar la sangre seca del algodón es un coñazo. Estábamos tan ocupadas frotando y frotando que no pudimos hacer campaña a favor del voto femenino hasta que aparecieron las primeras lavadoras.”

Caitlin Moran, 2013.

Indudablemente, muchas de las aproximaciones a la menstruación desde una perspectiva social señalan a la industria higiénico sanitaria femenina (a partir de ahora Femcare) como el gran lobby de la menstruación, y denuncian como tras una narrativa que anunciaba la liberación femenina utilizó el estigma y lenguaje de la vergüenza para comercializar productos de “higiene femenina”.

De entre las aportaciones al tema en cuestión destacan las aportaciones de Eugenia Tarzibachi (2017) que sitúan la industria Femcare como la perpetuadora del estigma de la menstruación a través de nuevas prácticas disciplinarias sobre el cuerpo y sus fluidos,

mientras se produce la diseminación mundial de la industria de tampones y compresas desechables. Para la autora, el origen del éxito de esta industria transnacional, reside en retomar y usar, muy astutamente, el estigma de la menstruación y su conexión con la emoción de la vergüenza, para vender a las mujeres la modernización y hasta la libertad femenina, mientras perpetúan y velaban por el estigma de la menstruación.

A la crítica de Tarzibachi (2017), se suman Gómez y Marco señalando a la industria Femcare “como uno de los bastiones tras los que el estigma menstrual se perpetúa y se aferra al control de los cuerpos a través de la imposición de unos modos de gestión que alejan a la persona menstruante de sus propios procesos corporales” (2020:163). Para estas, la industria Femcare posee un gran poder y control sobre los procesos menstruales debido a la mercantilización que la industria ha realizado sobre la menstruación y sobre los cuerpos que menstrúan.

Sobre esta nueva práctica disciplinaria del sangrado, las tres autoras coinciden en que supuso la consolidación de unas narrativas, formas de hacer y gestionar la menstruación que relacionan la sangre menstrual con nociones de residuo, desechos, tóxico. Ejemplo de ello son los contenedores especiales para la gestión de estos productos dónde queda muy explícito y remarcado que la sangre menstrual debe seguir otro canal diferenciado. Indudablemente, todos los productos de la industria tienen como objetivo la invisibilización de la sangre menstrual y su consiguiente estigma.

En la misma línea, Fernández denuncia como los productos del Femcare, nos venden “una naturalizada menstruación” que dista mucho de cualquier fenómeno natural. En relación con esto, afirma que “la tendencia del mercado de la higiene íntima femenina ha sido la de desnaturalizar la menstruación, queriéndola convertir en algo perfumado (de forma literal, a través de los tampones con aromas añadidos) que te permite saltar en un mundo de colorines y flores ceñidas en prendas inmaculadas” (Fernández, 2021).

Por otro lado, la autora Karina Felitti (2016) sitúa este proceso fundamental en el contexto de la menstruación a lo largo del siglo XX. La autora describe cómo durante el proceso civilizatorio de la modernidad occidental, bajo la imposición del control de los fluidos y los discursos higienistas, se dispararon las fabricaciones de compresas o toallitas que pudieran absorber la sangre. Así mismo, narra cómo en los 1970 los tampones



supusieron para muchas mujeres un dispositivo de liberación, mientras que tras muertes y denuncias por enfermedad a causa del Síndrome de Shock Tóxico<sup>7</sup>, otras usuarias encontraron una causa para los movimientos contra corporaciones de la industria.

Actualmente, los tampones llevan años situándose en el punto de mira, tanto desde las corrientes ecológicas, como el mundo sanitario y las feministas, (Fernández, 2021; Guillo 2023b). La crítica fundamental es la nocividad de las sustancias con las que estos productos son blanqueados. Pese a desconocerse todos los componentes con exactitud, se sabe que algunos de ellos como la dioxina puede funcionar como disruptor endocrino, (Valls, 2009, 2013; Guillo 2023b). Del mismo modo, pese que se hayan realizado investigaciones en torno al Síndrome de Shock Tóxico, cáncer de útero o cérvix, la regulación de productos depende de cada país. En España, por ejemplo, no existe ninguna regulación; como la antropóloga Miren Guillo afirma es evidente que “son los objetivos económicos los que están en el centro de la industria menstrual, no las necesidades de las personas” (2023b:98).

En contrapartida, en la actualidad existe una amplia gama de productos para atender al ciclo menstrual cuyo objetivo no está vinculado a rentabilidad económica, sino que responde a nuevas formas de vincularse con el cuerpo, a procesos resignificar la menstruación y a pensamientos más libres con la tierra y la concepción de salud (Felitti, 2016; Gómez y Marco, 2020, Guillo, 2023b).

En este sentido, Felitti advierte que más importante que la utilización de un producto frente a otro es lo que sucede cuando nos preguntamos qué pasa cuando menstruamos. En sus propias palabras: “en la mayoría de los casos, la búsqueda de un producto diferente a las toallas industriales o los tampones es parte de una reflexión profunda, que pone en cuestión los significados de lo femenino a partir de la exploración del propio cuerpo” (2016:189). Y añade que, en los contextos actuales marcados por el desarrollo tecnológico, la hiperconectividad y como la desconexión con la naturaleza, la autora

---

<sup>7</sup> En 1978 se nombra por primera vez el Síndrome de Shock Tóxico, una infección rara bacteriana relacionada con el uso de tampones. Entre 1979 y 1980 se registraron 55 casos con 7 fallecimientos, y en 1980, 813 casos y 38 fallecimientos (Bobel, 2008; Guillo 2023)

señala cómo los procesos de conexión y exploración con uno mismo “se vuelven potentes y abren caminos de liberación, pero también de los otros” (Felitti, 2016:201)

## 5.2 La menstruación como arma política

“Yo lloraba, pues, de placer. En concreto, del placer de la politización, o sea, el placer de emerger de los fangos de una situación de sometimiento. El placer de localizar el dedo índice de la mano, estirarlo y dirigirlo contra tu sometedor. Aprender a señalar, pasar de víctima a sujeto: ese placer.”

Cristina Morales, 2018.

Entender la menstruación dentro del paradigma del sistema patriarcal y neoliberal es fundamental para subvertir el sistema opresivo estructural y simbólico en torno a la menstruación, así como comprender su dimensión social, humana y vulnerable como algo que nos atraviesa de manera individual y colectiva.

Existe un recorrido por parte del feminismo, la antropología y la sociología sobre la consideración social de la menstruación, y sobre el papel que esta juega en la construcción social del género y la subordinación del mismo. Así mismo, existe una consideración sobre el papel de la sangre menstrual, que lejos de ser un proceso de libre agencia<sup>8</sup> ha sido ocultada, denigrada y mercantilizada por diferentes dispositivos del sistema hegemónico actual (Tarzibachi, 2017; Calafell, 2020; Gómez y Marco, 2020).

En este sentido, muchas autoras hablan del poder de politizar la menstruación, y de cómo este genera cambios en la percepción y experiencia menstrual. Algunos ejemplos los encontramos en las aportaciones de Eugenia Tarzibachi (2017), Nuria Calafell (2020), Emma Gómez y Elisabet Marco (2020) o Guillo (2021, 2023a). En sus aportaciones resaltan el poder que reside en la mirada crítica y contrahegemónica de la menstruación, en las nuevas configuraciones corporales<sup>9</sup>, en las *políticas alternativas de la*

---

<sup>8</sup> El término de agencia hace referencia a la capacidad individual de decisión y acción sobre algo. Tiene que ver con el poder de transformación implícito en ciertas acciones, donde existe una conexión entre el poder y la capacidad individual de tomar decisiones libres como actor principal.

<sup>9</sup> El término de cuerpo desde la antropología hace referencia a un conjunto de sistemas simbólicos socialmente compartidos y atravesados por significaciones que constituyen la base de la existencia individual y colectiva. Cuando hablamos de nuevas configuraciones corporales hacemos referencia a nuevas construcciones simbólicas sociales que crean nuevas significaciones sobre las que constituir la base de esa existencia individual y colectiva.

*menstruación*<sup>10</sup> y en los procesos de agencia sobre la sexualidad y el placer de las identidades menstruantes.

En este contexto, la antropóloga feminista Miren Guillo advierte de como la menstruación se vuelve un campo de disputa y transformación social donde “las prácticas menstruales del día a día son toda una coyuntura para distintos tipos de resistencia” (2023a:51). Así pues, politizar la menstruación nos permite ser sujetos y agentes de la desarticulación de un sistema social que genera y reproduce múltiples desigualdades. En este escenario, el malestar social y colectivo se convierten en catalizadores que activan procesos de cuestionamiento y resignificación; y el placer, en un motor para la transformación social, individual y colectiva donde los procesos corporales y creativos posibilitan observar la sociedad, la economía y lo político desde una mirada alternativa (Guillo, 2020).

De ahí que el poder de la politización resida, por un lado, en la mirada contrahegemónica de la menstruación; y por otro, en la en los espacios de disidencia donde se crean nuevos imaginarios y vivencias menstruales que van forjando un cuerpo político plural de la menstruación, constituidos por diferentes dimensiones (políticas, económicas, ecológicas, etc.) que convergen entre sí (Guillo, 2021).

Como dice Tarzibachi (2017), dentro de la cultura patriarcal hay espacios y grietas donde la resistencia a un orden de género establecido e injusto se hace posible, un espacio donde la reflexión es imprescindible para la resistencia, un espacio donde pensando y haciendo se pueden reparar las injusticias históricas contra las mujeres y muchas identidades discriminadas, y para hacer espacio a formas de vida más conscientes, más libres y más felices.

---

<sup>10</sup> La autora Miren Guillo ha denominado las *políticas alternativas de la menstruación* como ideologías y prácticas alternativas que surgen como contraste a la perspectiva hegemónica de la menstruación. Tiene que ver con la gestión de la sangre, la creación de talleres, fanzines, iniciativas y tecnologías feministas, acciones sociales, producciones artísticas, etc., y que suceden en espacios ideológicos y políticos (Guillo, 2020 y 2021).

## 6. NUEVO PARADIGMA MENSTRUAL

“Ni perdono, ni olvido. Gracias al odio y al recuerdo he vuelto a volar. Con muñones en lugar de alas, no vuelo lejos, pero sí donde yo quiero. Espero que nos encontremos pronto al otro lado, donde los animales vulnerables podemos, al fin, vivir en libertad.”

Erika Irusta, 2016.

En la actualidad nos encontramos ante un nuevo paradigma menstrual que está resignificando la menstruación por medio de la sustitución de un imaginario social dominante sobre la menstruación, y el cómo menstruar, por uno propio. Este nuevo paradigma nace en la brecha entre las vivencias menstruales hegemónicas<sup>11</sup> frente a las gestiones contrahegemónicas de la menstruación<sup>12</sup>. En el siguiente apartado abordaremos las diferentes aproximaciones que algunas autoras han realizado con relación a este nuevo paradigma menstrual y las prácticas que devienen del mismo.

### 6.1 Activismo menstrual y gestión contrahegemónica de la menstruación

El activismo menstrual nace como respuesta a una necesidad de justicia menstrual (Kissling, 2006), cuyo objetivo es, por un lado, luchar contra la narrativa cultural dominante de la menstruación; y por otro lado, minimizar las consecuencias negativas para las personas que menstrúan, o dicho en otras palabras, menstruar en condiciones. De entre las referencias en torno al activismo menstrual, destacan las aportaciones de Chris Bobel (2006); Breanne Fash (2015), Felitti (2015), Guillo (2023) y Gómez y Marco (2020).

En primer lugar, nos encontramos con las aportaciones de Fash (2015) y Bobel (2010), que sitúan el activismo menstrual con referencia a la segunda y tercera ola feminista

---

<sup>11</sup> Las vivencias menstruales hegemónicas tienen que ver con la concepción de la menstruación desde el ámbito privado, con la desvinculación cuerpo menstruantes-naturaleza, con el uso generalizado de tampones y compresas, con la naturalización de los dolores menstruales, con la utilización de fármacos para aliviar estos, etc.

<sup>12</sup> Las gestiones contra hegemónicas de la menstruación tienen que ver con movimientos sociales interseccionales, la visibilización de la menstruación, el uso alternativo de higiénicas saludables, con la gestión del sangrado alternativos, etc.

debido a su vinculación con reflexiones sobre la configuración social del cuerpo que menstrua y sus experiencias en términos de corporalidad y agencia. En este sentido, Fash (2015) expone como la segunda ola empleo el cuerpo como símbolo y expresión de lo personal es político, y como surgió, en consonancia un activismo que busca transformar las relaciones de poder encarnadas en los cuerpos de las mujeres. Un activismo que entiende el cuerpo como un campo de batalla, y presta atención a la observación consciente del cuerpo y la relación personal con este. La autoexploración y autoconocimiento serán prácticas de relevancia que se extenderán a lo largo del movimiento feminista.

Siguiendo en esta línea, Fash (2015) explica como en la transición hacia la tercera ola, el cuerpo tangible deja de tener un peso relevante para dar lugar a un activismo centrado en lo académico post moderno que entiende el cuerpo desde una pluralidad teórica y abstracta. Nace así, un activismo menstrual conflictivo, inclusivo y contradictorio, que se debate entre esencialismo de ecofeminismo, y la aproximación de la crítica queer que desesencializa a las mujeres, pero valora los cuerpos, (Bobel 2010). En este sentido, la autora ubica al activismo menstrual actual como expresión de esta ola por su signo como agente capitalizador de la multiplicidad, la contradicción y las políticas en un contexto donde la tecnología, el capitalismo, la globalización, la diversidad sexual y el cambio demográfico determinan las nuevas identidades (Bobel, 2010; Gómez y Marco, 2020).

Así pues, en el escenario actual, los discursos feministas, ecologistas y anticapitalistas convergen entre sí creando una nueva dialéctica sobre la menstruación, al tiempo que el discurso del empoderamiento personal, del autoconocimiento y el bienestar promueven unas prácticas colectivas hacia la emancipación social. Bobel (2010) señalará al activismo en torno a productos menstrual como punto inicial para el activismo menstrual diferenciado dos bandos: el activismo espiritual y el activismo radical.

Por un lado, el activismo espiritual que aparece a partir de los años 90, tal y como señala Bobel (2015), se enfoca en la reivindicación de la experiencia menstrual como un proceso espiritual, saludable, de empoderamiento y placer para las mujeres. Es un activismo que

conecta la biología con la esencia femenina, y apela a la idea de la mujer cíclica donde la menstruación se constituye como la matriz y fuente de sabiduría interior. Así mismo, está centrado en el empoderamiento personal que, en la transformación social, que encaja a la perfección en un contexto neoliberal donde se dejan de lado las dimensiones estructurales y las luchas políticas para centrarse en prácticas de consumo características de la industria del bienestar. Está caracterizado por un movimiento blanco de clase alta, lo que dificulta su identificación con la noción de activismo.

En contrapartida, el activismo radical combina las teorías y tácticas del feminismo de la tercera ola con el ecologismo y la atención a la salud. Se trata, por tanto, de un activismo antiesencialista que además de denunciar el estigma menstrual, desafía a la industria Femcare por sus prácticas nocivas para la salud de las personas que menstrúan en pos de la acumulación de capital. Sin embargo, lo que supone una gran diferenciación del activismo espiritual es su visión sobre la menstruación como un proceso de colonización de los cuerpos y su búsqueda por romper con el binarismo de género. Un activismo muy ligado a la contracultura, la subcultura del *punk*, ginecología punk, que a través de la guerrilla en los medios de comunicación, promueve un vínculo con la menstruación más crudo y más directo.

En esta línea, las autoras Gómez y Marco (2020) construyen un diálogo entre ambos activismos, y señalan que, si bien existen diferencias entre ambas vertientes, también comparten la crítica al legado cultural menstrual. Como apuntan las autoras, ambos nacen de la necesidad de relacionarse con la menstruación y el cuerpo desde un lugar más respetuoso con ellas mismas y con el entorno, y señalan como los procesos de resignificación menstrual se realizan a través de prácticas individuales que llevan implícito un bienestar personal. Además, ponen el foco en cómo los procesos de empoderamiento personal facilitan superar obstáculos al margen de los procesos estructurales suponiendo también una transformación social desde lo cotidiano y lo personal.

Por su parte, Felitti (2016) también describe cómo las prácticas alternativas de la menstruación más allá de la rentabilidad económica de este contenido y productos promueven ideales de una vida saludable, libres, ecológicas, antisistema, de compromiso social, de empoderamiento y de celebración y valoración de la menstruación. Y advierte de cómo la utilización de cualquiera de estas alternativas indica una reflexión profunda acerca de los mandatos en torno al menstruar, y señala cómo en la mayoría de los casos se trata de mujeres clase social media alta cuya posición permite procesos de reflexión (Felitti, 2016). Por último, sugiere tener cuidado con afirmaciones positivistas en torno a la menstruación para no crear nuevos dogmas y nuevas imposiciones que constituyen un discurso en torno a la libertad que muten al terreno de la responsabilidad y la culpa.

Si bien existen diferencias entre sus enfoques, en sus aproximaciones destacan la resignificación de la menstruación, cómo se articulan estas nuevas prácticas de gestión menstrual, y cómo el empoderamiento individual deviene un proceso de emancipación social.

## **6.2 El lugar de la Educación Social**

Recientemente, el Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) publicaba una nota de prensa a través de la cual señalaba como un estudio titulado *Spanish menstrual literacy and experiences of menstruación* (2023) denunciaba deficiencia de la educación menstrual en España. Dicho estudio señala cómo las emociones más comunes durante la menarquía son la vergüenza, la preocupación o el miedo; o como el 37,5% de las encuestadas desconocen la menstruación antes de su primera aparición, o en enfoque reproductivo sigue siendo la perspectiva de estudio. Algo que no sorprende demasiado, Felitti ya denunciaba como: “Las niñas escolarizadas reciben información desde un enfoque biomédico, sea por parte de sus docentes, sea por profesionales de la salud” (2016:178)

Lo que sí llama la atención al realizar una aproximación a la menstruación desde el enfoque educativo, y es la causa de lo anterior, es la falta de literatura académica disponible, así como la escasez de referencias con respecto a la educación menstrual.

Las pocas referencias que hemos encontrado con respecto al tema son las aportaciones de las autoras Micaela Kohen y Elsa Meinardi (2015), Felitti y Rohatsch (2018).

Como indican, Felitti y Rohatsch (2018) las consideraciones sociales en torno a la menstruación están evolucionando a través de la agenda académica y cultural. Las autoras señalan al activismo menstrual y los movimientos de empoderamiento personal y autoconocimiento como promotores de la causa. Sin embargo, no hay que olvidar que muchos de los planteamientos derivados de la cultura New Age están vinculados a perspectivas esencialistas y biológicas que perpetúan la distinción binaria mujer - hombre; además promover formaciones complementarias bajo consignas de “terapia menstrual” que perpetúan una patologización de la menstruación.

Por un lado, Kohen y Meinardi (2015) problematizan las enseñanzas sobre la menstruación en la escuela denunciando los significados atribuidos a la menstruación trasladados al ámbito educativo. Además, plantean la necesidad de repensar las enseñanzas sobre las corporalidades en aras de avanzar hacia una educación sexual de calidad y desarrollar una mirada crítica sobre los significados que perpetúan relaciones de dominación. Como reflexión final las autoras se preguntan: “¿Qué enseñamos sobre la menstruación en la escuela? ¿Que silenciamos? ¿Qué suponemos que se sabe y no explicamos?” (Kohen y Meinardi, 2015:182). Unas preguntas que, a mi parecer, aún están por resolver y corresponde a los agentes educativos el ejercicio de reflexión, crítica y acción.

Teniendo en cuenta las posturas de las autoras está por ver si la educación como derecho universal y democrático consigue introducir en su agenda educativa los postulados de estas corrientes que resignifican el ciclo menstrual como un proceso hacia la emancipación individual y colectiva.



## 7. CONCLUSIONES

A lo largo de esta aproximación a la menstruación desde la perspectiva médica y sociocultural, hemos podido comprobar que la vergüenza, el tabú y el estigma son nociones que siempre han girado en torno al menstruar, y que en la actualidad siguen vigentes. Así, como las prácticas violentas en torno a los cuerpos que menstrúan, fundamentadas en un saber médico científico. Un saber que, dicho sea de paso, en la actualidad sigue perpetuando la violencia contra estos cuerpos y sus procesos naturales, al tiempo que deja muchas incógnitas por resolver en torno al funcionamiento fisiológico del ciclo menstrual.

Los activismos y políticas alternativas en torno a la menstruación aumentan en la actualidad, resignificando y politizando la menstruación al tiempo generan vivencias menstruales menos dolorosas, más respetuosas y más conscientes. Estos procesos individuales y colectivos están constituyendo un nuevo escenario en donde la libertad y agencia de los cuerpos que menstrúan van ganando terreno a los dogmas e imposiciones inscritos en legados culturales menstruales. Sin embargo, se trata de movimientos que se dan en espacios disidentes, en los márgenes de las estructuras sociales, económicas, institucionales, etc.

Sorprende que un movimiento que está impregnando tantísimos espacios culturales no haya calado en el discurso educativo. Es más, no existe un discurso educativo en torno a la menstruación, prueba de ello es la falta de referencias académicas que abordan la cuestión. Cuando comencé este trabajo me preguntaba cuál era el lugar de la educación social en esta batalla por la conquista de la libertad, agencia y saber en torno a la menstruación. Ahora me doy cuenta de que era la pregunta equivocada, tal vez sea más acertado preguntarse simplemente dónde está la educación social.

Quiero recordar que como profesionales y agentes de la educación la responsabilidad de dejar un buen legado cultural está en el ejercicio de lo que nos pertoca: enseñar.

## 8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BESIO, Camila, MARTÍNEZ, Vania, MONTERO, Adela (2012). «Síndrome premenstrual y trastorno disfórico premenstrual en la adolescencia». *Rev. Chil. Psiquiatr. Neurol. Infanc. Adolesc.* (Vol. 23, nº3., Pág. 163-168)

BLÁZQUEZ RODRÍGUEZ, Maribel, BOLAÑOS GALLARDO, Eva (2017). «Aportes a una antropología feminista de la salud: el estudio del ciclo menstrual». *Salud Colectiva* (Vol. 13, Pág. 253-265). Universidad de Lanús, Argentina.

BOBEL, Chris (2008) << From Convenience to Hazard: A Short History of the Emergence of the Menstrual Activism Movement, 1971-1992. *Health care of Women Internacional* (Nº29, p. 738-754)

BOBEL, Chris (2010) *New Blood. Third-Wave Feminism and the Politics of Menstruation*. New Brunswick, New Jersey, and London: Rutgers University Press.

BOTELLO HERMOSA, Alicia, CASADO MEJÍA, Rosa (2014). «El tabú de la menarquía desde la perspectiva de género en salud». Aportaciones a la investigación sobre Mujeres y Género. En: *V Congreso Universitario Internacional Investigación y Género* (pág 367-377). Sevilla: Universidad de Sevilla.

BOTELLO HERMOSA, Alicia, CASADO MEJÍA, Rosa (2015) «Miedos y temores relacionados con la menstruación: Estudio cualitativo desde la perspectiva de género». *Texto & Contexto Enferm, Florianópolis*. (núm. 24(1), pág 13-21). Universidade Federal de Santa Catarina, Brasil.

BUILES, Sara, CARMONA, Vanessa (2022). *Pedagogía menstrual para la resignificación del ciclo menstrual y la menstruación como propuesta de un programa de promoción y prevención basado en aprendizaje experiencial*. TFG presentado en Facultad Medicina Universidad CES Medellín, Colombia.

CALAFELL SALA, Núria (2020). «Menstruación decolonial». *Revista de estudios Feministas* (vol. 28(1), pág 1-11). Universidad de Córdoba, Argentina.

ESTEBAN, Mari Luz (2001) <<Antropología encarnada. Antropología desde una misma>> en *Papeles del Ceic, No. 12, junio*

ESTEBAN, Mari Luz (2004) *Antropología del cuerpo, género, itinerarios corporales, identidad y cambio*. Barcelona: Bellaterra Editions.

ESTEBAN, Mari Luz (2006) << El Estudio de la Salud y el Género: Las Ventajas de un Enfoque Antropológico y Feminista>> *Salud Colectiva* (nº2 (1), p.9-20) Buenos Aires.

ESTEBAN, Mari Luz (2011) << Cuerpos, políticas feministas y agencia: el feminismo como cuerpo.>> *Cuerpos políticos y agencia. Reflexiones feministas sobre cuerpo, trabajo y colonialidad*. C.Villalba y N.Álvarez, Eds Granada: Universidad de Granada: 45-84.

ESTEBAN, Mari Luz. (2017) «Los cuidados, un concepto central en la teoría feminista: aportaciones, riesgos y diálogos con la antropología». *Quaderns-e de l'Institut Català d'Antropologia*, 2017, Núm. 22 (2), p. 33-48, <https://raco.cat/index.php/QuadernselCA/article/view/333111>.

FASH, Brienne (2015) <<The Body in Revolt: The Impact and Legacy of Second Wave Corporeal Emboliment>> *Journal of Social Issues* (nº71(2), p. 386-401).

FELITTI, Karina (2016). «El ciclo menstrual en el siglo XXI. Entre el mercado, la ecología y el poder femenino». *Sexualidad, Salud y Sociedad. Revista Latinoamericana* (Núm. 22, pág 175-206).

FELITTI, Karina, ROHATSCH, Magdalena (2018). «Pedagogías de la menarquía: espiritualidad, género y poder». *Dossier Sociedad y Religión* (Núm. 5, vol. XXVIII, pág. 135-160)

FERNÁNDEZ GÓMEZ, Raquel (2021). «Lo menstrual es Político. El discurso contrahegemónico como espacio de disidencia y resistencia». TFG Departamento Sociología Universidad del País Vasco/EHU.

GARCÍA TOYOS, Noelia (2021). Discursos en torno a la menstruación. Representación social, vivencia del ciclo y medicalización de la fase premenstrual. tesis doctoral. Universidad de Sevilla, Universidad de Jaén y Escuela Andaluza de Salud Pública.

GARCÍA TOYOS, Noelia (2022). «Salud Menstrual». *Cuadernos para la salud de las mujeres*. Instituto Andaluz de la Mujer. Consejería de Igualdad, Políticas Sociales i Conciliación. Junta de Andalucía. N°90

GUILLO ARAKISTAIN, Miren (2013). «La in-corporación de la investigación: políticas de la menstruación y cuerpos (re)productivos». *Nuevos Nómadas* (núm. 39, pág. 233-245). Bogotá, Colombia.

GUILLO ARAKISTAIN, Miren (2020). << Una aproximación etnográfica a las relaciones entre espiritualidad, género y salud>> *QuAderns de l'Institut Català d'Antropologia* (Núm. 36 (1), pp. 21-36)

GUILLO ARAKISTAIN, Miren (2021). «Transformaciones y retos epistemológicos, políticos y sociales en las culturas alternativas menstruales». *Recerca, Revista de pensament i anàlisi* (Núm. 27(1), pág. 1-24).

GUILLO ARAKISTAIN, Miren (2023a). «Placer, agencia y menstruación: Subversión y conocimientos colectivos para la transformación social». *Revista de Antropología Iberoamericana* (Vol. 18, Núm. 2, mayo-agosto 2023, pág. 287-310).

GUILLO ARAKISTAIN, Miren (2023b). *Sangre y resistencia. Políticas y culturas alternativas de la menstruación*. Manresa: Bellaterra Edicions.

HÉRITIER, Adrienne (1996) << The accommodation of diversity in European policy-making and its outcomes: Regulatory policy as a patchwork.>> *Journal of European Public Policy*, 3:2, 149-167, DOI: [10.1080/13501769608407026](https://doi.org/10.1080/13501769608407026)

IGLESIAS-BENAVIDES, Jose Luis (2009). «La menstruación: un asunto sobre la Luna, venenos y flores». *Rev. Medicina Universitaria*,(11(45). Pág 279-286). En: Mexico, Facultad de Medicina UANL.

IRUSTA, Erika (2016) *Diario de un cuerpo*. Barcelona: Catedral.

KISSLING, Elizabeth Arueda (2006) *Capitalizing on the Curse. The Business of Menstruation*. Colorado. Rienner.

KOHEN, Micaela, MEINARDI, Elsa (2015). «Problematizando las enseñanzas sobre la menstruación en la escuela: lo disimulado, lo negativo, lo silenciado». *Bio-grafía, escritos sobre la Biología y su enseñanza* (Vol. 8, Núm. 16, enero-junio 2016, pág. 179-183).

LEÓN-GARCÍA, Marta. (2015). «Serotonina, ciclo menstrual y síndrome premenstrual». *Medicina Naturista*. (Vol 9 – nº2. Pág. 103-108)

LÓPEZ GARCÍA, Marina, PENA LIMA, Xiana (2020). «Pedagogía menstrual como herramienta para el empoderamiento femenino». En: *Seminario de investigación de Género y Estudios Culturales. UPO, Sevilla. Ambigua* (Núm. 7, pág. 387-392)

LUZ ESTEBAN, Mari. (2006). «El Estudio de la salud y el Género: Las Ventajas de un Enfoque Antropológico y Feminista». *Salud Colectiva* (vol.2, Pág. 9-20). Universidad de Lanús, Argentina.

MELERO ABASCAL, Silvia (2014). «La menstruación secuestrada». *Desde Abajo. Tebeo Comunicaciones*. Bogotá, Colombia. [Fecha de consulta: 5 de enero de 2024], recuperado en: <<https://www.desdeabajo.info/actualidad/sociedad-actualidad/item/la-menstruacion-secuestrada.html>>

MORA, Caitlin (2013) *Cómo ser mujer*. Barcelona: Anagrama

MORA, Laura (2006) <<Mi enfermedad, mi cuerpo, mi libertad>> *DUODA, Estudios de la diferencia sexual* (Núm 31 pág. 31-41)

MORALES, Cristina (2018) *Lectura fácil*. Barcelona: Anagrama.

NOTA DE PRENSA (2023, junio). «Un estudio denuncia que la educación menstrual en España es deficiente y aumenta las experiencias negativas sobre la regla». CSIC. [Fecha de consulta: diciembre 2023] recuperado en: <[https://www.csic.es/sites/default/files/d7/noticias/29junio2023\\_educacion\\_menstrual.pdf](https://www.csic.es/sites/default/files/d7/noticias/29junio2023_educacion_menstrual.pdf)>

PÉREZ GAVELA, Patricia. (2023). *Educación sobre la menstruación y los cambios hormonales*. TFG presentado en Título de Graduada en Enfermería de la Universitat Jaume I de València.

REY RODERO, Daniela (2019). «Ecofeminismo y cuidado del cuerpo de la mujer». *Revista Política & Administración* (núm. 29) [en línea]. Pontificia Universidad Javieriana, Bogotá, Colombia. [Fecha consulta: diciembre 2023]. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/publication/338611922\\_ECOFEMINISMO\\_Y\\_CUIDADO\\_DEL\\_CUERPO\\_DE\\_LA\\_MUJER](https://www.researchgate.net/publication/338611922_ECOFEMINISMO_Y_CUIDADO_DEL_CUERPO_DE_LA_MUJER)>

RODRÍGUEZ JIMÉNEZ, María José, CURELL AGUILÁ, Núria (2017) «El ciclo menstrual y sus alteraciones». *Pediatría Integral SEPEAP Programa de Formación Continuada de Pediatría Extrahospitalaria*. (XXI(5)). Pág. 304-311).

ROHATSCH, Magdalena (2015). «Menstruación. Entre la ocultación y la celebración». En: *Jornadas de Sociología. Buenos Aires, Facultad de Ciencias Sociales*.

SALVIA RIBERA, Anna. (2015). *Viaje al ciclo menstrual*. Barcelona: Licencia Creative Commons/ Montjor S.L.

SANZ, Xusa. (2021). *La revolución de la menstruación: Todo lo que debes saber sobre la salud hormonal y el ciclo*. Editorial Planeta.

SAU, Victoria (2000) << Reflexiones feministas para principios de siglo.>> *Cuadernos Inacabados*, (nº34, p. 49-100)

SERRET MONTOYA, Juana, HERNÁNDEZ CABEZZA, Abigail, MENDOZA ROJAS, Ofelia, CÁRDENAS NAVARRETE, Rocío, VILLASIS KEEVER. Miguel Ángel. (2012). «Alteraciones menstruales en adolescentes». *Boletín Médico Hospital Infantil México* (Vol. 69. Pág. 63-76).

TARZIBACHI, Eugenia (2017). «Menstruar también es político». *Revista Bordes* (Noviembre 2017-enero 2018. Pág. 35-45)

THIÉBAUT, Élise (2018). *Esta es mi sangre*. Lata Editorial S.L. / Asturias

UMPIÉRREZ BARRIOS, Sara (2021). *La sangre y la subordinación de las mujeres: análisis antropológico de la menstruación*. TFG presentado en la Universidad de La Laguna, Islas Canarias.

VALLS-LLOBET, Carme. (2006). «La menstruación: de la invisibilidad a la abolición». *DUODA, Estudis de la diferència sexual* (Núm 31 pág. 71-83)

VALLS-LLOBET, Carme. (2011). «Morbilidad diferencial entre mujeres y hombres». *Feminismo/s*. En: *Anuario de Psicología Universidad de Barcelona* (pág. 281-290). Barcelona: Universidad de Barcelona.

VALLS-LLOBET, Carme.(2008). «La medicalización del cuerpo de las mujeres y la normalización de la inferioridad». *En: Foro de debate. Emakunde (Instituto Vasco de la Mujer)*. (pág. 39-45)

VULPES, Virginia (2018, enero).«Violencia obstétrica y estigmatización de la menstruación». *El Salto Diario*. Galicia. [Fecha de consulta: 5 de enero de 2024].  
Recuperado en: <<https://www.elsaltodiario.com/nueva-revolucion/violencia-obstetrica-y-estigmatizacion-de-la-menstruacion>>