

UNIVERSITAT OBERTA DE CATALUNYA



TRABAJO FINAL DE MÁSTER “VOCES MENSTRUANTES”

Cómo viven las mujeres la menstruación en función de sus contextos culturales.

MEMORIA PARA OPTAR AL TÍTULO DE:

Máster Universitario en Periodismo y Comunicación Digital: Datos y Nuevas

Narrativas

AUTORA: MARÍA JOSÉ CATALÁN PUCHE

TUTORA: SANDRA MARTORELL FERNÁNDEZ

FECHA:29/06/2019

Resumen

Voces menstruantes es un documental web que pretende sensibilizar sobre la estigmatización que sufren las mujeres menstruantes en función de su contexto cultural. Durante el documental se muestran a través de testimonios de mujeres de diferentes nacionalidades cómo viven la menstruación según su contexto cultural, que prácticas deben de llevar a cabo estos días, que restricciones tienen y que sentimientos le provoca esto. También muestra alternativas de como trabajar a través de la educación y activismo menstrual para romper esos tabúes. Este trabajo incluye un trabajo de investigación sobre la que es la estigmatización, la menstruación en función de las religiones y de las culturas y un análisis del formato elegido , documental web, par transmitir todo esto.

Palabras claves

Estigmatización, cultura, religión, prácticas, sensibilización, menstruación, activismo menstrual, educación, documental interactivo.

Agradecimientos

Este es el fruto del trabajo de muchas personas que han hecho posible que pudiese llevar este reto a cabo.

Primero que todo quiero agradecer a mi familia y personas cercanas por apoyarme en estos meses de trabajo y respetar mi decisión de haber priorizado mi tiempo en la elaboración de este máster en vez de dedicarle mi tiempo a ellos. En especial quiero agradecerse a Jessica, Marta, Fanny, Cristina y Bárbara que cuando tuve un momento de inflexión y pensé tirar la toalla por un cambio repentino en mi vida no me dejaron abandonar este trabajo y se ofrecieron para apoyarme en todo lo posible.

Este trabajo no podría haberse realizado sin las orientaciones, sugerencias y también el ánimo personal que me ha proporcionado la profesora Sandra Martorell Fernández la cual tutorizó este trabajo y me ayudó a ser realista en las expectativas y esfuerzos que podía poner en este trabajo.

También agradecer a todas las personas y entidades que me he ido encontrado en este camino y han enriquecido mi trabajo como: Cruz Roja Española, Co.lectivo Matria, Menstruadoras conscientes o Espanhol para todos, entre otras.

Y sobre todo y lo más principal a “ELLAS” a todas estas mujeres valientes que han hablado en nombre de ellas y de todas las que no lo pueden hacer debido a las situación social de estigma y tabú que todavía hoy siguen viviendo: Maribel, Aída, Danielly, Sara y Jazmín.

“No seré una mujer libre mientras siga habiendo mujeres sometidas. - Audre Lorde”

ÍNDICE

1. Introducción	5
2. Objetivos	6
Objetivo principal del proyecto	6
Objetivos secundarios del proyecto	6
3. Estado de la cuestión.	6
El documental interactivo.	6
El estigma como elemento discriminatorio frente a un grupo.	8
Visiones según la cultura y religión	9
Activismo menstrual	11
4. Procedimiento de trabajo y desarrollo	13
5. Dificultades y limitaciones del proyecto	16
6. Conclusiones	18
7. Materiales de referencia	19
Referencias bibliográficas	19
Anexos	22

1. Introducción

Según Women's Health (departamento de salud de EEUU) la edad promedio en la que una niña tiene su primer período menstrual son los 12 años. Por lo que las mujeres menstrúan durante 40 años de sus vidas.

Aun así, la regla sigue siendo un tabú en muchas culturas, tanto para las mujeres como para los hombres, lo cual provoca diferentes consecuencias psicosociales y sanitarias en las mujeres como son: no ir a la escuela por no tener condiciones higiénicas o tener vergüenza, no poder participar en espacios públicos como templos, no usar adecuados métodos de higiene femenina porque no se habla del tema, entre otros.

El tabú de la menstruación ha venido marcado por culturas y religiones transmitiéndose de generación en generación cómo se deben comportar las mujeres en estos días e imponiendo en ellas restricciones (de sociabilidad, de alimentación, de higiene...).

Durante este texto veremos varios ejemplos de cómo se contempla la menstruación desde distintas religiones o culturas según país y algunas prácticas que ya se llevan a cabo para reducir el estigma que provoca pasando primero por una definición del significado de la palabra estigma.

También se exponen los motivos que fundamentan la elección del tipo de formato periodístico (documental interactivo) seleccionado para transmitir la información.

2. Objetivos

2.1. Objetivo principal del proyecto

Sensibilizar sobre la estigmatización que sufren las mujeres menstruantes en función de su contexto cultural. A través de pequeñas cápsulas audiovisuales, testimonios escritos y un juego interactivo, todo ellos integrado en una web interactiva donde la persona espectadora decide qué información desea consumir.

2.2. Objetivos secundarios del proyecto

- Dar a conocer las distintas prácticas y restricciones que deben llevar a cabo los días de la menstruación las mujeres
- Identificar las distintas consecuencias sanitarias y psicosociales que provoca el tabú de la menstruación en las mujeres.
- Identificar las causas de porqué se sigue dando esta estigmatización a través de los años.
- Identificar proyectos que estén trabajando para erradicar esta estigmatización.

3. Estado de la cuestión.

3.1. El documental interactivo.

El documental interactivo es un formato que aparece sobre los años 1980-1990 con el avance de la tecnología y la digitalización.

Este formato de documental está definido como un género transversal de no ficción donde la no ficción tiene como objetivo documentar y relatar una realidad dentro de un contexto determinado que forma parte del mundo real.

Otras de las características o ventajas que tiene este formato es la dimensión interactiva que ofrece a la persona espectadora la opción de tomar decisiones sobre el

contenido que quiere consumir o no. Ya no nos basamos en una narrativa lineal del argumento, sino que puede consumirse solo la información que interese y el resto no consumirla.

Según Arnau Gifreu Castells, (2013) en su libro *El documental interactivo: Evolución, caracterización y perspectivas de desarrollo*, afirma lo siguiente:

La participación del usuario es el elemento clave que articula todo el engranaje del que parte este nuevo formato audiovisual. El lector o usuario (ahora interactor, participante y contribuidor) adquiere en este nuevo espacio las connotaciones propias de un autor y en cierto modo se convierte en el creador de un documental personalizado propio, ya que dirige el control de la navegación (y por extensión, el orden del discurso) y utiliza el gran poder que la interacción permite (la característica definitoria que diferencia el medio digital interactivo gracias a su interfaz).

Actualmente podemos ver varios ejemplos de este tipo de narrativa como pueden ser:

- Cromosoma Cinco, Lab RTVE. es un proyecto donde cuenta la historia de una niña con síndrome 5P¹ a través de varios formatos como dibujos, fotografías, textos, videos...
- Sin huella: es un proyecto interactivo de Lab RTVE donde a través de distintos tipos de interacciones, como video en paralelo o retos donde los espectadores van tomando decisiones, se reflexiona sobre la responsabilidad de cada persona para reducir nuestra huella ecológica en el mundo.
- Otro documental en el que nos hemos basado es (M)OTHERHOOD. Este es un proyecto documental que tiene como objetivos principales contribuir a normalizar la elección de no tener hijos, deconstruir los numerosos mitos que rodean a la maternidad, y cuestionar los

¹ Es una enfermedad congénita infrecuente caracterizada por un llanto que se asemeja al maullido de un gato, dimorfismo facial característico, microcefalia y discapacidad intelectual. El síndrome resulta de una alteración cromosómica provocada por una deleción parcial o total del brazo corto del cromosoma 5.

tabúes que estos mitos han ido generando, podemos ver que al igual que nuestro WebDoc pretende desmontar tabúes y estigmas sociales en una temática que envuelve a las mujeres.

3.2. El estigma como elemento discriminatorio frente a un grupo.

Según Erving Goffman, (1963) la palabra procede de la antigua Grecia refiriéndose a signos corporales que se les hacía a las personas para exponer algo inusual y malo sobre la moral. En la sociología el estigma es visto como un rasgo o comportamiento que hace que la persona se incluya o no socialmente en un grupo de miembros y genera una respuesta negativa viéndolos como inaceptables o inferiores.

Se podría decir que la definición de estigma pasa por una relación de un individuo frente a un grupo social que tiene una serie de expectativas, donde la persona que no cumple esas expectativas (persona estigmatizada) sufre una discriminación a través de acciones, palabras, insultos.

En el proceso de la menstruación tenemos un elemento, la sangre, que ha sido siempre considerado como negativo y favorece esta estigmatización. Según Botello Hermosa, Alicia; Casado Mejía, Rosa (2015) en su estudio *miedos y temores relacionados con la menstruación: estudio cualitativo de género encontramos la siguiente conclusión:*

La presencia de la sangre da un simbolismo especial a este proceso fisiológico, pues la sangre tiene para todas las culturas evocaciones emocionales, simbologías, rituales, que oscilan entre la vida y la muerte; asociándose su abundancia a la vida, a la salud y su pérdida a la desaparición, enfermedad y muerte.

Podemos observar cómo estigmatizar la menstruación supone un elemento de discriminación hacia las mujeres que durante esos días se sienten señaladas y aisladas. Teniendo que hacer restricciones en su modo de vida diario en cuanto a su interacción social

(no ir a un templo, no ir al colegio), sus hábitos alimenticios (no comer ciertos alimentos porque se creen que son nocivos para la salud de la mujer menstruante) o su higiene (no lavarse porque te puedes quedar tonta o te puede dar una embolia).

3.3. Visiones según la cultura y religión

A continuación, analizaremos cómo las religiones contribuyen a la estigmatización de la menstruación a través de sus prácticas y creencias. Basándonos en las escrituras (el Corán y la Biblia) de las dos principales religiones que más personas practican en el mundo según Pew Research Center (2010), el cristianismo y el islamismo, podemos observar cómo en su lectura aparecen signos discriminatorios y culpabilizadores hacia las mujeres menstruantes, castigando dicha conducta no solo en ellas sino también en las personas que se relacionen con ellas durante los días de la menstruación, a continuación, citamos algunos ejemplos:

El Corán, capítulo 18 Verso 2.222:

“Te preguntan acerca de la menstruación. Di: “Es un mal, ¡manteneos pues aparte de las mujeres durante la menstruación y no os acerquéis a ellas hasta que se hayan purificado!. Y cuando se hayan purificado, id a ellas como Alá os lo ha ordenado”.

Según la Biblia o libro levítico en su capítulo XV capítulo 14 y 24:

Y cuando la mujer tuviere flujo de sangre, y su flujo fuere en su carne, siete días estará apartada; y cualquiera que tocara en ella, será inmundo hasta la tarde [...] Y si alguno durmiere con ella, y su menstuo fuere sobre él, será inmundo por siete días; y toda cama sobre que durmiere, será inmunda.

Podemos observar que en algunos países se siguen dando restricciones de comportamiento a las mujeres cuando menstrúan. En Nepal podemos encontrar varias restricciones hacia las mujeres menstruantes como no acudir a los templos o no tocar imágenes de dioses. Pero sin duda la más restrictiva y que mayores consecuencias provoca

a las mujeres en estos días es la práctica del “chaupadi”. Mediante esta las mujeres en periodo de menstruación deben abandonar sus hogares y aislarse en cobertizos para que estos permanezcan puros. En 2017 el Parlamento de Nepal lo tipificó como delito a raíz de la muerte de varias mujeres por la realización de este aislamiento, pero podemos comprobar que se sigue dando esta práctica ya que, en enero de 2019 según varios periódicos, como el Mundo o The Kathmandu Post entre otros, una joven nepalí falleció por inhalación de gases tras encender un fuego para calentar la cabaña sin ventilación donde estaba recluida debido a que tenía la menstruación. Todo esto es mostrado también en el documental “Period. End of Sentence”, Berton, M. (productora) y Zehtabchi, R. (directora). (2018), donde se muestra cómo viven la menstruación las mujeres en India y se ve el gran tabú que existe ya que son reticentes a hablar del tema tanto mujeres como hombres, incluso los hombres se refieren a esta como enfermedad.

Según la página web de UNICEF, en su artículo “Día de la Higiene Menstrual: 10 falsos mitos sobre la regla a desmontar” (2018), nos encontramos varias afirmaciones como: “En Afganistán, a algunas mujeres se les dice que lavarse los genitales cuando están menstruando puede causarles infertilidad”, “en algunas comunidades de Burundi se cree que el contacto con una mujer que tiene su período puede ser mortal para otros miembros de la familia”, “ en algunos lugares de Malawi, las personas creen que caminar detrás de alguien que está con la regla tendría consecuencias funestas para su dentadura”.

Liany K. Ariza-Ruiz, María J. Espinosa-Menéndez y Jorge M. Rodríguez-Hernández, en su estudio “Desafíos de la menstruación en niñas y adolescentes de comunidades rurales del pacífico colombiano”, (2017), destacan que:

Desde la dimensión cultural, uno de los hallazgos más relevantes es que la menstruación tiene connotaciones negativas, así la sangre menstrual se percibe como sucia, mala, contaminante y peligrosa: su presencia llama a culebras, esconde el oro, pudre y seca las plantas y enferma a los hombres. En relación con lo anterior, las niñas adolescentes buscan ocultar que están menstruando así

durante sus jornadas escolares están atentas a cualquier mancha, olor e incluso algunas esconden las toallas usadas en la maleta para deshacerse de ellas fuera de la escuela.

En Bolivia siguen existiendo creencias como que bañarse en piscinas o aguas cercanas al río mientras estás menstruando puede atraer a una serpiente llamada “sicuri” que entra en la vagina y embaraza a la mujer, o varias restricciones acerca de alimentos que no se pueden tomar esos días como: si tomas leche esto causa la secreción de un flujo vaginal blanco, conocido como “la flor blanca”, huele mal y puede convertirse en infección. La leche o la fruta ácida durante la menstruación pueden causar quistes de ovario.

En el estudio realizado a mujeres en España en 2015 por Alicia Botello Hermosa; Rosa Casado Mejía, “Miedos y temores relacionados con la menstruación: estudio cualitativo y perspectiva de género” afirman que:

Los principales miedos con respecto a la menstruación obtenidos en la investigación refieren a la higiene prohibiendo a las mujeres menstruantes el más mínimo contacto con el agua, bajo riesgo de sufrir enfermedades (embolias, parálisis, demencias).

3.4. Activismo menstrual

En 1970 y 1980 comienza en EEUU y Canadá lo que actualmente es llamado como activismo menstrual el cual según Chris Bobel en su libro “Our Revolution Has Style”: Contemporary Menstrual Product Activists “Doing Feminism” in the Third Wave (2006), desafió la autoridad médica y empoderó a las mujeres para tomar control de sus cuerpos y su salud. A través del desarrollo de varios métodos de autoayuda, clínicas dirigidas por feministas y una plétora de recursos (como el libro Nuestros Cuerpos, Nuestras Vidas publicado en 1970 por el Boston Women’s Health Book Collective), las mujeres aprendieron a confiar en ellas mismas y en las otras para cuidar de su salud. Este movimiento que

interrogó el *status quo* alrededor de cada aspecto de la experiencia corporal de una mujer, naturalmente llevó a algunas activistas a preguntarse cómo las mujeres manejaban sus ciclos menstruales.

Actualmente podemos ver varias muestras de este activismo como:

- COLECTIVO MATRIA

Colectivo Matria es un proyecto cooperativo formado por un equipo multidisciplinar con comunicadores, artistas, psicólogas y doulas, médicas y otras profesionales adheridas.

Entre sus objetivos se encuentran: realizar un proceso de redescubrimiento y estudio del ciclo menstrual, fomentar la educación menstrual desde la infancia, levantar puentes para tratar temas relacionados con el cuerpo de la mujer que son ocultados (como la sexualidad después de la menopausia y durante la menstruación) y la creación de una red de mujeres profesionales desde donde apoyar y dar ánimos, consejo y fuerza a todas aquellas que lo necesitan.

- SOY1SOY4

Soy1Soy4 es un proyecto educativo sobre ciclo menstrual. En esta escuela del ciclo menstrual en línea donde las mujeres generan conocimiento desde el intercambio con otras mujeres y a partir de las herramientas de aprendizaje facilitadas por todos estos años de investigación y práctica docente.

Se compone de 3 áreas principales: una red social donde se puede compartir tus estados (fotos, videos, etc.), comentar a tus compañeras, hacer amigas, crear grupos, chatear (similar al funcionamiento de tu perfil y muro de Facebook, pero más afable y a nuestra medida), una plataforma de formación continua y un laboratorio de trabajo.

- MENSTRUAL HYGIENE DAY

El Día de la Higiene Menstrual (MH Day, por sus siglas en inglés) es una plataforma de promoción mundial que reúne las voces y las acciones de agencias gubernamentales, individuos, el sector privado y los medios de comunicación para promover una buena gestión de la higiene menstrual (MHM) para todas las mujeres y niñas.

Sus objetivos son romper el silencio, aumentar la conciencia y modificar las normas sociales negativas en torno a MHM e involucrar a los tomadores de decisiones para aumentar la prioridad política y catalizar la acción para MHM, a nivel global, nacional y local.

4. Procedimiento de trabajo y desarrollo

Voces menstruantes es un documental interactivo (WebDoc) el cual pretende dar a conocer cómo viven la menstruación las mujeres de distintos contextos culturales y la estigmatización que sufren las mujeres en esta temática.

El proyecto se puede visualizar en la siguiente URL:
<https://app.racontr.com/projects/voces-menstruantes/>.

Se ha elegido el formato de documental interactivo ya que se pretende hacer partícipe a la persona espectadora en qué contenido quiere o no consumir.

La información se pretende comunicar a través de diferentes tipos de narrativas:

- Material audiovisual (cápsulas de video): testimonios audiovisuales de mujeres de distintos contextos culturales contando cómo viven la menstruación y testimonios de activistas menstruales de su experiencia profesional en el área
- Enlaces para compartir el proyecto en las redes sociales (Instagram).
- Juego interactivo de preguntas con varias alternativas para que el lector pueda captar información de una manera divertida y amena.

El WebDoc está dirigido a la población en general sin limitación de edad o sexo, pero sí con la limitación lingüística ya que el documental es en español.

Los contenidos reproducidos en el documental provienen tanto de edición propia como de colaboraciones.

En cuanto a los materiales de edición propia se realizaron entrevistas con las siguientes características:

- Individual: se entrevistó individualmente a mujeres de distintas culturas, ya que al ser un tema tabú y que puede provocar reticencias a hablar de él será más fácil la participación a través del ámbito de privacidad de estar solo una persona.
- Semiestructuradas: Había una serie de preguntas fijadas para no perder el objetivo del proyecto, pero se harán también preguntas espontáneas a raíz de las respuestas de la persona entrevistada para ver las peculiaridades de cada caso. (Anexo 1).
- Cara a cara: Se entrevistó presencialmente a algunas de las mujeres. Siempre la persona entrevistadora era una mujer que tenía algún tipo de relación profesional con la persona entrevistada (trabajadora social, psicóloga, técnica de proyecto...) esto nos permitió tener un mayor acercamiento a la persona.

Estas entrevistas se pretendían realizar a 5 mujeres de distintos contextos culturales: una mujer de religión musulmana, una mujer hindú, una mujer española, una mujer de centro o sudamericana, una mujer africana.

Se realizaron colaboraciones con proyectos de activismo menstrual como Col·lectiu Matria, mediante la cual cedieron piezas audiovisuales al proyecto, con expertas en la materia de educación menstrual (Menstruadoras conscientes) y expertas en tema de apoyo de higiene menstrual en emergencias en distintos contextos culturales y con Cruz Roja Española a la cual nos facilitó el acceso a las personas de distintas culturas para ser entrevistadas.

A continuación, detallamos el cronograma de como se ha llevado a cabo la edición del proyecto:

TAREA	20/03/19 10/04/19	10/04/19	10/04/19 10/05/19	1/05/19	10-05-19 29-06-19	29-06-2019	29-06-19 10-07-19	10-07-19	11-07-19
Revisión bibliográfica									
Elaboración de marco teórico, objetivos y plan de trabajo									
Entrega marco teórico									
Realización de herramienta de recogida de datos (entrevista)									
Entrevistas a las mujeres de la muestra									
Entrevistas a las expertas en materia									
Realización del boceto del proyecto en la plataforma racontr									
Entrega de borrador del proyecto									

Perfección la edición del material(videos)									
Realizar el juego interactivo para incluirlo en la plataforma									
Perfeccionar los enlaces externos que se quieran incluir									
Realización del blog									
Entrega final del trabajo fin de máster									
Realización del video de presentación									
Defensa oral									
Difusión del proyecto									

5. Dificultades y limitaciones del proyecto

Durante el desarrollo del producto nos hemos encontrado con varias barreras tanto de contenido como técnicas.

Para la elaboración del WebDoc primero que todo se hizo una revisión bibliográfica y documentación sobre la temática a tratar para conocer más a fondo el tema. De esta revisión salieron un primer perfil de las muestra de mujeres que se quería entrevistar pero esta muestra finalmente cambió con el desarrollo del WebDoc ya que hubo ciertas nacionalidades como la hindú a la cual no tuvimos acceso ya que no conocíamos a ninguna persona de esta nacionalidad para poder entrevistarla. Se hizo un llamamiento a través de páginas de cooperantes en otros países para buscar este perfil, pero no se ofreció nadie.

No ha sido sencillo encontrar una selección de mujeres de todos los países que se querían entrevistar. Para conseguir las mujeres a entrevistar se pidió colaboración a Cruz Roja Provincial de Castellón quien facilitó el acceso a las personas beneficiarias de sus programas de personas migrantes y refugiadas. Por otro lado, se contactó a través de redes sociales y redes personales con profesionales de la cooperación que trabajan en otros países y con mujeres que llevan a cabo programas de activismo menstrual para que hicieran un lanzamiento a las mujeres de su entorno y que ellas mismas se grabaran con un terminal móvil o cámara y nos reportaran el video. Esto ha hecho que estos videos no sean de tanta calidad audiovisual, pero por otro lado ha hecho que las mujeres al grabarse ellas mismas hablaran en un ambiente más relajado y se expresaran mejor.

Nos hemos encontrado con la barrera idiomática de que algunas de las personas entrevistadas no hablaban el mismo idioma por lo que se ha tenido que subtítular algunos de los videos y adaptar los documentos necesarios para el desarrollo del WebDoc como son los guiones para las entrevistas a mujeres y el documento de cesión de imágenes, ya que nos encontramos con perfiles de habla inglesa, como mujeres de nacionalidad africana.

6. Conclusiones

El principal objetivo del proyecto era contar a la sociedad, a través de las palabras de distintas mujeres, la estigmatización que están sufriendo por el hecho de menstruar y ofrecer a la población alternativas (como el activismo menstrual) para poder combatir estos tabús y problemática social.

Se considera que con los videos testimoniales de las mujeres se ha conseguido lograr este objetivo ya que informan que estigmatización y tabús hay en sus culturas acerca de esta temática. Dependiendo de la cultura hablamos de pequeños tabúes, por ejemplo, que te dé vergüenza comprar una compresa, o tabús más restrictivos como no comer ciertos alimentos o no poder asistir a entierros.

También se muestran las consecuencias psicosociales que tiene todo este proceso en las mujeres, como sentirse avergonzadas o no tener condiciones de higiene suficientes.

Por último, se muestra alternativas de formación e información que se están llevando a cabo en distintos países y se pone a prueba los conocimientos de la persona consumidora del documental para saber si está suficientemente informada sobre la temática.

Se pretende que este trabajo pueda ser usado como herramienta de sensibilización en acciones futuras llevadas a cabo en distintos contextos como educativos (colegios, institutos...), culturales (exposiciones, mesas redondas, filmotecas), redes sociales (difusión en páginas de activismo menstrual...) o simplemente a nivel personal de cada persona consumidora del WebDoc.

Se ha realizado una campaña de sensibilización y promoción del webdoc a través de Instagram lo que ha hecho que alguna entidad se ponga en contacto conmigo para hacer un visionado público del webdoc y utilizarlo como herramienta de sensibilización en sus actividades.

El webdoc es un proyecto vivo en el cual se irán insertando más testimonios de mujeres que nos haga llegar la población.

7. Materiales de referencia

7.1. Referencias bibliográficas

- Alarcón-Nivia, M. (2005). Algunas consideraciones antropológicas y religiosas alrededor de la menstruación. Colombia. Revista Colombiana de Obstetricia y Ginecología Vol. 56 No.1 • 2005 • (35-45).
- Ariza-Ruiz, L., Espinosa-Menéndez, M., y Rodríguez-Hernández, J. (2017). Desafíos de la menstruación en niñas y adolescentes de comunidades rurales del pacífico colombiano. Colombia. Rev. Salud Pública. 19 (6): 833-841, 2017.
- Bobel, C., "Our Revolution Has Style": Contemporary Menstrual Product Activists "Doing Feminism" in the Third Wave .2006. Recuperado de https://www.academia.edu/14248780/_Our_Revolution_Has_Style_Contemporary_Menstrual_Product_Activists_Doing_Feminism_in_the_Third_Wave.
- Botello Hermosa, A., y Casado Mejía, R. (2015). Miedos y temores relacionados con la menstruación: estudio cualitativo desde la perspectiva de género. Brasil. Texto & Contexto Enfermagem, vol. 24, núm. 1, enero-marzo, 2015, pp. 13-21.
- Salas, I. Col.lectivo Matría,(2019).Recuperado de <http://collectiumatria.com/services/>.
- Costos, D., Ackerman, R., Paradis, L. (2002). Recollections of Menarche: Communication Between Mothers and Daughters Regarding Menstruation. Sex Roles, Vol. 46, Nos. 1/2, January 2002.
- Crawford, M., Menger, L., y Kaufman, M. (2014). 'This is a natural process': managing menstrual stigma in Nepal. USA. Routledge. Vol. 16, No. 4, 426–439.
- Una nepalí y sus hijos mueren por la tradición que expulsa de casa a las mujeres con la regla. (10 de Enero de 2019). El Mundo. Recuperado de <https://www.elmundo.es/internacional/2019/01/10/5c3741ce21efa07d018b45f5.html>.
- García Andreu., Peris Mestre Inés, (2019), [m]otherhood, WebDoc.

- García , L., Diaz, D., De las Heras, R., Portilla, C.,(productores) y Hernanz, M., (coordinación). (2018). Sin huella ecológica(webdoc). España: Lab Rtv.es.
- Gifreu Castells, A (2013), El documental interactivo. Universitat de Catalunya. eisbn Pdf: 9788490641217.
- Goffman, E. (1963) Stigma. London: Penguin. Recuperado de <https://www.freelists.org/archives/sig-dsu/11-2012/pdfKhTzvDli8n.pdf>.
- Hackett, C., Grim, J. (2012). The Global Religious Landscape A Report on the Size and Distribution of the World's Major Religious Groups as of 2010. Pew Research Center.
- Human Rights Watch. (2017). Understanding menstrual hygiene management. Recuperadode [:https://www.hrw.org/sites/default/files/supporting_resources/mhm_practitioner_guide_web.pdf](https://www.hrw.org/sites/default/files/supporting_resources/mhm_practitioner_guide_web.pdf).
- Johnston-Robledo, I., y Chrisler, J. (2011). The Menstrual Mark: Menstruation as Social Stigma.Published online: 31 July 2011.Springer Science+Business Media, LLC 2011.
- Luque, A., Villa, R (productores) y Ripoll, M., Pram, L (directoras). (2013). Cromosoma Cinco(webdoc). España: Lab Rtv.es.
- Lynn, J., Calderón, T., Hilari, C., y Long, J. (2015). El Manejo de la Higiene Menstrual impacta la Experiencia Escolar de Niñas Adolescentes en la Amazonía de Bolivia.
- Menstrual Hygiene Day. Recuperado de <http://menstrualhygieneday.org/>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). Estrategia mundial para la salud de la mujer, el niño y el adolescente (2016-2030).
- Pires de Sá, F. Laboratorio de producción audiovisual y transmedia. Estudio de caso Racontr. PID_00251479.
- Irusta, E., Núñez, A. Soy1Soy4. Recuperado de <https://soy1soy4.com/>

- Día de la Higiene Menstrual: 10 falsos mitos sobre la regla a desmontar. Recuperado de: <https://www.unicef.es/blog/dia-de-la-higiene-menstrual-10-falsos-mitos-sobre-la-regla-desmontar>.
- Berton, M. (productora) y Zehtabchi, R. (directora). (2018). Period. End of Sentence. (Documental) .España:Netflix.

7.2. Anexos

ANEXO 1. Gulón entrevista.

1- Nombre, país de nacimiento.

Name, country of birth.

2- ¿Cómo se vive la menstruación en tu cultura, en tu país de origen? ¿Existen restricciones, prácticas habituales o celebraciones por dicho motivo?

How is menstruation lived in your culture?, in your country of origin? Are there restrictions, usual practices or celebrations for this reason?

3- Piensa en la primera vez que tuviste la regla, ¿Qué significó para ti? ¿Te sentiste alegre, triste, sorprendida...?

Think about the first time you had the rule, what did it mean to you? Did you feel happy, sad, surprised?

4- ¿Hubo algún cambio en tu vida cotidiana, alguna cosa que tuvieras que dejar de hacer o incorporar?

Was there any change in your daily life, something that you had to stop doing or incorporate?

5- ¿Te has sentido señalada, observada o discriminada en esos días? ¿por qué?

Have you felt marked, observed or discriminated against in those days? why?

6- Aquí tenemos muchos mitos sobre la regla algunos ejemplos son: que no te puedes duchar, no puedes comer helados o incluso que si haces allioli (salsa de ajo y huevo) o mayonesa con la regla se corta. ¿Existe algo parecido en tu país?

Here we have many myths about the rule some examples are: you can not shower, you can not eat ice cream or even if you do allioli (garlic sauce and egg) or mayonnaise with the rule is cut. Is there something similar in your country?

7- ¿Cómo se transmiten estas pautas: de madres a hijas, en la cultura, en el colegio, ¿las amigas?

How are these guidelines transmitted: from mothers to daughters, in culture, in school, friends?

8- ¿Se habla del tema en tu país o es un tabú? (En España aparentemente no es un tabú, pero la realidad es diferente: por ejemplo, en los anuncios de compresas la sangre es de color azul, al sacar una compresa del bolso lo hacemos disimuladamente para que nadie se entere, etc.)

Is the subject discussed in your country or is it taboo? (In Spain apparently it is not a taboo, but the reality is different: for example, in the ads of compresses the blood is blue, when taking a compress from the bag we do it secretly so that nobody finds out, etc.)

9- Y ahora ¿cómo lo vives? ¿Igual o diferente?

And now, how do you experience it? Equal or different?

10- ¿crees que ahora tienes más conocimientos sobre la menstruación? Si es así, ¿Cómo lo has adquirido?

Do you think that you now have more knowledge about menstruation? If so, how did you acquire it?

Anexo 2 . Contrato de cesión de derechos de imagen audiovisual.

En _____, a ____ de _____ de 2019

Por una parte Don/Doña M.^a José Catalán Puche, con NIF n.º: 24390363J y domiciliado en C/VINAROS 33-1º-12004 CASTELLON DE LA PLANA, en adelante la productora audiovisual, y por la otra parte Don/Doña _____ con N.I.E/NIF n.º: _____ y domiciliado en _____, en adelante el/a actor/a de figuración. Ambas partes mayores de edad y plenamente capaces, han convenido el siguiente contrato:

PRIMERO: El productor y el resto del equipo técnico realizará un documental web titulado "Voces menstruantes". En dicho cortometraje se mostrará la imagen personal y la voz del actor/a.

SEGUNDO: Por el presente instrumento el/a actor/a autoriza a la productora audiovisual, a que indistintamente pueda utilizar todos los registros audiovisuales, o partes de los mismos en las que el actor aparezca con su imagen propia y su voz.

TERCERO: Esta autorización no tiene ámbito geográfico determinado por lo que la productora audiovisual y otras personas físicas o jurídicas a las que este pueda ceder los derechos de explotación sobre la obra audiovisual, o partes de las mismas, en las que intervenga el entrevistado, podrán utilizar esas obras, o partes de las mismas, en todos los países del mundo sin limitación geográfica de ninguna clase.

CUARTO: La autorización se refiere a la totalidad de usos que puedan tener la obra audiovisual, o partes de la misma, en las que aparece el/a actor/a, utilizando los medios técnicos conocidos en la actualidad y los que pudieran desarrollarse en el futuro, y para cualquier aplicación.

QUINTO: La autorización no tiene límite de tiempo para su concesión ni para la explotación de la obra audiovisual, o parte de las mismas, en las que aparece el/a actor/a, por lo que la autorización se considera concedida por un plazo de tiempo ilimitado.

Firma del Actor/a

Firma del Productor/a

CONTRACT OF ASSIGNMENT OF AUDIOVISUAL IMAGE RIGHTS

On _____, on _____ of 2019

On the one hand Doña M.^a José Catalán Puche, with NIF #: 24390363J and domiciled at C / VINAROS 33-1º-12004 CASTELLON DE LA PLANA, as a the audiovisual production company, and on the other hand Don / Doña _____ with NIE / NIF #: _____ as a figurative actor.

Both parties of legal age and fully capable, have agreed to the following contract:

FIRST: The producer and the rest of the technical team will make a web documentary entitled "Voces menstrautes". In this short film the personal image and the voice of the actor will be shown.

SECOND: By the present instrument, the actor authorizes the audiovisual production company, to which he may indistinctly use all the audiovisual records, or parts of them in which the actor appears with his own image and voice.

THIRD: This authorization does not have a specific geographic scope so the audiovisual production company and other natural or legal persons to whom this may assign the exploitation rights on the audiovisual work, or parts of them, in which the interviewee intervenes, may use those works, or parts of them, in all countries of the world without geographical limitation of any kind.

FOURTH: The authorization refers to the totality of uses that the audiovisual work may have, or parts of it, in which the actor appears, using the technical means currently known and those that could be developed in the future, and for any application.

FIFTH: The authorization does not have a time limit for granting it or for the exploitation of the audiovisual work, or part of it, in which the actor appears, so the authorization is considered granted for a period of unlimited time.

Signature of the Actor

Signature of the Producer

