

edgc

MÀSTER OFICIAL
INTERUNIVERSITARI
EN ESTUDIS DE DONES
GÈNERE I CIUTADANIA

¿Cuánto vale nuestra sangre? Las prácticas menstruales frente a las narrativas del mercado capitalista

Trabajo de fin de máster

Máster en Estudios de Mujeres, Género y Ciudadanía

Alumna: Marina Dutra Soncini

Tutora: Socorro Perez-Rincón

Curso 2022/2023

¿Cuánto vale nuestra sangre? Las prácticas menstruales frente a las narrativas del mercado capitalista

Resumen

La menstruación es un proceso no solo fisiológico sino que también subjetivo. La construcción de los significados y entendimientos acerca del ciclo menstrual es variable a depender del contexto personal y sociocultural en lo cual se inscribe. En las sociedades occidentales modernas, la menstruación es comúnmente un proceso relacionado a las bio-mujeres, y está históricamente construida en el imaginario social a partir de los roles de género. La división sexual del trabajo, las relaciones de poder y la moral religiosa han puesto sobre la menstruación una amplia gama de connotaciones negativas, generando diversos tabúes en la sociedad. A lo largo del tiempo, muchos discursos y narrativas han traspasado la menstruación, reproduciendo o cuestionando los tabúes menstruales. Las narrativas de los movimientos feministas son un fuerte ejemplo. Asimismo, el mercado capitalista se involucra en el contexto menstrual en mediados del siglo XX, con la producción de las compresas y los tampones, y hasta los días de hoy sigue creando nuevos productos y generando nuevas necesidades a las personas menstruantes. En este contexto, este trabajo plantea analizar la relación que tienen los discursos y narrativas que provienen del mercado capitalista y de los feminismos con las prácticas menstruales y la construcción de las subjetividades de personas menstruantes. La metodología utilizada fue de carácter cualitativa, mediante la realización de un grupo focal. Las conclusiones del grupo apuntan a una influencia percibida como negativa en la relación del mercado con los cuerpos que menstrúan, así como una fuerte importancia en la elección de las prácticas relacionadas con la sangre menstrual. Los movimientos feministas tienen un papel importante y también dual en este contexto, al caracterizar una relación compleja entre las narrativas, prácticas y vivencias menstruales.

Palabras clave: menstruación; mercado menstrual; capitalismo; feminismo; discursos

Quan val la nostra sang? Les pràctiques menstruals davant de les narratives del mercat capitalista

Resum

La menstruació és un procés no només fisiològic sinó també subjectiu. La construcció dels significats i les enteses sobre el cicle menstrual és variable a dependre del context personal i sociocultural en què s'inscriu. A les societats occidentals modernes, la menstruació és comunament un procés relacionat a les biodones, i està històricament construïda a l'imaginari social a partir dels rols de gènere. La divisió sexual del treball, les relacions de poder i la moral religiosa han posat sobre la menstruació una àmplia gamma de connotacions negatives, generant diversos tabús a la societat. Al llarg del temps, molts discursos i narratives han traspassat la menstruació, reproduint o qüestionant els tabús menstruals. Les narratives dels moviments feministes en són un fort exemple. Així mateix, el mercat capitalista s'involucra en el context menstrual a mitjans del segle XX, amb la producció de les compreses i els tampons, i fins avui continua creant nous productes i generant noves necessitats a les persones menstruants. En aquest context, aquest treball planteja analitzar la relació que tenen els discursos i narratives que provenen del mercat capitalista i dels feminismes amb la construcció de les subjectivitats i de les pràctiques menstruals de persones menstruants. La metodologia utilitzada va ser una metodologia qualitativa per la realització d'un grup focal. Les conclusions del grup apunten per a una influència percebuda com a negativa en la relació del mercat amb els cossos que menstruen, així com una forta importància en l'elecció de les pràctiques relacionades amb la sang menstrual. Els moviments feministes tenen un paper important i també dual en aquest context, caracteritzant una relació complexa entre les narratives i les pràctiques i vivències menstruals.

Paraules clau: menstruació; mercat menstrual; capitalisme; feminisme; discursos

How much is our blood worth? Menstrual practices in the face of capitalist market narratives

Abstract

Menstruation is not only a physiological process but also a subjective one. The construction of the meanings and understandings of the menstrual cycle varies depending on the personal and socio-cultural context in which it takes place. In modern Western societies, menstruation is commonly a biologically related process, and is historically constructed in the social imagination on the basis of gender roles. The sexual division of labour, power relations and religious morality have placed a wide range of negative connotations on menstruation, generating various taboos in society. Over time, many discourses and narratives have transposed menstruation, reproducing or questioning menstrual taboos. The narratives of feminist movements are a good example. Likewise, the capitalist market became involved in the menstrual context in the middle of the 20th century, with the production of pads and tampons, and to this day continues to create new products and generate new needs for menstruating people. In this context, this work proposes to analyse the relationship between the discourses and narratives that come from the capitalist market and feminism and the construction of the subjectivities and menstrual practices of menstruating people. The methodology used was a qualitative methodology through a focus group. The group's conclusions point to a perceived negative influence on the market's relationship with menstruating bodies, as well as a strong importance in the choice of practices related to menstrual blood. Feminist movements play an important and also dual role in this context, characterising a complex relationship between narratives and menstrual practices and experiences.

Keywords: menstruation; menstrual market; capitalism; feminism; discourses; menstruation.

Índice

| | |
|--|-----------|
| 1. Introducción | 7 |
| 1.1. Objetivos y pregunta de investigación | 10 |
| 2. Marco Teórico | 11 |
| 2.1. Menstruación – subjetividades y tabúes | 11 |
| 2.2. Las intersecciones que cruzan la realidad menstrual | 13 |
| 2.3. El mercado menstrual | 15 |
| 2.4. El activismo menstrual en los feminismos modernos y contemporáneos | 19 |
| 3. Metodología | 24 |
| 3.1. Acercamiento al estudio | 24 |
| 3.2. Aproximación epistemológica | 24 |
| 3.3. Aproximación metodológica | 26 |
| 3.4. Elaboración de la muestra y recogida de información | 28 |
| 3.5. Análisis de la información | 30 |
| 4. Resultados y Discusión | 31 |
| 4.1. La relación de las participantes con la menstruación – subjetividades, tabúes y resistencias | 32 |
| 4.1.1. Subjetividades y tabúes relacionados con la familia y la crianza | 32 |
| 4.1.2. El sexo y la menstruación | 34 |
| 4.1.3. La construcción de la identidad menstruante a través del autoconocimiento | 37 |
| 4.1.4. La percepción de la gestión del ciclo menstrual y las prácticas de recolección del sangrado | 40 |
| 4.1.5. La falta del sangrado y la representación de la menopausia en la gestión menstrual | 45 |
| 4.2. El mercado menstrual – percepciones y discursos | 48 |
| 4.2.1. Las percepciones acerca del mercado menstrual | 48 |
| 4.2.1. La narrativa del mercado y del capitalismo | 54 |
| 4.2.2. Los movimientos feministas – sus narrativas de resistencia y la relación con el mercado | 60 |
| 5. Conclusiones | 65 |
| 5.1. La gestión menstrual como concepto más amplio | 65 |

| | |
|--|-----------|
| 5.2. La percepción sobre el mercado menstrual y sus discursos en las vivencias menstruales | 67 |
| 5.3. Las narrativas feministas y su compleja interacción con la menstruación | 68 |
| 5.4. La relación entre los discursos del mercado y de los feminismos | 69 |
| 5.5. Limitaciones del estudio | 69 |
| 6. Retos futuros de investigación | 70 |
| 7. Bibliografía | 71 |
| 8. Anexos | 80 |

Índice de figuras

| | |
|---|----|
| Figura 1. Perfil de las participantes del grupo focal | 28 |
| Figura 2. Diapositivas presentadas en el grupo focal | 29 |
| Figura 3. Collage producido en la actividad final | 38 |
| Figura 4. Collage producido en la actividad final | 45 |
| Figura 5. Collage producido en la actividad final | 59 |

1. Introducción

La menstruación es un fenómeno fisiológico y natural que ocurre, cíclicamente, en los cuerpos de las personas que tienen útero. Como proceso fisiológico y desde la perspectiva biomédica, la menstruación se relaciona con la función reproductiva de la especie, caracterizándose como el proceso de expulsar, a través de la vagina, la camada de endometrio (tejido celular que recubre el útero) que crece, a cada ciclo, para posibilitar la fecundación. Cuando la fecundación no ocurre, el cuerpo elimina esta camada a través de lo que se conoce por sangre o sangrado menstrual. A pesar de ser, en su naturaleza, un proceso fisiológico, la menstruación y el ciclo menstrual influyen y se relacionan también con cuestiones no biológicas de las vidas de las personas que menstrúan. Más allá de la perspectiva biomédica, la menstruación tiene sus matices sociales, es decir, las construcciones y significados atribuidos a la menstruación desde los distintos contextos socioculturales.

Al considerar una diferenciación de contextos socioculturales, también es necesario tener en cuenta las cuestiones económicas y políticas que atraviesan estas realidades. Aunque sea un proceso fisiológico, en el imaginario social la menstruación es un proceso lleno de misterios y tabúes. La ciencia ha ignorado la menstruación en sus estudios hasta mediados del siglo XX, y solo ha empezado a estudiarlo para fines de contracepción (Llobet, 2006). En la época de la modernidad, la medicina y la religión han jugado un importante papel en la construcción de conceptos y perspectivas sociales acerca de la menstruación, algunos los cuales perduran hasta los días de hoy y que se traducen en los tabúes menstruales (Siqueira et al., 2022). Considerando que el capitalismo tiene bases coloniales, estas percepciones y tabúes, en los países occidentales, han sido pautados también con base en la colonización de los países que hoy se conoce como países del sur global. La publicidad también ha tenido su importancia en la reproducción de paradigmas sobre la naturalización o no naturalización de la menstruación (Gottlieb, 2020).

Hoy en día, la menstruación es considerada una cuestión de salud pública (*WHO Statement on Menstrual Health and Rights*, 2022) y también un factor de desigualdad social (Azcue y Patiño Aráoz, 2018; Domínguez-Aguilera, 2022). El hecho de menstruar ha sido históricamente relacionado con el género femenino, y ha sido así utilizado como forma de opresión en las dinámicas de poder que pautan los roles de género en la sociedad. Las subjetividades tienen importancia en este proceso, como apunta María Belén Vásquez y Ana María Carrasco: “es posible considerar la menstruación como el resultado de valores y significaciones que se instituyen según su propia construcción del mundo” (Vásquez

Santibáñez y Carrasco Gutiérrez, 2017: 102). La llegada del capitalismo, la consecuente salida de la mujer al mercado de trabajo y la división sexual del trabajo han sido parte de la construcción colectiva de lo que hoy en día se entiende por menstruación y por menstruar, aunque estos puedan ser concepciones muy amplias y subjetivas. En la actualidad, el cuerpo menstruante es un territorio de disputa entre tantos discursos y narrativas, pero es también un cuerpo de resistencia (Tarzibachi, 2017c).

La propuesta de este trabajo es abordar la menstruación principalmente desde su aspecto subjetivo, considerando sus matices culturales y sociales para profundizar sobre cómo el ciclo menstrual se entrelaza con el mercado capitalista desde los discursos y las narrativas alrededor del tema. La discusión utiliza referencias de autoras tanto del sur como del norte global, pero se enfoca en autoras principalmente latinoamericanas por reconocer que los movimientos por la menstruación decolonial y la ginecología natural provenientes de Abya Ayala tienen aportaciones fundamentales y son muchas veces silenciadas en el contexto académico europeo, y que son necesarias para una discusión más profunda sobre el mercado capitalista.

Considerando la perspectiva subjetiva de la menstruación, los tabúes existentes en la sociedad y como el mercado posiblemente se relaciona con estos procesos, creo que es pertinente la elaboración de un estudio con el objetivo de investigar y profundizar la discusión sobre la menstruación y el mercado capitalista, así como entender si esta relación afecta a las subjetividades personales y colectivas de las sociedades. Teniendo en cuenta el contexto político y económico global en los cuales estas dinámicas se mueven, las multinacionales de la industria de la higiene femenina, y que las pautas de la normalidad menstrual fueron puestas a través de estudios en el norte global (Llobet, 2006), pienso también que es relevante basar este trabajo en epistemologías feministas y decoloniales.

Autoras como Karina Felitti y Eugenia Tarzibachi de Abya Ayala, Chris Bobel y Breanne Fahs, de Estados Unidos y Núria Calafell Sala de Europa son las referencias de este trabajo, principalmente por sus aportaciones de carácter crítico, decolonial y subjetivo sobre la menstruación, la sexualidad y sobre el mercado capitalista. Otros trabajos provenientes de Abya Ayala también serán utilizados para profundizar la discusión en el contexto del mercado capitalista y su relación con la colonialidad y las realidades menstruales del sur global, principalmente América Latina.

Sobre cuestiones de nomenclatura, utilizo tanto Abya Ayala como América Latina para referirse al territorio geográfico de Las Américas. Esta elección se da por entender que

reivindicar nuestro territorio como propio pasa también en sus nombres, dejando de lado las denominaciones coloniales, pero también por comprender que el término América Latina ha sido parte de las subjetividades de nuestras luchas y nuestra culturalidad, y que está muy arraigado incluso en su propia deconstrucción, siguiendo también la idea de Yuderkys Espinosa Miñoso presentada en su libro “De por qué es necesario un feminismo descolonial” (2022a).

Asimismo, sobre conceptos y términos específicos, la industria del cuidado y de la higiene personal femenina será también referida como industria *Femcare*. Para prácticas menstruales estaremos nos refiriendo a cualquier práctica que las participantes tengan vinculado al ciclo menstrual, independientemente de estar o no relacionada con el sangrado. El lenguaje utilizado intenta ser el lenguaje inclusivo en género, aunque en muchos momentos la discusión se enfoque en las mujeres por las cuestiones históricas de representación de género en los roles vinculados a la menstruación. Resulta importante puntuar que se reconoce que la realidad de los hombres trans y personas no binarias en los contextos menstruales son muy diferentes a las vividas por las mujeres cis y, por lo tanto, explicar que para los fines de este trabajo y su discusión, el grupo de personas menstruantes considerado será un grupo de mujeres cis.

El trabajo está estructurado en los siguientes apartados: introducción, marco teórico, metodología, resultados y discusión, conclusiones y retos futuros de investigación. El marco teórico cubre lo que se encuentra actualmente como el estado de la cuestión, así como un pequeño recorrido histórico para la mejor comprensión de la construcción del proceso menstrual en la sociedad actual. Así, se encuentran en el marco referencias sobre las subjetividades y los tabúes que traspasan la menstruación, sobre las interseccionalidades que pueden atravesar este proceso cuando entendido como un proceso sociocultural, la participación del movimiento feminista y del activismo menstrual, además del marco referencial sobre el mercado y la industria *Femcare*.

En la metodología se encuentran la justificación del trabajo, con base en el marco teórico, la posición de la investigadora cuanto a la intención, la idea y el posicionamiento político y personal, y el referencial epistemológico y metodológico del trabajo. El referencial epistemológico, como ya fue mencionado, está basado en la epistemología feminista y en la epistemología decolonial; el referencial metodológico es de una investigación de metodología cualitativa, a través de la realización de un grupo focal, con referencias también de la investigación acción participativa feminista (IAPF).

Por último, los resultados están presentados conjuntamente a la discusión, y se encuentran subdivididos por los temas que surgieron en el grupo de discusión a partir de las temáticas propuestas. Los apartados principales son: la menstruación y el ciclo menstrual – subjetividades y tabúes; la percepción del grupo sobre el mercado menstrual; y discursos y narrativas acerca de la menstruación. Las conclusiones siguen las discusiones e ideas principales surgidas a partir de la investigación.

1.1. Objetivos y pregunta de investigación

El objetivo principal de este trabajo es investigar las relaciones subjetivas y objetivas entre personas migradas y sus ciclos menstruales a través de un grupo focal, para así relacionarlas con las narrativas del mercado capitalista y de los movimientos feministas.

Entendiendo que la construcción de los significados y percepciones personales y colectivas están siempre influenciadas por el entorno social y cultural que se vive, el objetivo principal visa analizar los distintos roles que pueden jugar las narrativas a las cuales estamos todos expuestos y que tienen relación con el ciclo menstrual y la menstruación.

Además del objetivo principal, se plantean algunos objetivos específicos:

- A. identificar y conceptualizar las distintas formas de gestión de sangrado que puedan tener los participantes del grupo focal desde sus vivencias menstruales.
- B. identificar cómo pueden haber influido los movimientos feministas en las vivencias y realidades que hoy viven los participantes del grupo en relación con su sangre;
- C. analizar cómo los participantes perciben el mercado menstrual, así como si los discursos difundidos a partir de este mercado influyen en cómo estos han vivido su vida menstrual;
- D. analizar cómo los discursos del mercado se relacionan con las narrativas feministas.

El trabajo comienza por la pregunta de investigación “¿cuál es el papel que juegan los discursos y narrativas sobre la menstruación en las realidades vividas de las personas menstruantes?”. La pregunta surge a través de la observación personal de la investigadora y el interés profesional por la temática, que lleva a la cuestión de cómo el entorno capitalista colonial influye también en este aspecto de la vida de las mujeres y personas menstruantes.

Asimismo, una creciente corriente de activismos y comercios relacionados con el ciclo y el activismo menstrual feminista, que se ha propagado principalmente por las redes sociales,

hicieron cuestionar si estos nuevos -y viejos- discursos generados y divulgados sobre la menstruación en los últimos años tendrían una influencia directa en la relación de las personas con su propio sangrado. Además, trabajando desde la hipótesis que los discursos si influyen en las vivencias menstruales, nos cuestionamos de qué manera y en cuál sentido se da esta influencia.

2. Marco Teórico

2.1. Menstruación – subjetividades y tabúes

A lo largo de la historia, muchas sociedades han sostenido distintas perspectivas para el modelo de reproducción humana y la menstruación, además de incluir otras funciones para el sangrado menstrual que no solamente el del marco de la ciencia occidental (Sardenberg, 1994). Maribel Blázquez Rodríguez y Eva Bolaños Gallardo (2017) reafirman que la menstruación no es solamente un proceso biológico, y apuntan que las relaciones entre la biología y lo psicosocial son, también, procesos culturales. La menstruación es un proceso también subjetivo, construido a partir de diversas representaciones (Guzmán, 2021).

En el contexto occidental actual, una percepción casi general en muchos países es que la menstruación está vinculada a muchos tabúes. Según lo que apunta Chris Bobel, en su libro “New Blood: Third Wave Feminism and the Politics of Menstruation” (2010), el tabú menstrual ha surgido en los tiempos bíblicos, cuando las sociedades empezaron a ver a las personas menstruantes como fuentes de polución. Para Sara Umpiérrez Barrios (2021), esta idea de la contaminación por la sangre viene desde el miedo a lo desconocido, el miedo de la sangre menstrual como resultado de un aborto. Desde entonces y, principalmente, en el siglo XX, se han desarrollado diversos estudios sobre la menstruación y sus significados que, inicialmente, se enfocaban en los juicios negativos atribuidos a la menstruación (Vásquez Santibáñez y Carrasco Gutiérrez, 2017). Según Maribel Blázquez Rodríguez y Eva Bolaños Gallardo (2017) la necesidad de higienizarse cuando menstruaba, los dolores y las molestias fueron los puntos centrales de los relatos menstruales a lo largo de la historia.

Para Sigmund Freud (1913), el tabú emana una idea de algo reservado, y tiene una naturaleza de significados opuestos: lo sagrado y lo inquietante. El tabú constituye un poder en la sociedad, representado por las prescripciones morales, por las leyes que tienen en la costumbre y por sus raíces de prohibición (Freud, 1913). Sara Umpiérrez Barrios (2021) discurre que la base de los tabúes en relación con la menstruación es el concepto de contaminación, y que este trae consigo un significado simbólico de peligro en las sociedades

occidentales. La autora también apunta que, en el mundo patriarcal, algo peligroso es algo que debe de ser controlado, y que el tabú menstrual ha estado directamente relacionado con la opresión que hemos sufrido las mujeres desde hace siglos (*Ídem*). En la justificación de la higiene se hizo posible el control de los cuerpos menstruantes y su consiguiente imposición como algo sucio y de escaso valor (Blázquez Rodríguez y Bolaños Gallardo, 2017). Según Chris Bobel (2010) la menstruación y el sangrado pueden ser consideradas como la única experiencia de la sexualidad exclusiva de las personas que tienen útero, y esto es una demarcación de peligro.

Se hace importante puntuar que la gran mayoría de los estudios, principalmente en esta época, fueron realizados en el occidente, lo que promovió una generalización de los propios tabúes acerca de la menstruación en el ámbito académico-científico. Sara Umpiérrez Barrios (2021) y Alma Gottlieb (2020) plantean que la menstruación y sus tabúes tienen una ambivalencia simbólica y que no son universales. Las causas de los tabúes en relación con la menstruación son diferentes en cada cultura, y puede que sus consecuencias (de los tabúes), se acerquen o no como marco de opresión en las relaciones de poder basadas en el género en cada una de estas sociedades (Barrios, 2021).

En la concepción de la misma autora, una consecuencia de los tabúes es la invisibilización de la menstruación en la sociedad, que se retroalimenta de su propia perpetuación (*Ídem*). Es decir, los tabúes hacen que la menstruación sea invisibilizada, y por lo tanto poco estudiada, haciendo que las personas menstruantes se queden cada vez más sin información sobre sus propios cuerpos y procesos; en contrapartida, la desinformación hace que los tabúes sean perpetuados en el imaginario colectivo a través del miedo del desconocido.

Entretanto, no todos los tabúes con relación a la menstruación tienen connotaciones negativas. Alma Gottlieb (2020) y María Belén Vásquez Santibáñez y Ana María Carrasco Gutiérrez (2017) discurren en sus investigaciones sobre comunidades donde la menstruación es vista como representación de fuerza, fertilidad y de vida, y que mucho se vinculan a la sexualidad y a la reproducción colectiva.

Maria Clara Estanislau do Amaral (2003) apunta que definir la menstruación puede ser una tarea difícil, y que algunas mujeres buscan esta explicación en los significados, funciones y, a menudo, en las molestias que sienten durante el periodo menstrual. En el sentido múltiple de los significados de la menstruación, y con el movimiento feminista y las discusiones sobre las opresiones de género, la comprensión sobre la menstruación, así como sobre sus tabúes, ha cambiado en la sociedad moderna. Una mirada más positiva de la sangre menstrual empieza

a ser difundida, desde la percepción de la singularidad, y el estatus de la menstruación en la construcción de los roles de género en las sociedades postmodernas comienza a ser debatido (Vásquez Santibáñez y Carrasco Gutiérrez, 2017).

El vivir la menstruación es algo distinto para cada persona, porque las subjetividades están siempre puestas en la mesa. María Magdalena Arana Guzmán comenta: “Existen también tantas formas de menstruar como formas de hacer esa inscripción corporal de una condición fisiológica” (Guzmán, 2021: 34). Cada sociedad y cultura construye una narrativa para la menstruación, y esta es un producto del pasado y del presente, que se expresa y se sostiene a través de las adaptaciones de los discursos que generan las subjetividades vividas (*Ídem*). La misma autora habla de una corporalidad menstruante, que dice sobre las diversas formas las cuales se expresa la menstruación en cada contexto social (*Ídem*).

A través de la comprensión de las relaciones sociales basadas en el género, se puede entonces entender a la menstruación como un acontecimiento social y cultural, articulado por la suma de los significados y los valores que se ponen sobre la mesa en la construcción particular del mundo de cada persona menstruante (Vásquez Santibáñez y Carrasco Gutiérrez, 2017).

Así, las subjetividades y la culturalidad alrededor de la menstruación están muy vinculadas a los tabúes contruidos social e históricamente. Los significados que cada persona menstruante da a su sangre son también múltiples. Asimismo, debido a las dinámicas de construcción de los tabúes y de las subjetividades, la menstruación también se presenta como un objeto para las relaciones de poder dentro del capitalismo patriarcal.

2.2. Las intersecciones que cruzan la realidad menstrual

Se hace relevante pensar a qué público el mercado y los discursos menstruales se direccionan. Eugenia Tarzibachi (2017b) apunta en su artículo que la difusión de los tampones en Argentina se dio del centro a la periferia, de las clases medianas a las clases bajas, y probablemente también de las personas menstruantes blancas a las personas menstruantes negras. Es evidente que las intersecciones que traspasan los cotidianos también influyen fuertemente en como este mercado afecta a las realidades personales y colectivas, y consecuentemente la gestión y las subjetividades de las personas que menstrúan.

La falta de acceso a recursos para una gestión menstrual digna es una realidad. La pobreza menstrual no se refiere solamente a la falta de acceso a productos para la gestión del

sangrado, sino que también a la falta de información y educación acerca del cuerpo y de la menstruación (Da Rocha et al., 2022). Asimismo, en el contexto de falta de acceso a informaciones, productos y condiciones básicas, estas pueden afectar a distintos grupos sociales de maneras diversas. Isabella Coelho da Rocha et al. (2022) apuntan en su artículo de revisión que la pobreza menstrual es un reflejo de la desigualdad social, y está presente tanto en países del sur -dichos subdesarrollados- como del norte.

Mediante el estudio del Instituto Universitario de Investigación en Atención Primaria Jordi Gol i Gurina (IDIAPJGol, 2021), realizado con datos de más de 20 mil personas en España, se ha identificado que 39,9% de los participantes reportaron no haber podido costear el producto menstrual de su elección. Además, ha identificado que un 74% sufrió con la falta de un local adecuado para cambiar el producto menstrual en uso y que la mayoría consideraban no haber tenido algún tipo de educación menstrual (*Ídem*). Entretanto, el mismo reporte no hace una estratificación por clase, origen, género y/o raza para tener una mejor aproximación de la realidad menstrual en España.

En México, el estudio realizado por Roxana Domínguez-Aguilera (2022) apunta que para mujeres en situación de vulnerabilidad financiera el gasto con productos menstruales puede llegar a un 14% del dinero recibido en un día de trabajo, y que este valor se incrementa cuando hay otras mujeres en la familia, lo que genera una preocupación económica. La Organización Mundial de la Salud, en el año 2022, pidió que la salud menstrual fuese reconocida como una cuestión de derechos humanos y de la salud pública, y no como de higiene (*WHO Statement on Menstrual Health and Rights, 2022*).

La precariedad en la educación y en el acceso a productos y dispositivos para la gestión menstrual fomenta los tabúes y la marginalización de los cuerpos, implicando en el ejercicio de los derechos básicos y reforzando aún más la rueda de desigualdades para los grupos ya marginalizados, que son los más afectados por la pobreza y precariedad menstrual (Cândido y Saliba, 2022).

Sobre las cuestiones físicas de la menstruación, Emily Martin (2006) señala que la preocupación por el síndrome premenstrual no era ecuánime entre las mujeres de las distintas clases sociales, y que las cuestiones de salud sexual y (no)reproductiva de las mujeres pobres y negras no eran tan merecedoras de atención por parte de la medicina. Esta perspectiva no ha cambiado al día de hoy. Dentro de los discursos sobre la menstruación, Chris Bobel (2010) refuerza que el mandato menstrual es aún más intransigente con las mujeres de color, por la

blanquitud ya considerar sus discursos y prácticas como no humanas desde hace los tiempos de la esclavitud.

Karina Felitti (2016) señala que, en América Latina, son las jóvenes de clase media y con estudios superiores la gran mayoría que está eligiendo utilizar productos alternativos para la recolección del sangrado. La autora atribuye este fenómeno al hecho que la búsqueda por nuevas opciones, en general, viene después de una reflexión casi filosófica acerca de lo que es ser mujer en la sociedad (*Ídem*), que está muy presente en espacios y círculos de mujeres de clase media y alta. Entretanto, es también ampliamente conocido que, en general, las iniciativas europeas o de mujeres blancas del sur son las que ganan mayor repercusión.

En Abya Ayala, parte de las iniciativas locales ante la gran producción industrial ya cuentan con proyectos y talleres que enseñan a producir los propios productos, visando aumentar el acceso a poblaciones en situación de vulnerabilidad financiera (Felitti, 2016). Entretanto, es considerable pensar que, en muchas ocasiones, el acceso no es la solución única para el problema de la dignidad y pobreza menstrual, y que se necesita un amplio abordaje desde las políticas públicas de salud y educación.

2.3. El Mercado menstrual

Según Marlene Duprey (2007), el control sobre los cuerpos de las mujeres en los países europeos y americanos, durante los siglos XIX y XX, estuvo estrictamente relacionado con la reproducción. Tras un fuerte periodo de inserción de la mujer como trabajadora en las fábricas e industrias a principios del siglo XX, el final de la segunda guerra mundial trae como consecuencia la progresiva retirada de la mujer de las actividades laborales en la esfera pública (Arango Gaviria, 2004). En este contexto, se genera una separación entre los trabajos femeninos y masculinos, en los cuales los trabajos femeninos se caracterizan como los trabajos necesarios para la reproducción de la vida (*Ídem*). Asimismo, el cuerpo de las mujeres se convierte en territorio de control por parte del sistema, con el objetivo principal de garantizar la reproducción de la mano de obra para el trabajo en el capitalismo.

El discurso médico tuvo gran influencia para el control de los cuerpos femeninos. En el siglo XIX la menstruación ya era considerada por la medicina y la ciencia occidentales como un proceso patológico y caracterizado simbólicamente como una falla, un proceso de producción que ocurre porque algo (la fecundación) ha salido mal (Martin, 2006). En este sentido, fue también con el apoyo de la ciencia y de la medicina que se instauró la necesidad forzada de controlar este mal que era la menstruación. Eugenia Tarzibachi (2017b) apunta que, en este

contexto de la menstruación como un desecho inútil por representar la no-fecundación, esta automáticamente se incorpora a la esfera privada, del oculto, de algo a disimularse.

En finales del siglo XIX, el movimiento feminista, mayoritariamente del feminismo blanco de Estado Unidos, empieza a utilizar el discurso de la menstruación como un proceso incidental, pero no debilitante, con la intención de romper con el rol madre-cuidadora que cerraba a las mujeres en el ámbito privado del hogar (Young, 2005). En este sentido, la industria de los productos de cuidado femeninos ha surgido con la posibilidad de vivir la libertad y la modernidad sin preocuparse con la menstruación. Sharra Vostral (2008) apunta que la representación que tenían los productos menstruales era de libertad para las mujeres, de nuevas posibilidades en la vida pública, como trabajar, viajar y estudiar.

A principios de los años 1900, la sangre menstrual pasa a ser vista como un objeto de ganancia para el mercado capitalista estadounidense, y las toallas higiénicas empiezan a ser producidas en el país (Tarzibachi, 2017c). A comienzos del siglo XX, las multinacionales estadounidenses del *Femcare* llegan a América Latina, consolidando una nueva práctica transnacional de control de los cuerpos menstruantes (Tarzibachi, 2017c). Siguiendo esta línea, esta nueva práctica de control se da sobre los cuerpos latinoamericanos en favor de los intereses capitalistas de América del Norte.

Las feministas estadounidenses consideraban a los tampones como dispositivos de liberación hasta los primeros casos de Síndrome de Shock Tóxico y de muertes de mujeres relacionadas con el uso de los tampones (Felitti, 2016). En aquel momento, no se sabía de qué estaban hechos las compresas y tampones menstruales, y menos aún si podrían presentar riesgos a la salud de las personas menstruantes (Reame, 2020). En otras palabras, estos productos fueron comercializados e internacionalizados sin ningún estudio previo sobre posibles efectos peligrosos entre la sangre menstrual y los componentes de las compresas.

En las sociedades contemporáneas capitalistas, mucho de lo que se ha aprendido sobre la menstruación es sobre como consumir productos de "higiene" (Young, 2005). La industria *Femcare*, en su principio, ayuda a transmitir el saber biomédico asociado al discurso de la tecnología de los productos "higiénicos" para la menstruación (Tarzibachi, 2018). Los factores ya mencionados en el apartado anterior, como la perspectiva de la sangre menstrual como sucia y contaminante, han jugado un papel igualmente relevante y, luego, fueron apropiados también por el mercado capitalista. Cuando las mujeres empiezan a ocupar espacio en el sector público, las campañas de mercado también cambian su mirada hacia la menstruación,

ahora poniéndola como un problema de higiene y suciedad. El discurso higienista ha incentivado el mercado de productos para absorción de la sangre menstrual (Felitti, 2016).

En este contexto, el mercado genera un discurso que promueve la “normalización” de la menstruación como representante de la fertilidad femenina en nombre de la modernidad (Tarzibachi, 2018). Entretanto, el consumo de productos menstruales hoy en día es distinto en cada región y cada continente, lo que se refleja también en el direccionamiento que el mercado da para este discurso. Según Sharra Vostral (2008), en principios del siglo XX, los anunciantes, tenían dudas sobre como vender los productos menstruales sin hablar directamente de la menstruación. En el mismo sentido, las primeras propagandas del Ob (marca de tampones) vehiculadas en Argentina situaban el aparato menstrual como una extensión de la representación médica, que protegería a las mujeres de algo indeseable: el hacer visible la menstruación (Tarzibachi, 2017b).

Sobre este contexto, Eugenia Tarzibachi (2017a) hace un análisis sobre la industria *Femcare* en el continente americano a partir de reportes privados¹ de distintos años de Euromonitor International, donde encuentra que esta industria, en el año 2017, seguía en crecimiento principalmente debido a las economías emergentes. Esto representa que los países del tercer mundo son, posiblemente, los grandes consumidores de la industria *Femcare*. La misma autora también comenta sobre los departamentos educativos de las propias multinacionales, que son responsables por producir materiales educativos que sirvan a la publicidad, y que llegaron en Argentina en los años 60, 30 años después que en Estados Unidos (*Ídem*). Karina Felitti (2016) apunta también que, con la intención de atraer el consumidor joven, las grandes industrias empezaron a realizar oficinas educativas sobre la menstruación y el ciclo menstrual. Hoy en día, empresas como Kotex promueven, juntamente a ONGs, acciones educativas sobre sus productos en países de Abaya Ayala (Gómez, 2023). Este es un ejemplo de la propia industria proveniente del norte actuando como "educadora" en los países del sur global.

Sharra Vostral (2008) también refleja que la llegada de los productos menstruales industrializados ayudó a crear un “comportamiento adecuado” que las mujeres deberían seguir, al vincular la higiene a la movilidad blanca ascendente en la sociedad - que en aquel momento era representativo del suceso y la modernidad femenina. Así, se nota que las propagandas y anuncios han acompañado los cambios sociales, pero no han dejado de proponer e imponer patrones en relación con cómo se debería lidiar con la menstruación, tanto

¹ La autora apunta que tuvo acceso a los reportes producidos por Euromonitor International. El acceso directamente a los reportes no fue posible.

personalmente como socialmente. Las propagandas y la publicidad no solamente reflejan los valores sociales, sino que también los reproducen y crean otros nuevos (Ratti et al., 2015).

A partir del activismo menstrual y sus vertientes, las necesidades y la salud de las personas menstruantes empezaron a debatirse en mayor escala, y una nueva ola de viejos productos menstruales empieza a surgir a partir de estas demandas. La copa menstrual, que probablemente fue producida por primera vez en los años 30 (*The Menstrual Cup, Part 1: the Leona Chalmers Patent, at the Museum of Menstruation and Women's Health*, s. f.) y que tuvo un intento de resurgimiento en los 50 y 70, ambos sin éxito con el público, gana fuerza como alternativa a los tampones y toallas industriales para de recolección del sangrado en los 2010. Karina Felitti (2016), sobre este fenómeno de las copas menstruales, argumenta que era necesario un nuevo contexto cultural y social para la aceptación del producto. Las toallas reutilizables, cuando comparadas con los paños lavables, siguen esta misma tendencia.

Las nuevas tecnologías para la gestión menstrual, los nuevos discursos del mercado y las nuevas configuraciones del activismo menstrual generan disputas materiales y simbólicas para los cuerpos menstruantes a nivel global (Tarzibachi, 2017c). La misma autora también comenta que el proceso de transformación de las prácticas menstruales se dio de manera desigual en cada región y dentro de los países, lo que complejiza aún más los sentidos de estas prácticas y discursos (*Ídem*).

La cultura menstrual ha estado íntimamente vinculada con el hiperconsumismo (Bobel, 2010). Hoy día, el mercado global de productos denominados de higiene femenina fue estimado en el valor de 22.8 billones de dólares en el año 2022, con proyección de alcanzar el marco de 41 billones de dólares en el 2030 (Itd, 2023). Para el ramo de las toallas sanitarias, fue estimada una tasa de crecimiento de 8.5% hasta el final del 2030, en cuanto que para los tampones y copas menstruales el crecimiento previsto es de 6% (*Ídem*). Estos datos demuestran que la industria *Femcare* sigue creciendo en el mercado mundial, tanto con los productos “tradicionales” como con los más “innovadores”, que han sido incorporados por la industria desde la demanda por nuevas alternativas.

Karina Felitti (2016) también apunta que los anuncios de la copa menstrual que se propagan en la actualidad son muy distintos de los que hicieron parte del marketing de la copa en sus anteriores lanzamientos, donde el beneficio era vinculado al hecho de la copa “esconder” la menstruación y el olor. Hasta los días de hoy, el mercado menstrual no se limita solamente al lucro económico, sino que tiene fundamentos que proponen estilos de vida para las personas menstruantes, con discursos de una vida más sana, más libre y también más ecológica y con

empoderamiento (*Ídem*). El mercado, así como el patriarcado, constantemente se renueva para adoptar y adecuar sus discursos de consumo con lo que se discute en la sociedad, y eso incluye las pautas de los movimientos sociales.

Además de las necesidades de salud de las personas, la necesidad de productos ecológicos también surge en el discurso menstrual frente a la gran cantidad de residuos generada por los productos descartables. Sara Fourcassier et al. (2022) apuntan que falta información por parte de la industria para que se pueda mensurar el verdadero impacto que tienen los productos menstruales para el medio ambiente, pero en general se estima que cada persona menstruante utilizará cerca de 10.000 a 15.000 compresas menstruales a lo largo de su vida. También se considera que cada tampón descartable lleve aproximadamente 800 años para descomponerse naturalmente, y que cuando son descartados en el baño pueden aún contaminar a los océanos por su composición (Contributors, 2021).

En este sentido, tanto el feminismo como el mercado han involucrado en sus discursos la premisa de la protección ambiental con la utilización de los productos alternativos a los descartables para la gestión del sangrado menstrual. Además, hoy día, marcas como Tampax ya tienen en su catálogo productos sostenibles, como la copa menstrual, y ya utilizan el discurso de la libertad menstrual y de la sostenibilidad en sus propagandas y anuncios.

Así, la industria *Femcare* se ha introducido en el mercado capitalista a partir de los discursos higienistas y de los tabúes ya existentes en la medicina y en la sociedad. Asimismo, se ha aprovechado de la modernización y de la división sexual del trabajo para generar ganancias a través de la menstruación. En este contexto, la expansión del comercio menstrual se ha dado de manera distinta en distintos territorios, y así sigue siendo con las nuevas tecnologías de recolección de sangrado, como las copas menstruales y compresas de tela.

2.4. El activismo menstrual en los feminismos modernos y contemporáneos

Según Chris Bobel (2010), el movimiento por la salud de las mujeres y por la seguridad de los productos menstruales en el siglo XX es la madre del activismo menstrual, entretanto, su fusión con los movimientos ambientales, ecofeministas y de los consumidores fue lo que produjo su desarrollo hacia lo que se conoce hoy, presentando como pauta también la crítica al hiperconsumismo.

La literatura acerca de la menstruación y del activismo menstrual no es tan extensa, por lo que no se encuentra una gran cantidad de informaciones documentadas. El trabajo de Chris Bobel es considerado, en el ambiente académico, quizás la principal referencia en la temática. En su libro “New Blood: Third Wave Feminism and the Politics of Menstruation” (2010), Chris Bobel describe lo que considera los dos modelos principales del activismo menstrual contemporáneos: el feminista-espiritualista y el activismo menstrual radical. El modelo espiritualista es caracterizado como un activismo ideológico e individualizado que, a través de enfoques y tácticas diversas, busca resignificar la menstruación como una experiencia placentera, saludable, espiritual y fortalecedora (Bobel, 2010). Según lo que opina la misma autora, no es un proyecto político estratégico global, sino que se aproxima más de un proyecto político vital, de autorrealización personal (*Ídem*).

El otro modelo, llamado de activismo menstrual radical, se deriva de los movimientos punk, del feminismo de la tercera ola y del ecologismo, sosteniendo la disolución del cuerpo sexuado para romper con la dicotomía de género y entender la menstruación como un proceso corporal que está susceptible a la colonización de los cuerpos (*Ídem*). La colonización de los cuerpos menstruantes es aquí considerada desde la concepción de María Lugones (2011), desde la colonización del género, entendida como el análisis de lo que se encuentra en la intersección clase/raza/género, y que es la base de construcción del sistema capitalista. Esta ala del activismo, según Chris Bobel (2010), rechaza en gran medida una visión romántica de la menstruación y la ven como controlada por el consumismo y la industria, al cual culpabilizan por la degeneración tanto de la salud humana como de la medioambiental.

El movimiento espiritualista tiene mucha relación con el feminismo culturalista y esencialista, a la vez que el activismo radical se aproxima al feminismo de la tercera ola y el antiesencialismo (Bobel, 2010). El esencialismo se centra en la esencia natural de las cosas y las identidades, relacionando directamente la mujer con la naturaleza (Paulilo, 2017). Una de las grandes críticas del feminismo de la diferencia es el retorno al esencialismo biologicista de esta vertiente, que vuelve también con la idealización de la feminidad (Curiel, 2002). Romper con el esencialismo significa reconocer las experiencias e identidades distintas (*Ídem*) en todos los ámbitos de la sociedad.

Breanne Fahs (2015) apunta que la ascensión de estos feminismos académicos ha culminado en una distancia entre el feminismo y el activismo. La consecuencia de estos fenómenos en el contexto menstrual sería una aproximación a las perspectivas abstractas y académicas, a la vez que puede no poner tanto énfasis en la corporalidad concreta, muy debatida por las feministas de la segunda ola (*Ídem*).

Chris Bobel (2010) defiende que, a pesar de las similitudes, las diferencias entre los dos modelos son más llamativas. María del Rosario Ramírez Morales (2019), en este sentido, considera que ambos modelos propuestos tienden a dialogar entre sí sobre las tecnologías y productos menstruales, y sobre la disolución del tabú alrededor de la menstruación. Estos planteamientos acerca de los dos modelos de activismo menstrual, que serían los principales considerados por Chris Bobel (2010), se refieren principalmente al activismo menstrual de Estados Unidos y Canadá. Así como otros matices de movimientos que se trasladaron hacia el sur, el activismo menstrual que nace en Europa y Estados Unidos puede traer consigo hilos coloniales, clasistas y racistas.

A día de hoy, lo que se ve son distintas razones que llevan a las personas hacia el activismo menstrual: la salud, la conciencia ecológica, la pobreza menstrual, el interés por la ginecología natural, entre otros. Estos distintos caminos pueden aún cruzarse y construir formas de resistencia distintas, configurando un activismo menstrual cada vez más diverso.

A pesar de su aparición a través de las instituciones y del propio feminismo hegemónico importado de Europa, diversos movimientos y luchas por la dignidad menstrual surgieron desde las realidades locales en el territorio de Abya Ayala. Núria Calafell Sala (2021), aunque desde Europa, discute el activismo por la menstruación a través del movimiento de la ginecología natural, más presente en la realidad latinoamericana, que se desarrolla desde los márgenes y que siente fuertemente la influencia del mercado consumidor para una idealización de cuerpos y prácticas. Según la misma autora, la ginecología natural y el activismo menstrual replantean cuestiones ya discutidas por las feministas de los años 70, como la medicalización, el cuerpo reproductivo, la colectividad y el autoconocimiento, y crecen a través del ciberactivismo² (*Ídem*).

Asimismo, respecto al movimiento menstrual en Latinoamérica, Karina Felitti, (2016) apunta que este no se encuadra en el marco teórico del ecofeminismo del norte, sino que más bien sigue una corriente constructorista que critica el mandado social de las mujeres de cuidar del medio ambiente, así como crítica la naturaleza biológica del ser mujer, traspasando para un movimiento ecologista que cuestiona el racismo en la producción y en el consumo, así como describe Falquet (2011).

² Activismo desde la internet y las redes sociales.

Además de la preocupación por la emancipación y libertad femenina en relación con la sangre, los movimientos latinoamericanos que vienen desde las periferias se preocupan también con las realidades prácticas de los tabúes, como la ausencia escolar como consecuencia de la falta de accesibilidad a productos y a la educación menstrual. Las poblaciones más afectadas por estas realidades de desigualdad, en general, son las personas pobres, negras y de género disidente.

En una entrevista realizada a un proyecto de activismo en favelas en Brasil, Simone Oliveira, mujer negra y líder comunitaria, referencia en su comunidad como activista menstrual, apunta:

“Yo creo en la dignidad, no es porque mi mamá usaba paños que yo tengo que hacer lo mismo, yo quiero tener el poder de escoger. Quiero poder escoger entre comprar una compresa normal y también una ecológica, con un mejor material.... Estas compresas son caras (las ecológicas), parece que es poco lo que hacemos, pero en verdad es mucho dinero. El objetivo es que haya acceso a productos menstruales, y que no sea necesario gritar que estamos menstruadas para obtener una compresa. Si yo quiero gritar que estoy menstruando, yo grito, más que no me obliguen a hacerlo.” (Portal Uai, 2022) Traducción libre.

En este ejemplo, el activismo menstrual crece desde la necesidad local de una comunidad en el sur y, como consecuencia, tendrá pautas distintas del activismo institucional. Diana Rosas (2019) dialoga, en su trabajo sobre mujeres amazónicas, que todo lo que se inscribe en el cuerpo es parte del devenir mujer indígena, y que la menstruación es parte central del proceso de aprendizaje y desarrollo personal y colectivo, lo que incluye la economía de la comunidad. En este contexto, se percibe un activismo menstrual no institucionalizado.

Sobre la ginecología natural, la remodelación hacia sus vertientes *new age* empieza en una serie de precedentes y factores. Según Núria Calafell Sala (2019), este movimiento viene desde el espiritualismo menstrual/ginecológico de los años 60 y 70, que se convierte en un movimiento individualizado y que puede responsabilizar al sujeto propio y trabajar, mismo sin tener intención, para el consumo alternativo también dominado por la industria *Femcare*. Entretanto, las prácticas individuales de este movimiento pueden traspasar lo privado y generar prácticas colectivas, lo que convierte la ginecología natural en un movimiento sociocultural y político (*Ídem*), que parece ser lo que ocurre con más fuerza en el territorio de Abya Ayala.

El Manual Introductorio a la Ginecología Natural (2020), de Pabla Pérez San Martín fue el primer guión de la nueva era de la ginecología natural en Latinoamérica. Diferente de lo que pasa en otros territorios, en Abya Ayala la ginecología natural se nutre también de los saberes y prácticas de las tradiciones originarias de nuestros territorios. Además, a través de esta

recuperación de saberes, que fueron marginados y reprimidos en nombre de la modernidad, la ginecología natural en Abya Ayala ejerce también el carácter de propuesta decolonial (Meinerz y Santos, 2022).

En este sentido, los movimientos menstruales que vienen desde las realidades periféricas y que se aproximan a las intersecciones y a los ejes de desigualdad para plantear sus prácticas, como lo de la ginecología natural en Latinoamérica, se relacionan con las teorías construidas por las feministas de color y decoloniales. Según María Lugones (2011), la colonialidad es constitutiva de la modernidad, donde el no-moderno está subordinado a lo moderno por las diferencias impuestas por la colonización. El feminismo decolonial, como propuesto inicialmente por la misma autora, parte de la propuesta de descolonizar el género, analizando las opresiones de género racializadas, coloniales y capitalistas a través una transformación vivida desde lo social (*Ídem*).

Para Yuderkys Espinosa Miñoso (2022a), feminista decolonial natural de Abya Ayala, el feminismo decolonial cuestiona los marcos teóricos creados por el feminismo blanco y burgués, dicho el feminismo clásico, para generar nuevas interpretaciones desde los márgenes. La dominación colonial también afecta a las relaciones entre las culturas del norte y del sur a través del imaginario, reprimiendo determinadas creencias, símbolos y conocimientos que no fueron útiles a la colonización (Quijano, 1992) y, posteriormente, al capitalismo neoliberal. El cuerpo es una territorialidad que, así como las tierras, también fueron y son colonizados. Núria Calafell Sala (2020) apunta sobre la importancia de resignificar y descolonizar este territorio-cuerpo, reapropiándolo por quienes lo habitan y lo sienten.

Además, el feminismo decolonial también apunta a que los ejes de desigualdad no son los mismos para todas las mujeres y personas, y que el racismo y el clasismo ubicados en los territorios colonizados son clave para la interpretación de las realidades vividas (Espinosa Miñoso, 2022a). Para Ochy Curiel (2015), las prácticas políticas deben basarse en una comprensión más compleja de las opresiones, que son parte intrínseca de la colonialidad contemporánea. Así, es imposible no considerar el feminismo decolonial como teoría para la interpretación de los significados personales y colectivos de la sexualidad y la menstruación cuándo relacionados con el mercado neoliberal colonial.

Hoy en día, el activismo menstrual se configura de maneras distintas que dependen de las realidades y necesidades de cada región. En cuanto que en Europa y Estados Unidos la corriente política del activismo menstrual y el activismo espiritualista aún pueden tener sentido, en Abya Ayala las corrientes que se producen se diferencian a partir de perspectivas

que se mezclan y producen nuevas formas de resistencia. La ginecología natural es el gran ejemplo del activismo menstrual decolonial de América Latina. Asimismo, con la entrada de las redes sociales, el ciberactivismo menstrual también hizo mezclarse las distintas vertientes y pensamientos, generando un complejo y múltiple panorama de activismo y resistencia que se conversan y se diferencian en sus diversas pautas y metodologías.

3. Metodología

3.1. Acercamiento al estudio

Se hace necesario puntuar desde donde me posiciono como investigadora de este estudio. La idea inicial parte de mi experiencia personal como mujer y persona menstruante, que siempre ha tenido interés por la comprensión de las propias subjetividades involucradas en los procesos relacionados con el cuerpo y a la sexualidad. Mi relación con la menstruación ya fue la más diversa, desde el enojo hasta la adoración, y hoy se encuentra en un sitio de investigación y descubrimiento a través del respeto a mi propia sangre. El observar mis propias dinámicas personales, siempre muy variables a lo largo de los años, ha despertado mi interés por comprender y estudiar más las subjetividades y las cuestiones sociales que atraviesan el proceso menstrual de las personas menstruantes, lo que también me ha llevado a un curso de educadora menstrual y la posterior idea para este trabajo.

Me acerco a esta investigación desde mis propias experiencias y conocimientos personales y profesionales, que intento ampliar y mezclar con las de las participantes con el intuito de aprender a partir del compartir. Es relevante apuntar que mis concepciones vienen desde una realidad blanca y de clase mediana, que tengo estudios superiores en farmacia y salud pública (que han influido en cómo he vivido mi menstruación), que provengo de Abya Ayala y que he migrado a España en una situación de privilegio financiero y legal. Inevitablemente, todo lo que incluye la elaboración de este trabajo estará atravesado por las vivencias, violencias y privilegios que estas realidades me han condicionado.

3.2. Aproximación epistemológica

Epistemológicamente, este trabajo se aproxima de las perspectivas de la epistemología feminista y la epistemología decolonial. Considerando que las experiencias entre hombres y mujeres, así como las experiencias de los géneros no binarios, son distintas desde diversas perspectivas, la elaboración de informaciones e investigaciones debe reconocer estas diferencias al proponer una producción real de conocimiento (Harding, 1987).

A lo largo de la historia, las feministas han argumentado que las epistemologías tradicionales, así como la producción de conocimiento y la ciencia, han sido espacios excluyentes para la voz de las mujeres (*Ídem*). Así, fue necesario crear epistemologías y metodología de investigación que reconocen perspectivas que no solo la de los hombres blancos y burgueses, y que intenten explicar a los problemas sociales desde las experiencias femeninas como recursos de análisis social (*Ídem*). Las epistemologías feministas vienen en este sentido. El método feminista de investigación es no sexista y no androcéntrico, y relaciona directamente la política con la ciencia en un quehacer feminista que busca conocer a las realidades a través de caminos propios (Bartra, 2010).

Eli Bartra (2010) propone un punto de vista feminista en la investigación, y también señala que este punto de vista tiene aspectos comunes entre las distintas vertientes del movimiento feminista. Este punto es la base del desarrollo de la investigación feminista (*Ídem*). Las epistemologías feministas también intentan romper con la idea de la necesaria neutralidad por parte de las investigadoras en un estudio científico. Asimismo, el reconocimiento del posicionamiento de la persona que propone el estudio es relevante por condicionar el punto de partida de la elaboración de la investigación, así como desde que ojos se harán la observación y el análisis del estudio.

En el contexto de la aproximación epistemológica para este estudio, la mirada crítica feminista está presente desde la elaboración de la temática hasta la presentación de los resultados y la discusión. Para situar la perspectiva de las propias personas que menstrúan en el centro del debate y trabajar desde sus propias experiencias, resulta necesario romper con el conocimiento androcéntrico y sexista producido sobre nuestros propios cuerpos y procesos.

Entretanto, considerando las bases coloniales del capitalismo y de algunos feminismos, solamente una aproximación epistemológica feminista no es suficiente para la elaboración de este estudio. Así, esta investigación también se aproxima de la epistemología decolonial con fines de tensionar la forma con la que se produce información y conocimiento, así como a quienes sirven el conocimiento generado por las instituciones. La colonialidad y el patrón de la modernidad son constitutivos del capitalismo, y la colonialidad del poder es un eje central en esta constitución (Quijano, 2007). Las ciencias sociales se constituyen en este mismo espacio colonial capitalista, reproduciendo sus imaginarios e ideologías (Castro-Gómez, 2000).

La colonialidad del poder, así como elaborada por Aníbal Quijano (1992, 2007) y como descrita por Santiago Castro-Gómez y Ramón Grosfoguel (2007), sigue viva en la producción

académica en el norte y en el sur. La colonialidad global, surgida con el fin del colonialismo moderno, resignifica, a partir del capitalismo global, los ejes de desigualdad y las exclusiones provocadas por la modernidad, entre ellas las exclusiones étnicas/raciales y de género/sexual (*Ídem*).

En su gran mayoría, mujeres y personas provenientes del sur global son consideradas objetos de observación y no productoras de conocimiento, lo que marca una clara posición política colonial. El feminismo que es pensado desde los márgenes evidencia el colonialismo también en las investigaciones y producciones feministas, e intenta replantear cómo estas aportaciones pueden ser aplicadas a los contextos del sur global (Hernández y Cristoffanini, 2017). La epistemología feminista decolonial también cuestiona quien es este sujeto mujer en las investigaciones tradicionalmente eurocéntricas (Mohanty, 2008).

Construir epistemologías desde el sur significa no sobreponer saberes, no jerarquizar saberes, no reprimir saberes, así como no deslegitimar los conocimientos que no se cuadran en lo que Europa suele considerar lo aceptable y racional (Palermo, 2010). Se entiende que proponer estudios e investigaciones desde las pluralidades, considerando el cotidiano como fuente primordial de conocimientos, debe ser la base para un estudio crítico feminista sobre la menstruación.

En este sentido, la dinámica de interrelación entre la investigadora y las participantes del estudio también es importante. Según Sandra Harding (1987), los estudios feministas también intentan cambiar el acercamiento de las investigadoras para con el colectivo de estudio, proponiendo una forma más horizontal de producción del conocimiento. La transición del abordaje sujeto-objeto de estudio para sujeto-sujeto de conocimiento, como abordado por Paola Contreras Hernández y Macarena Trujillo Cristoffanini (2017) es posibilitado por el reconocimiento de las territorialidades, las experiencias y los contextos de los colectivos que participan de la investigación. En otras palabras, significa poner a la investigadora en el mismo plano crítico de las investigadas, sin una jerarquía fija en el contexto investigativo.

3.3. Aproximación metodológica

El estudio tiene un abordaje cualitativo a partir de la metodología de un grupo focal. Los métodos cualitativos comparten tres puntos fundamentales: la exploración de la temática; el contexto y su profundidad; y la interpretación de los resultados (Morgan, 1998). Según Uwe Flick (2005), también se pueden considerar tres perspectivas principales en las metodologías cualitativas, cada cuales con sus métodos de recolección de datos: los marcos teóricos

procedentes de las interacciones simbólicas y de la fenomenología; la etnología y el construccionismo, que se interesan por la construcción de las realidades sociales y el cotidiano; y las posiciones psicoanalíticas y estructuralistas, que trabajan con el inconsciente y los mecanismos sociales latentes.

El grupo focal fue la dinámica de recolección de información que se ha elegido para esta investigación, que fue finalizada con una actividad artística de collage. Un grupo focal permite el aprendizaje desde el propio grupo de investigación, a través de la conversación natural que puede surgir desde los intereses de los participantes (Morgan, 1998). En un grupo focal, el enfoque está en la recolección de información a través de un grupo de discusión, donde la propia discusión generada permite una comprensión más profunda de las experiencias y creencias del grupo (*Ídem*). Igualmente, los grupos focales no son un proceso pasivo de recogida de información, pues los investigadores también son incluidos en el aprendizaje generado por la dinámica de la discusión grupal (*Ídem*), caracterizando un espacio más horizontal y menos jerarquizado.

Además, este método permite la comprensión múltiple de las diferencias y similitudes entre las personas a través de la dinámica grupal, que posibilita una mirada de entendimiento y a la vez de acogida por lo que está en el fondo de las experiencias personales y colectivas (*Ídem*). En este sentido, la comprensión viene no solamente por parte de le investigadore que irá a analizar las informaciones en un momento posterior, sino que también desde les propies participantes, que pueden comprender procesos y vivencias propies a través de la comunicación con les demás.

La actividad artística del collage permite reconocer y generar nuevas formas de producción de saberes e informaciones. Esta propuesta de conclusión práctica se acerca a la epistemología decolonial que cuestiona la forma de producción de conocimiento feminista eurocéntrica que individualiza y homogeneiza el “objeto de estudio mujeres” por medio de categorías analíticas (Mohanty, 2008). Esta propuesta también se aproxima de la metodología de la Investigación Acción Participativa (IAP), surgida en América Latina en los años 70 y que propone la producción de conocimiento junto a la comunidad, sin la clásica división entre sujeto y objeto de investigación (Amat et al., 2015), y que expande la participación en un sentido colaborativo (Zapata y Vidal, 2016).

La IAP tiene como objetivo dar solución a un problema real del cotidiano de una población. La investigación acción participativa feminista cuestiona el papel de investigadore principal al exigir un equilibrio entre la distancia y la reflexión crítica necesaria para lo que se propone

esta metodología (Amat et al., 2015). Por lo tanto, se entiende que, dentro del contexto de investigación propuesto, el abordaje cualitativo y la investigación acción participativa feminista son las metodologías que mejor permiten alcanzar los objetivos críticos del presente estudio.

3.4. Elaboración de la muestra y recogida de información

Como se ha comentado anteriormente, el método de recogida de información elegido fue un grupo focal. En un grupo focal, la elección de los participantes es realizada con base en la propuesta de la investigación (Morgan, 1998). Grupos focales son, generalmente, compuestos por un grupo homogéneo de personas que tiene alguna o algunas cuestiones comunes que son relevantes en el estudio (*Ídem*).

El criterio de búsqueda fue: personas que menstrúan o que ya menstruaran en algún momento de sus vidas. La elección se dio por la proximidad con la investigadora, y luego de un primer contacto con las participantes seleccionadas, otras surgieron por bola de nieve y fueron incluidas en la investigación. Debido al método de selección y la limitación del círculo social en lo cual se difundió la selección de personas, todas las participantes son mujeres cis y tienen o han tenido, en algún momento de sus vidas, contacto con pautas de los movimientos feministas. Por este motivo, las participantes serán referenciadas por pronombres femeninos.

El grupo focal duró cerca de 1 hora y 30 minutos y fue realizado en las dependencias de la Facultad de Geografía e Historia de la Universidad de Barcelona. Las participantes tenían entre 25 y 33 años, todas en edad menstrual y menstruantes. Todas también se encuentran en situación de migración en España. La elección por personas migradas se dio tanto por la proximidad con la investigadora como por comprender que personas migradas pueden tener puntos de vista relevantes en relación a la temática. El perfil de las participantes está sintetizado en la figura siguiente; los nombres reales de las participantes fueron preservados y los nombres utilizados son ficticios.

| Participante | Edad | Género | País de origen | Identidad racial ³ |
|--------------|------|-----------|----------------|-------------------------------|
| Serena | 27 | Mujer cis | Ecuador | Mestiza |
| Brisa | 32 | Mujer cis | Chile | Migrante |
| Caetana | 27 | Mujer cis | Italia | Blanca |
| Manuela | 33 | Mujer cis | Chile | Chilena |

³ Campo abierto de respuesta. Auto identificación de cada participante.

| | | | | |
|------------|----|-----------|-------------|---------------------------|
| Giulia | 26 | Mujer cis | Puerto Rico | Ha preferido no contestar |
| Maria Ines | 25 | Mujer cis | Brasil | Blanca |
| Nadir | 28 | Mujer cis | Chile | Mestiza blanca |
| Claudia | 32 | Mujer cis | Brasil | Parda ⁴ |

Figura 1. Perfil de las participantes del grupo focal

En un primer momento, fue informado como sería la conducción de la discusión. Todas las participantes ya conocían la propuesta del estudio y habían leído y firmado el formulario de consentimiento previamente entregado (Anexo 1). En lugar de preguntas disparadoras, se expusieron mediante diapositivas imágenes sobre situaciones, contextos y discursos referidas al ciclo menstrual y fue propuesto que luego de las imágenes, cada una y todas hablasen de que pensaban y sentían sobre cada figura. Las diapositivas presentadas pueden ser vistas en la imagen abajo:

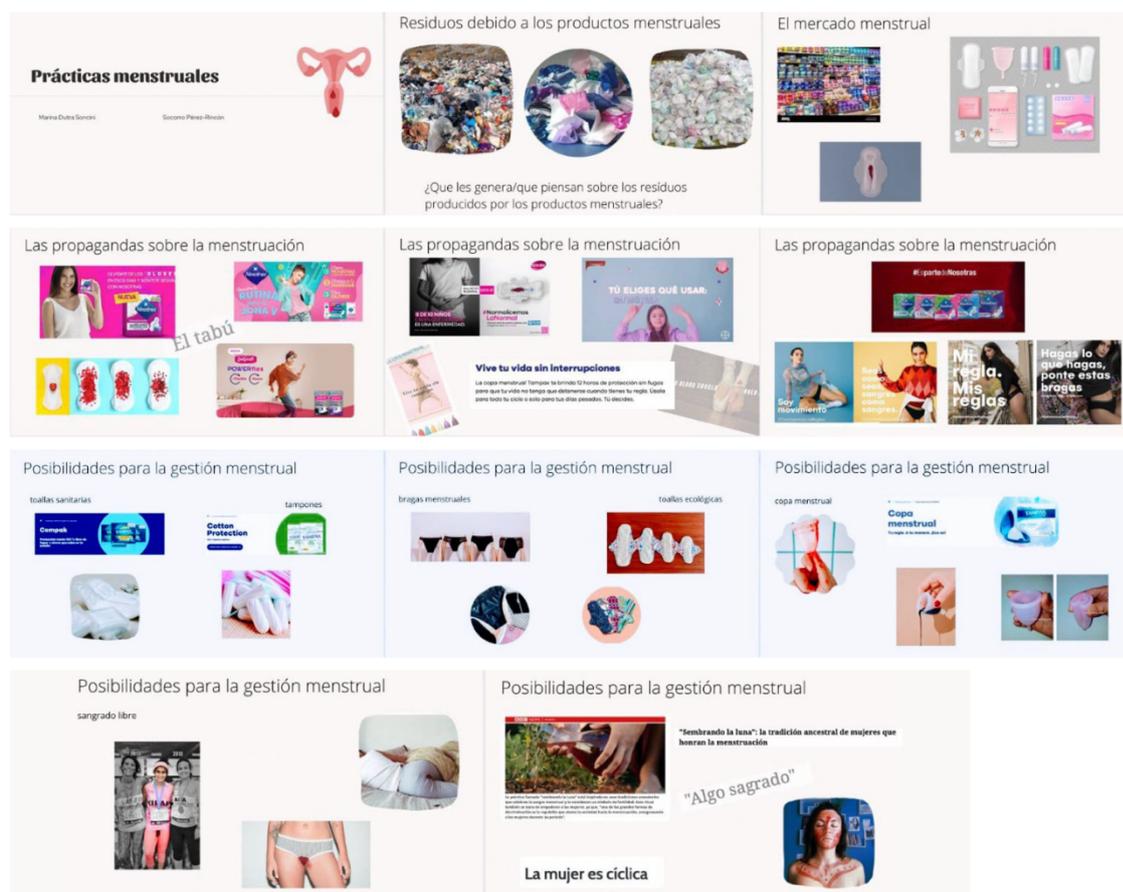


Figura 2. Diapositivas presentadas en el grupo focal

⁴ Identidad racial brasileña autorreferida en portugués que se acerca a la identidad mestiza en el idioma español.

La idea de utilizar imágenes disparadoras ocurrió con la intención de posibilitar una discusión lo más libre posible, sin pre-delimitar muchas preguntas para las participantes, quienes pudieron apuntar y comentar lo que consideraban importante y relevante desde sus experiencias.

Las imágenes, contextos y narrativas fueron recogidas desde el internet a través de una página de búsqueda con las siguientes palabras clave: “menstruación”, “productos para la menstruación”, “productos menstruales”, “industria menstrual”, “formas de menstruar”, “feminismo y menstruación”, “empoderamiento menstrual”. Desde la búsqueda inicial nuevas palabras surgieron y fueron utilizadas como palabras clave para una segunda búsqueda: “copa menstrual”, “bragas menstruales”, “productos alternativos para la menstruación”, “sangrado libre”, “propagandas menstruación”, “basuras menstruación”, “pobreza menstrual”.

Al final de la discusión se propuso realizar una actividad de collage para las mujeres que quisieran participar. La propuesta fue trabajar desde una actividad manual para ilustrar lo que se había conversado anteriormente y así generar una representación visual y artística del saber compartido y producido por el grupo. El grupo focal fue grabado y posteriormente transcrito. Además, se tomaron notas sobre el grupo al final de la sesión para registrar observaciones que pudieran ser importantes para el análisis.

3.5. Análisis de la información

El análisis fue realizado a partir de la transcripción de la sesión del grupo focal y de las anotaciones realizadas por la investigadora. La transcripción fue la fuente primaria de información para el análisis, la cual recogió los temas surgidos y lo que se dijo durante el grupo de discusión, incluida la forma oral en que cada participante elaboró y comentó cada postura. Las anotaciones contenían las percepciones acerca de las dinámicas no habladas, de los cambios de opinión a lo largo de la sesión, la frecuencia de las temáticas, y observaciones sobre el proceso de construcción de la discusión, como propuesto por Richard A. Krueger (1998). Los *collages* de la actividad final fueron utilizados como material auxiliar para la representación de algunas percepciones del grupo.

La transcripción fue enviada a las participantes para que estas pudiesen leerla y corregirla si lo consideraban necesario. El objetivo era minimizar los posibles errores de comprensión y significado que pudieran haberse producido durante el proceso de transcripción y que podrían haber afectado a la interpretación de las opiniones. La transcripción enviada también contenía comentarios realizados por la investigadora sobre pequeñas interpretaciones en determinadas

líneas. Por razones de tiempo o interés, ninguna de las participantes hizo comentarios o aportaciones sobre la transcripción enviada.

La transcripción y las anotaciones fueron analizadas considerando no solamente las palabras, sino que todo el contexto comunicativo del grupo, como lo propuesto por Richard A. Krueger (1998). El tono, la inflexión de las palabras, el juego dinámico de respuestas, las interacciones, el énfasis, la frecuencia, la intensidad y la extensión de los comentarios también son relevantes en el análisis del grupo focal (*Ídem*). Asimismo, fue realizado un análisis por categorización del contenido de la transcripción, apoyándose en los apuntes personales de la investigadora para la mejor interpretación del contexto de la discusión. El objetivo del análisis no es solamente la división y categorización de las temáticas que surgieron en el grupo, sino que busca profundizar las experiencias para una comprensión más compleja de las realidades.

En este sentido, las lentes tras las cuales las observaciones fueron constatadas y que el análisis fue realizado fueron las de la realidad de la investigadora. Así, el análisis fue realizado como un proceso consciente de no neutralidad, donde las experiencias, concepciones y creencias también estuvieron naturalmente presentes a pesar de la constante atención con el equilibrio, en concordancia a los supuestos de la investigación acción participativa.

4. Resultados y Discusión

Los resultados presentados están divididos de acuerdo con las imágenes presentadas en el grupo y de las temáticas surgidas a lo largo de la discusión, aunque en una secuencia distinta. Los tres apartados principales se refieren a: la relación de las participantes con su sangre y su ciclo, que incluye la gestión menstrual; la percepción que tienen sobre el mercado menstrual; y las influencias de las narrativas y discursos sobre la menstruación. Por seguir la lógica de la discusión grupal, el texto puede presentar cambios en la dirección de la discusión para seguir la línea de pensamiento que fue construida por el grupo en cada momento. De la misma manera, algunas temáticas han traspasado toda la discusión, por lo que pueden repetirse en más de un apartado en la estructura del trabajo.

Los tabúes menstruales han aparecido en momentos distintos de la discusión, y serán trabajados a lo largo del texto también en los distintos apartados propuestos. Además, es importante puntualizar que no hubo una especificación de lo que sería el feminismo para cada una de ellas y, por lo tanto, lo que el grupo retrata como “feminismo” o “feminismos” fue, en

términos generales, interpretado de manera generalizada en el análisis. Otros elementos sobre los distintos feminismos y sus narrativas serán discutidos a lo largo del texto.

4.1. La relación de las participantes con la menstruación – subjetividades, tabúes y resistencias

4.1.1. Subjetividades y tabúes relacionados con la familia y la crianza

La relación de las participantes con el ciclo y la sangre menstrual ha permeado casi toda la discusión. Muchas cuestiones parecen estar vinculadas a la vivencia menstrual; algunas parecen jugar el papel de condicionantes de la relación que una lleva con su ciclo y su sangre. Algunas percepciones fueron comunes para el grupo y otras fueron más individuales desde cada experiencia, lo que se puede diferenciar entre cuestiones subjetivas-objetivas, y personales-colectivas/sociales.

Los tabúes relacionados con la sangre menstrual también traspasaron la conversación en muchos momentos. Surgieron de manera espontánea y también relacionados directamente a algunas de las imágenes pasadas en las diapositivas. Asimismo, muchos de estos tabúes fueron referidos como provenientes de la crianza, de la época de la menarquia y de las primeras menstruaciones, pero otros parecen haberse formado o aparecido en el curso de la vida.

Sobre la época de crianza, una participante, por ejemplo, ha apuntado que, en su casa, desde niña la menstruación era un sinónimo de sufrimiento y de dolores. En este caso específico, la experiencia de su madre tuvo un rol importante en esta percepción que ha construido y mantenido a lo largo de su vida. En este sentido, se caracteriza el entrelazar de las experiencias menstruales entre los miembros de una familia, aun desde el inconsciente.

La temática familiar también se hace presente en la elección inicial de la práctica de recolección del sangrado, y el papel de la madre en la construcción de la vivencia menstrual se hizo evidente, lo que coincide con las discusiones que han tenido otras investigaciones sobre el tema (Ariza-Ruiz et al., 2017; Fernández Olguín, 2012). En principio, las participantes empezaron su vida menstrual con el método de recolección de la sangre que les fue presentado en el seno familiar.

Según Daniela Fernández Olguín (2012), las figuras femeninas de la familia son las que más se hacen presentes en el momento de la menarquia, ya que los hombres parecen ser figuras ausentes. En este sentido, la autora también apunta que la transmisión de los tabúes no es

neutral, precisamente porque la experiencia de las mujeres de otras generaciones también está impregnada de sus propias percepciones y concepciones sobre la menstruación (*Ídem*). Así, el núcleo familiar, representado en general por las mujeres, también se reconoce como un sitio de producción y reproducción de tabúes y violencias con relación a la sangre, consciente o inconscientemente.

Asimismo, una de las participantes se refiere una experiencia distinta de las demás en su época de la menarquia:

“A mí me pasa que como es de pequeña, o sea, yo como no sé si fue por mi mamá o por la situación de mi casa, pero la menstruación nunca lo sentí, como algo tan malo, quizás como me era cómodo... y mi mamá me tuvo super joven, entonces nuestra relación, como un poco rollo medio amistad o algo así. Entonces me decía mira, no sé, pero a mí no me gusta (menstruar) y yo ya a mí sí.” (Manuela)

Este fragmento demuestra una “buena” percepción de la menstruación desde pequeña, lo que le remite a la relación que tenía su madre con la temática menstrual. Es interesante que, aunque se refiere que a la madre no le gustaba menstruar, el hecho de hablar del tema parece haber tenido más relevancia para la construcción de la percepción que la propia subjetividad de la madre. En este sentido, tener apertura para tratar sobre la menstruación parece haber sido relevante.

La primera menstruación fue puesta en la discusión a través de una pregunta que una participante ha hecho a las demás: si en sus países de origen también se hacían comentarios y celebraciones incómodas en el momento de la menarquia, para la cual las demás contestaron que sí. Estas tradiciones alrededor de la primera menstruación fueron apuntadas como violentas por algunas de las participantes por relacionarlas directamente con el rol reproductivo de la mujer en la sociedad, como se ve en los apuntes:

“...cuando eres niña y es tu primera menstruación, realmente te empiezan a decir todos, como, te estás convirtiendo en señorita, se hacen fiesta, creo que está conectado por el tema que hay que bueno ahora esta fértil y puede reproducir.” (Caetana)

“Eso es muy violento, así que sigue siendo una niña. Pero si empezaste a menstruar ya es como, y no es como que se acabó tu infancia.” (Serena)

En este sentido, también se nota que estas “celebraciones” de la menarquia son iguales en los distintos países y continentes de las participantes, ya que Caetana es de Italia y Serena de Ecuador. Esta introducción a la vida adulta, referida como temprana por las participantes, es también descrita como una representación de los roles de género reafirmada por los tabúes menstruales en las realidades de les adolescentes (Fernández Olguín, 2012). Así, la

menarquia como representación colectiva es, también, una introducción social al papel que se espera de las personas que menstrúan – que en general está relacionado con la reproducción.

La menarquia también fue relatada por una de las compañeras como una mala experiencia por falta de información sobre lo que le estaba pasando en aquel momento. Además, ha sido puntuado la vergüenza de la menstruación en la época de la escuela y el esfuerzo para que nadie las viera con una compresa o tampón, lo que representa el tabú de la menstruación como algo privado, que debe ser ocultado.

La dualidad entre la celebración de la menarquia y la incomodidad generada por estas situaciones nos hace pensar en la ambivalencia que significa menstruar por primera vez. El sentimiento de vergüenza, según Sara Umpiérrez Barrios (2021) se relaciona con la forma como la menstruación es tratada en el lenguaje, que influye en cómo cada persona pasa a relacionarse con el propio cuerpo menstrual. El entorno puede considerarla como una transición benéfica para los fines que les importan, en cuanto que, para el niño, las consecuencias son la vergüenza y el hecho de tener que ocultar algo a partir de entonces. Alma Gottlieb (2020) comenta que este comportamiento de asociaciones muy negativas y también muy positivas sobre la menstruación es común en muchas comunidades.

En este contexto de la menarquia y adolescencia, se percibe una contradicción entre el anuncio del fin de la infancia y la necesidad de ocultar la razón que ha llevado a este fin: la menstruación. Aunque el niño haya recibido información y apoyo de su familia sobre este momento, Daniela Fernández Olguín (2012) apunta en su investigación que la información no es suficiente y, como consecuencia, es a través de los tabúes transmitidos, principalmente en los primeros años menstruales, que los niños buscan maneras de significar la menstruación. Así, esta percepción de la autora va en línea con los relatos de las participantes del grupo, reforzando la relevancia del entorno en esta construcción.

4.1.2. El sexo y la menstruación

Aunque la mayoría de los tabúes parecen haberse introducido en las vivencias de las participantes ya en los primeros años de la vida menstrual, algunos fueron y aún son percibidos a lo largo de la vida adulta. Asimismo, diferente de algunos tabúes de la crianza, que ya fueron trabajados y transformados, algunos otros parecen seguir vivos con las participantes, como la relación entre el sexo y la menstruación.

La menstruación es considerada una cuestión de salud pública (*WHO Statement on Menstrual Health and Rights*, 2022), y la salud menstrual se relaciona íntimamente con la salud sexual, aunque esta asociación pueda tener connotaciones reproductivistas. Una de las participantes ha puesto la práctica sexual durante el sangrado como parte de su gestión menstrual actual, puntuando que, anteriormente, no se sentía cómoda con esta idea. Aportando a este comentario, otra participante añade que aún considera el coito y la menstruación un tabú, y ambas consideran que cambiar la relación que una tiene con su propia sangre es el camino inicial para lograr traspasar este tabú.

Los fragmentos siguientes traen estas perspectivas:

“Como por ejemplo, yo en mi vida pasé algunas etapas como no sea sexo con regla, imposible. Y una vez que concilie eso conmigo misma y la persona que tuviese al lado, que bien por él o por ella si quería, pero, pero ha sido algo positivo, como que siento que ayuda a mi gestión menstrual.” (Manuela)

“Creo que también me daría bastante tabú, pero me llama mucho la atención.” (Brisa - hablando del sexo oral cuando menstruada)

Se ha notado que este tema, dentro de todos los discutidos por el grupo, fue lo que ha parecido más íntimo, donde no todas han participado y que, por algunos momentos, puede haber generado incomodidad. Esta incomodidad que se ha presentado frente al sexo y la sangre menstrual puede indicar un tabú aún vigente para las participantes. Esta incomodidad también ha aparecido en otro estudio sobre la menstruación, que igualmente reconoce que la práctica sexual durante la menstruación parece seguir siendo una temática del ámbito privado (do Amaral, 2003).

Entretanto, los roles de género aparecieron como un factor determinante en algunas experiencias. En principio, el sexo y la menstruación estaban siendo discutidos por algunas participantes, quizás inconscientemente, desde una perspectiva heteronormativa, y no había sido planteado la posibilidad de la comodidad acerca de la sangre cambiar a depender del género con lo cual una se relaciona. Esta distinción emerge al momento que la práctica del sexo oral surge en la discusión. Una de ellas lo ha puntuado:

“...al vivir mi sexualidad con una mujer empecé a sentirme completamente diferente y sobre todo con este tipo de situaciones como quizá antes no lo había, como no me sentía cómoda, en cambio, así como lo fui sintiendo más natural. Podría hacer, siempre cuando haya como comodidades por medio y confianza creo y comunicación en el fondo.” (Manuela)

Este fragmento demuestra que la comodidad con la sangre en la práctica sexual también deriva de la dinámica relacional y de los roles de género que suelen estar impuestos en estas dinámicas – principalmente en una relación heterosexual. Breanne Fahs (2020) comenta a partir de su investigación que el sexo en la menstruación puede representar una combinación del placer físico y emocional. Los sentimientos de aceptación, validez y amor pueden venir por el hecho de la práctica “antimenstrual”⁵ (Fahs, 2020) ser realizada con una(s) persona(s) de confianza. Así, la perspectiva de la participante de reconocer el sexo como práctica positiva de la gestión menstrual puede venir también en este sentido.

El hecho que a los hombres la menstruación nunca ha sido un tema de conversación parece reflejar en como una persona menstruante se siente cuando menstruando al lado de un hombre cis. Maria Clara Estanislau do Amaral (2003) también apunta esta perspectiva en parejas heterosexuales, en las cuales cuando la menstruación no se veía como algo no abyecto por parte del varón, la pareja mujer cis se sentía tranquila con la idea de proponer relaciones sexuales durante el sangrado. Esta vivencia de tener parejas varones que nunca habían visto nada sobre la menstruación fue también comentada por algunas participantes.

Un reconocimiento sobre los procesos menstruales puede ayudar en el contexto del sexo cuando todas las personas involucradas menstrúan o ya menstruaran en algún momento de la vida. Considerando que los tabúes son formas de reproducción de poder, como postula Freud (1913), y que la heterosexualidad es también considerada por algunas autoras feministas como un régimen y una institución política (Rich, 1980; Wittig, 2006), la significación del sexo menstruado en una relación heterosexual puede venir desde esta doble representación de opresión: la persona menstruante que carga el peso de ser la que menstrua, la que esta “sucía” y como se puede generar la relación de poder en una relación inevitablemente incorporada en los roles de género.

En este sentido, puede que el tabú del sexo y de la menstruación no haya surgido solamente en la época adulta, sino que más bien es un reflejo de todas las perspectivas negativas que se han ido adquiriendo con el tiempo y que aparecen en un nuevo formato en la vida sexual. Por fin, los tabúes que fueron enseñados a lo largo de la vida se mezclan con los significados e inseguridades de la etapa adulta, conformando un entendimiento único y complejo de toda esta dinámica para cada persona.

⁵ Aquí entendida como una práctica que no se vincula comúnmente a la menstruación debido a los tabúes que en general están presentes en las vivencias menstruales.

4.1.3. La construcción de la identidad menstruante a través del autoconocimiento

El modo en que los tabúes se incorporan a las experiencias, así como el modo en que se transforman y diluyen, demuestran el dinamismo de la relación con la sangre menstrual. En esta perspectiva, la dualidad conexión/desconexión ha aparecido más de una vez en las palabras de distintas participantes. La conexión, al parecer, representa un entendimiento del funcionamiento del propio cuerpo, de los procesos fisiológicos, psicológicos y sociales que permean la menstruación y el ciclo menstrual. Las frases abajo representan un poco los significados de lo que viene a ser la conexión y la desconexión con la menstruación para algunas participantes:

“...no sabía cuándo y cómo me iba a bajar, ni siquiera sabía si era regular o irregular, porque como que nunca tuve mucha conciencia de eso... Yo tuve como mucha desconexión con toda mi feminidad por muchos años y fue creo que, o sea, pasitos, pasitos como que igual te hacen conectarte con ese tema del cuerpo” (Serena)

“...saber que un día vas a estar súper más cañera y un día te vas a estar muriendo así por los pasillos y decir como, vale a días que me muero por los pasillos.” (Brisa)

El entendimiento de los procesos que transcurren en el ciclo parece ser algo muy relevante en la percepción del grupo, que se reconoce y se identifica colectivamente con las sensaciones y situaciones expuestas por algunas de las mujeres presentes, como en las frases presentadas anteriormente. Hasta las sensaciones caracterizadas como difíciles o malas fueron comprendidas y compartidas a través de la gracia y con risas, demostrando un reconocimiento de situaciones menstruales entre las mujeres del grupo y cierta complicidad por poder compartirlas.

Entretanto, a pesar de la dinámica tranquila en la conversación, es innegable que las molestias sobre el ciclo menstrual fueron evidentes y que algunas participantes han evidenciado que no les gusta menstruar en algunos momentos. El fragmento siguiente ejemplifica esto:

“...esto que dices de la gestión lo comparto porque no es solo. O sea, tú cambias tu vida los días de tu menstruación, por ejemplo, yo no voy a la piscina cuando estoy menstruando, y habrá formas de ir y quien se anime, pero yo me siento incómoda o me ha pasado que digo tengo algo importante y justo la menstruación digo no, ¿hoy no (por) qué? O sea, hay esos días en que digo no quisiera estar menstruando ahora porque implica cambiar.” (Serena)

Se puede notar una voluntad de no tener la menstruación en muchos momentos debido a los cambios que se tiene que hacer para gestionarla. Maria Clara Estanislau do Amaral (2003)

describe en su investigación que la mayoría de las justificativas para eso se vinculan con las dificultades cotidianas y prácticas y con las incomodidades, como los dolores menstruales.

Históricamente, uno de los mandatos de la estructura sexo-género de la sociedad ha sido relacionar la menstruación con la emoción, pero desde la estigmatización y la intolerancia, tratando con rechazo, enojo y sarcasmo los cambios emocionales a lo largo del ciclo (Guzmán, 2021). Un ejemplo clásico es el llamar a una mujer de loca o histérica y luego justificarlo por “estar en sus días”. Tratar con naturalidad y comprensión las fases que atraviesan el ciclo menstrual parece resignificar esta relación menstruación/emoción de las participantes a través de la reapropiación de la propia narrativa menstrual.

Este reapropiarse de la propia narrativa menstrual ha sido también la propuesta de la actividad final de *collage*, que ha resultado en algunas conformaciones que ejemplifican estas percepciones de los tabúes mezclados con la autoidentificación como persona menstruante, como se puede ver en el *collage* abajo.



Figura 3. Collage producido en la actividad final

En este ejemplo se puede ver las expresiones “sangrar es *cool*” y “*private*” representando la comprensión que la menstruación es algo bueno, pero a la vez aún cargada de tabúes. Imágenes de flores, conchas y una piscina juntamente con “nadie huele como tú” o “viaje” también demuestran estos matices diversos de la percepción menstrual a través de la actividad artística.

Así siendo, la conexión y el autoconocimiento traspasan la relación fisiológica con la sangre y se aproximan a la representación personal que cada una tiene de su propia identidad a través de los gustos, voluntades y limitaciones. Maria Clara Estanislau do Amaral (2003) se refiere a una apropiación de la menstruación como una posesión única y propia de la persona que menstrua. El “sentirse conectada” parece representar no solamente el saber y reconocer los momentos y cambios del ciclo menstrual, sino que también sentirse aceptada y cómoda en cada uno de ellos, aunque “malos”. María Magdalena Arana Guzmán apunta que: “la corporalidad menstruante es la reconciliación consigo misma como proceso inacabado” (Guzmán, 2021: 37). En el fragmento siguiente se puede ejemplificar esta percepción:

*“...mi menstruación ahora mismo, como que para mí es una reflexión de todo mi mes, siento que yo me estoy limpiando entero de todo lo que ha pasado y yo no quiero esconderlo, yo quiero que esté ahí, yo quiero que sea como parte, y como que así yo soy todo este papelón, soy como que todo lo que ha pasado, esta es mi regla, es mi sangre.”
(Giulia)*

En este contexto, el autoconocimiento construido a partir de la menstruación, cuando aceptada como un todo complejo, también rompe con la premisa del ser menstruante visto solamente como un ser reproductor. Cuando la narrativa parte de las realidades y de los matices diversos, la menstruación puede ser un centro de apertura para el proceso de descolonización de los cuerpos y del propio ser y saber, que lleva a una nueva construcción de las identidades (Sala, 2020). María Lugones (2011) habla de la subjetividad resistente, que nos lleva hacia adentro y hacia la liberación, construyendo significados que resisten a la organización social del poder.

Otras participantes coincidieron con esta sensación de descubrimiento/conexión, pero añadieron que, más allá de eso, la dualidad con relación a la sangre aún existe. Eso nos refuerza la subjetividad del ciclo menstrual y su gestión, que es dinámica y cambiante no solamente a lo largo de la vida, sino que también a lo largo de cada y único ciclo. Núria Calafell Sala (2020) apunta que menstruar es atravesar distintos estados, y que sangrar es solamente una parte de este ciclo de muchas fases.

Por fin, los tabúes percibidos y vividos por las participantes fueron múltiples, así como son diversas y cambiantes las relaciones relatadas por cada una y el colectivo. Hubo unanimidad en la comprensión de los tabúes ya vividos, lo que demuestra que todas las participantes, a pesar de provenir de realidades y países diferentes, tuvieron muchos paradigmas compartidos en su crianza. La educación menstrual aparece como una carencia o una presencia importante en este camino.

De la misma forma, los cambios de percepciones son frecuentes en el proceso menstrual, y con ellos viene la expansión de la comprensión de quién se es a través de la realidad menstrual. Como comenta Núria Calafell Sala (2020), el proceso menstrual, cuando rompe con los límites patriarcales y coloniales, pasa a ser un proceso de exploración, de sabiduría, de salud y de sexualidad. Además, los significados y representaciones de la menstruación no pueden ser limitados a los hechos concretos, pues se vinculan a muchas subjetividades construidas a partir de las variantes de las realidades.

4.1.4. La percepción de la gestión del ciclo menstrual y las prácticas de recolección del sangrado

Dentro de la relación que cada una lleva con su menstruación, la terminología “gestión menstrual” ha surgido en la discusión por la propuesta en las diapositivas. En la presentación, la expresión gestión menstrual se encontraba vinculada principalmente a imágenes que representaban maneras de lidiar con el sangrado menstrual. Entretanto, la comprensión del grupo siguió por otro camino. Aunque el grupo no haya definido colectivamente que significa el concepto de gestión menstrual, algunas percepciones comunes se hicieron presentes.

En general, los conceptos de gestión menstrual encontrados en documentos y artículos se refieren solamente a la gestión del sangrado y, más específicamente, a los dispositivos disponibles para la recolección del sangrado menstrual. Entretanto, la concepción que se propone desde el grupo focal es distinta y más amplia. Las aportaciones han empezado desde un entendimiento personal de las participantes de la gestión menstrual como cualquier práctica, física, psicológica o social, que pueda estar envuelta en todo el ciclo menstrual, como se verá más adelante.

Una de las participantes trajo la práctica sexual en sus periodos de sangrado como parte importante de su gestión menstrual, como ya fue mencionado anteriormente. Considerando que los tabúes constituyen, aunque inconscientemente, la gestión menstrual, el descubrimiento de una nueva identidad a partir de la relación con la menstruación puede hacer que nuevas prácticas sexuales sean experimentadas en el proceso, abriendo puertas a una nueva gestión del ciclo. En esta aportación también se ejemplifica una gestión de sangrado que no se limita a cómo será recolectada la sangre, sino que enlaza el gestionar esta fase del ciclo desde otras prácticas, que se relacionan con la perspectiva emocional y de la comodidad.

Se pudo notar que la gestión menstrual referida tiene mucha influencia de las fases de relación que cada una tiene con su ciclo y su sangrado, como también con la autoconciencia de ser

una persona menstruante. Asimismo, los contextos vivenciales también tienen un rol relevante para la discusión de la gestión menstrual personal y colectiva. Las participantes del grupo, a pesar de la falta de información sobre la temática cuando niñas, hoy en día han evidenciado tener conocimientos y posibilidades múltiples de gestión menstrual. Este cambio estuvo muy relacionado con el descubrimiento del feminismo, que será discutido más adelante.

Siguiendo el hilo de este comentario, otra participante añade su perspectiva de lo que para ellas significa la gestión menstrual:

“A mí me pasa que pienso en gestión menstrual y pienso que más allá de qué vas a hacer con la sangre que te sale de la vagina, como es toda una gestión... De hecho, yo estoy muy amistada con mi sangre, pero, así como hacía el múltiplo de cuantos con precio usar en la vida, también hago los años de cuantas menstruaciones me quedan carajo, porque es como ya hay momentos donde amo mi sangre y todo lo que quiera es súper hippie pachamamica, pero como, no quiero menstruar... Tengo todavía ovulaciones dolorosas. O sea, es como dame un respiro. Cuerpo como no puedo estar con una ovulación dolorosa después estar premenstrual, menstrual y ovulando, es como en qué momento soy una persona... No puedo pasarme entre ovulando con dolor, premenstrual y así una odiosa de mierda y menstruar como desangrándome por la vida.” (Brisa)

En este comentario específico, que fue una intervención larga, se nota toda la dualidad y complejidad que una encuentra en su gestión, que permea todas las fases del ciclo, no solamente la fase de sangrado. A pesar de la ironía y la ligereza con la que se hizo el comentario, se identifican sentimientos de indignación, cansancio e incapacidad para con algunas de las situaciones que se presentan en su gestión menstrual. Miren Guilló Arakistain (2022) apunta que la rabia, la indignación y la tristeza menstrual pueden ser fuerza motriz para el cuestionar del orden menstrual actual, llevando a nuevas conclusiones de cómo el colectivo puede resignificar la gestión personal del ciclo menstrual.

Además, la percepción de estar ovulando hizo eco también en otras participantes, que relacionan el percibir esta fase del ciclo como algo nuevo en sus vidas, refiriéndose a ello como algo interesante. Entretanto, a la vez que el descubrir sus fases parece ser referido como algo bueno, se nota que también trae la sensación de “algo más” para lidiar a lo largo de la vida menstrual.

La aceptación y la conexión comentadas en el apartado anterior se relacionan con esta percepción de elegir gestionar su ciclo como bien entiende a través de reflexiones propias sobre sus emociones. El autoconocimiento también juega un papel en esta gestión que va más allá del sangrar, por permitir reconocer las fases que tiene el propio cuerpo. Esto entra en acuerdo con la percepción de Giovanna Torres (2022) que el bienestar desde la experiencia sensorial se basa en el conocimiento del propio cuerpo y ciclo.

El socializar de estas reflexiones, juntamente con permitir la existencia de las contradicciones, es lo que puede llevar a los cambios sociales (Guilló Arakistain, 2022). Vivir personalmente la gestión menstrual y luego compartirla hacia el colectivo es enfrentarse con lo que de profundo tenemos de tabúes patriarcales y coloniales que se inscriben en nuestros cuerpos y nuestras entrañas, principalmente por la mayoría de las participantes provenir de países del sur global.

La gestión del sangrado y del ciclo no están exentas de consecuencias que los tabúes y las realidades sociales imponen a las personas que menstrúan. Así como, para el grupo, la gestión no habla solamente del sangrado, la pobreza menstrual también dice sobre la falta de información que puede posibilitar una mejor gestión del ciclo (Da Rocha et al., 2022). Chris Bobel (2010) también comenta que las cuestiones políticas están siempre vinculadas a la menstruación. En este sentido, se hace importante puntuar la falta de acceso a las posibilidades de gestión menstrual que se presentan en las realidades de la gran mayoría de las personas menstruantes en los países de origen de las participantes.

Ana Carolina Davanso de Oliveira Cândido y Maurício Gonçalves Saliba (2022) comentan que los bloqueos en las políticas de educación sexual generan obstáculos que marginalizan los cuerpos menstruantes e imposibilitan la autogestión de la salud y de la menstruación. A pesar de la falta de información referida en la niñez, es posible considerar que las participantes se encontraban en una situación actual de privilegio cuanto a sus posibilidades de gestión menstrual, de acuerdo con las experiencias compartidas.

Específicamente sobre la gestión del sangrado, el método de recolección de la sangre menstrual, aunque no represente todo lo que es la gestión menstrual, es muy relevante en este contexto. Fue presente el hecho que las prácticas de recolección de sangrado han cambiado para la mayoría del grupo a lo largo de la vida menstrual. La falta de educación menstrual en sus crianzas surge como un limitante. La idea que se pasa es que se hubieran tenido más información más temprano en la vida, quizás sus elecciones hubiesen sido distintas y la experiencia con la sangre – y hasta con sus cuerpos - más amigable desde su principio. Así, aunque ninguna haya comentado explícitamente haber vivido situación de pobreza menstrual, la falta de educación puntuada por algunas participantes latinoamericanas hace pensar en una posible situación de pobreza menstrual con relación a la información.

En secuencia, tres de las mujeres han identificado su relación con el ciclo muy vinculada a la intensidad de flujo que experimentan en sus sangrados. La relación fue la misma – las que menstrúan menos parecen gestionar mejor su menstruación. El método de recolección de la

sangre también parece jugar un rol importante con relación al flujo menstrual. Una de las participantes, la cual había relatado una difícil gestión por dolores y por tener un flujo muy intenso, luego añade que cuando empezó con las bragas menstruales (reutilizables) su relación con su sangrado se ha cambiado, como se ve en el fragmento abajo:

“...cuando empecé a usar las bragas menstruales fue como eso, no como, o sea a mí misma romper esta idea de me da asco mi sangre, lavar y todo. Fue lindo acceder a esa información y descubrirlo, porque ahora amo. Igual sigo con cólicos y otras vainas ahí que me arrastran.” (Serena)

El tono dominante de la conversación sobre el cambio de práctica de recolección de sangrado fue de sensación de descubrimiento y hasta liberación para algunas. No solamente el producto o la práctica aisladamente, pero el hecho de tener información disponible y de poder optar con más consciencia sobre cuál práctica va mejor a la propia realidad parece ser importante en este proceso. Tener opciones e informaciones ha abierto también espacio para un interés más grande por el tema, lo que ha generado una cadena de cambios vinculados al sangrado, a la gestión del ciclo y a la relación y las subjetividades que atraviesan las participantes.

El cambio de paradigmas y prácticas, entretanto, no parece haber sido totalmente sustitutivo con relación a los productos. Muchas han relatado utilizar, a lo largo del periodo menstrual, más de un producto, e incluso han relatado haber experimentado y cambiado dentro de la gama de los productos reutilizables. El fragmento abajo ejemplifica una de las realidades de utilización de más de un producto en una misma menstruación:

“También estoy empezando a usar la copa. Y antes, igual, (en) algún momento del tiempo la menstruación terminó cuando la compresa fue el que me resultó un poco más cómodo.” (Giulia)

Al momento del grupo, la mayoría de las mujeres utilizaba la copa menstrual como método principal de recolección de la sangre, aunque por veces combinada con otro producto. Entretanto, una participante ha dicho utilizar solamente compresas descartables por resultar ser más cómoda, y otra ha comentado que no se siente cómoda con la copa, y que su elección fue por las bragas menstruales. Igualmente, solo una de las presentes ha relatado haber practicado el sangrado libre, y de acuerdo con su experiencia fue la práctica de (no)recolección de sangrado que más de le ha gustado hasta entonces, como se puede leer en su comentario:

“Yo ya he metido el flujo libre en mi casa y en verdad verdad es lo mejor... el flujo libre en verdad como que yo pasé todo el día en la cama y al otro día limpié mis sábanas y ya.” (Giulia)

Las participantes también han comentado sobre los cambios que les exige su gestión menstrual en el día a día, y han puesto fuerza al cansancio acerca de la obligación de gestionar su ciclo, lo que dice mucho sobre las posibilidades y disponibilidades de cada una en este proceso. En este sentido, los contextos vividos tienen mucha importancia. Desde la ginecología natural, Núria Calafell Sala (2020) apunta que una autogestión del ciclo menstrual exige autoconocimiento, autocuidado y también el cuidado colectivo del entorno, y que nada de eso es posible sin una validación de las experiencias. Un contexto económico favorable también es necesario para esta autogestión.

La tendencia social es poner la responsabilidad del cuidado en las mujeres, y esta realidad también se aplica al contexto menstrual. Muchas son las condicionantes que imposibilitan una persona de gestionar su ciclo desde el autoconocimiento. No podemos dejarnos caer en la trampa de atribuir los sentimientos negativos solamente a los hechos fisiológicos. Los aspectos de autogestión de la salud y autoconocimiento para la gestión del ciclo menstrual se enfrentan a las estructuras socioeconómicas patriarcales y coloniales impuestas a los cuerpos menstruantes, porque cuestionan la ocupación, tanto física como psíquica, de este cuerpo que menstrúa.

Estas atribuciones negativas muchas veces vienen de un proceso social e histórico que no ha permitido que la persona con útero se conecte y conozca a su propio cuerpo (Torres, 2022). La responsabilidad no puede ser individual. Recuperar la percepción de los procesos, aunque sin “solucionarlos” va de encuentro con lo que propone Yuderkys Espinosa Miñoso (2022a) cuando habla de romper con el universalismo del ser mujer, que se refleja en la vivencia del ciclo menstrual. Así como los tabúes y condicionantes son sociales, la recuperación de los saberes debe ser colectiva.

Estas percepciones de gestión pueden verificarse también en los collages finales, que recuperan palabras como “responsabilidad”, imágenes de comidas, rostros que muestran alguna incomodidad, métodos de recolección de sangrado, la necesidad por productividad y situaciones cotidianas. El collage siguiente lo ejemplifica:

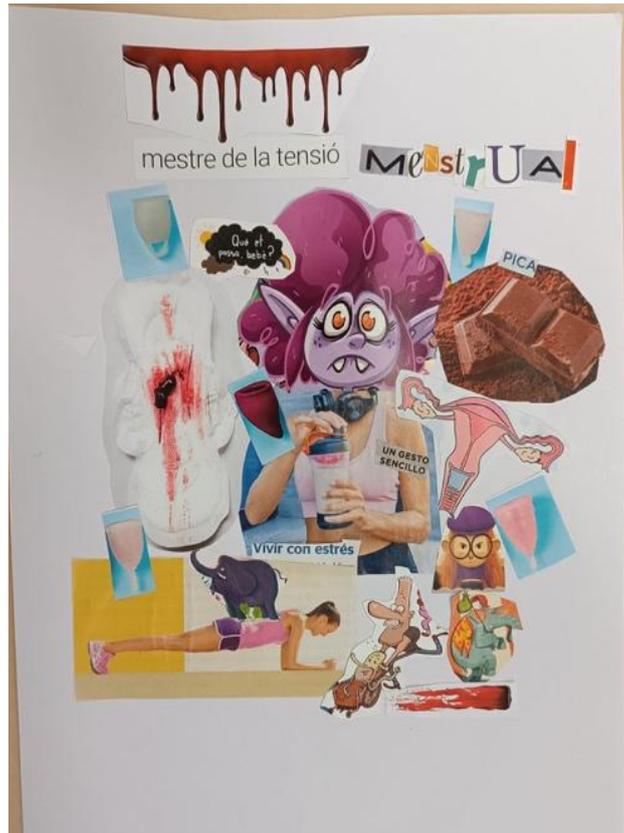


Figura 4. Collage producido en la actividad final

Al final, la gestión menstrual es percibida como un proceso fluido y continuo por el grupo, que no comienza ni termina con la sangre, sino que abarca muchas emociones, actitudes, decisiones y movimientos a lo largo de la vida. La gestión menstrual parece seguir existiendo ligada a los procesos personales que una atraviesa como persona menstruante, aunque la persona ya no más menstrúe, y también se relaciona con los roles de género y sociales a los que somos sometidas. Considerando los tabúes y particularidades, y también considerando que la menstruación es un factor de desigualdades, la gestión menstrual, desde una perspectiva social, parece acompañar esta desigualdad.

Además, para el grupo la gestión menstrual parece ser un constante descubrimiento de cómo lidiar con los cambios provocados por el ciclo sin dejar de respetar los límites, encajando las posibilidades en los cotidianos personales. Las dualidades en la gestión existen siguiendo las relaciones que cada una tiene con su ciclo y sus condicionantes, y la elección del método de recolección del sangrado parece tener papel central en las percepciones y en los significados de la gestión menstrual.

4.1.5. La falta del sangrado y la representación de la menopausia en la gestión menstrual

No obstante, la vivencia de no tener la menstruación en algunos periodos de la vida menstrual ha aparecido en la discusión de la gestión del ciclo, como ejemplificado en el fragmento siguiente:

“...la menstruación es súper emocional, sí, cuando la tiene y también cuando no la tiene. Cada persona cómo ha vivido ansiedad por esto. Como también, como a nivel de no solo por un embarazo esto, pero cuando estás super estresada pasa algo que llevas meses sin tener reglas. Al final eso es un sufrimiento inconsciente, eh? Hablo también del inconsciente, como que quizás por meses tú no tienes que tener regla, pero te pasa igual. Es como menstruar para mí no es solo cuando hay la sangre, (es) también (cuando) no lo hay, en todo.” (Caetana)

El sentimiento de que la menstruación está presente aun cuando el sangrado no está corrobora con esta gestión que va más allá. Esta participante se ha referido a los meses que una puede pasar sin sangrar como ansiosos y con sufrimiento. También en este sentido, la relación de la menstruación con el emocional de cada persona parece ser muy fuerte desde esta perspectiva. Otras investigaciones han apuntado el carácter emocional que tiene la menstruación (Borromé et al., 2021; Claudet, 2021), y así podemos expandir estas percepciones para el carácter emocional que tiene el no menstruar en el ciclo menstrual. Además, Maria Clara Estanislau do Amaral (2003) describe la regularidad del ciclo menstrual y del sangrado como una representación de equilibrio para la persona menstruante, muy vinculado a la autopercepción de salud.

Otras participantes han reverberado este sentimiento y percepción de cuando la menstruación no les viene, y han compartido experiencias y momentos específicos de sus vidas en los cuales, por motivos distintos, se quedaron sin la presencia de sus menstruaciones por un periodo de tiempo. El querer la menstruación fue muy evidente en estas historias, como se puede notar en el fragmento siguiente:

“Me pasó un periodo de mi vida que estuve ocho meses sin que me llegara la regla, y dándome toda la vuelta a la medicina y como primero ginecólogo, después esto y lo otro. Y después psiquiatra porque claramente era como porque yo no estaba pasando un buen momento y ese fue como justo creo que el cómo el momento, como de inflexión, de quiero, quiero tenerla como no quiero, como no tenerla, así como la extraño, la quiero” (Manuela)

Asimismo, así como la sangre menstrual tiene una carga invisible llena de tabúes y representaciones de peligro y suciedad, la falta de la sangre parece seguir el mismo camino. No tener el sangrado menstrual puede tener significados distintos dependiendo del contexto. Puede que una persona busque suprimir la menstruación o que esto pase por razones no intencionales. De cualquier manera, no se quitan los tabúes relacionados a la preocupación por el peligro con relación a la (falta de la) sangre. Al ejemplo de la menopausia como la

cesación del sangrado, Giovanna Torres (2022) apunta desde su investigación que, así como falta información sobre la menarquia, falta información sobre la menopausia.

La gestión del ciclo cuando no se sangra parece también haber direccionado a una búsqueda personal más profunda sobre lo que puede llegar a significar el ciclo menstrual y el propio sangrado. Maria Clara Estanislau do Amaral (2003) propone que plantear la menopausia puede aportar indicaciones sobre el significado de la menstruación en la vida de las personas.

Con relación a eso, algunas participantes han comentado sobre las sensaciones de “no estar bien”, dándole a la sangre menstrual una significación de bienestar y de salud. La significación de la salud es comúnmente relacionada con la menstruación (*Ídem*). Estas sensaciones contrastan con los tabúes históricos de la menstruación como una enfermedad, pero se relacionan con el significado de limpieza y purificación referido por algunas participantes del grupo de discusión que fue presentado en el apartado anterior.

La sensación de limpieza con la llegada del sangrado menstrual es referida en las comunidades ancestrales, pero hoy día también parece tener una connotación sensorial, de purificarse de las sensaciones desagradables que precedieron la llegada de la sangre (*Ídem*). Una participante, en un comentario ejemplificado más arriba, se refiere a la misma sensación. La misma autora apunta que el significado de que algo malo que está saliendo en la menstruación se relaciona con esta sensación de purificación (*Ídem*) y, como consecuencia, se puede pensar en la percepción que les queda algo malo en el cuerpo cuando la menstruación no ocurre, lo que alude a un tabú.

La narrativa de la medicina sobre la menopausia a lo largo del tiempo se ha basado mutuamente en evitar y minimizar sus efectos en la vida de las personas menstruantes (Trench y Santos, 2005). Eso se conecta con la atención médica que también fue relatada por dos participantes en sus fases sin sangrado, en la cual han relatado la falta de una atención completa que considerara también la parte emocional y psicológica.

Katherine Kariuxy Vásquez Bone et al. (2021) apuntan que las emociones y el estrés pueden afectar directamente el sistema reproductivo, suprimiendo o cesando la menstruación. El hecho de no tenerla por situaciones psicológicas y a la vez sufrir emocionalmente por no sangrar, además de todo, parece incluir una cierta culpabilización por cuando no le viene la sangre en la percepción de algunas participantes. Al final se genera un ciclo emocional que se retroalimenta y que puede seguir afectando al sangrado y al ciclo menstrual en *looping*.

Es notable que la gestión menstrual del ciclo siguió siendo necesaria en ausencia de menstruación, hasta que les movió a buscar las razones de esta ausencia. Por el hecho del cuerpo menstruante ser cíclico y que el humor y lo psicológico acompañen esta ciclicidad, la menopausia puede presentarse como un momento paradigmático. Apenas una de las mujeres presentes ya había pasado por la menopausia, y su aportación fue en el sentido de sentirse perdiendo una representación de su salud y su feminidad, mucho por los patrones sociales y de belleza impuestos a las mujeres, lo que corrobora con todo lo discutido anteriormente.

El reconocimiento de las molestias relacionadas al ciclo no parece disminuir la importancia de tenerlo en las condiciones consideradas ideales: con sus fases y con el sangrado regular. Esta percepción del grupo coincide con las conclusiones de Maria Clara Estanislau do Amaral (2003), que apunta que cuando se entiende la menstruación como algo más grande que el simple hecho de sangrar, las incomodidades son minimizadas por esta propia comprensión. La mezcla del reconocimiento de la menstruación como parte de la identidad propia y colectiva puede jugar un papel importante en esta minimización, haciendo con que no tenerla sea una incomodidad todavía más grande que las comúnmente vividas a lo largo del ciclo. La gestión menstrual se presenta como necesaria en todos estos contextos, enlazando todo lo que envuelve el cuerpo cíclico.

4.2. El mercado menstrual – percepciones y discursos

4.2.1. Las percepciones acerca del mercado menstrual

Hoy día, toda una gama de productos relacionados con la salud sexual y menstrual pueden ser encontrados en el comercio. Desde jabones hasta compresas calientes, las opciones siguen surgiendo a cada día. Entretanto, en nuestro grupo focal, el enfoque fue en los productos relacionados con la recolección del sangrado. Con relación al mercado y el capitalismo, les fue presentado a las participantes fotos e imágenes de vertederos de productos menstruales, mercados y establecimientos comerciales que contenían una amplia gama de marcas de compresas y tampones, y luego imágenes de la venta de productos reutilizables a través de páginas de internet. La pregunta “¿existe un mercado menstrual?” fue el norte de esta parte de la conversación.

Las imágenes de los vertederos fueron sorprendentes para muchas de las participantes. Algunas nunca se habían planteado que ocurriría con los productos descartables después de su utilización, o no sabían que existían estos sitios de descarga de basura menstrual. En contrapartida, otras ya conocían esta realidad. El grupo ha demostrado sentirse impactado

con las fotos, así como, individualmente, una participante ha relatado sentir asco por las imágenes, y algunas otras han apuntado la sensación de ansiedad.

Uno de los temas de discusión ha sido como se invisibiliza esta parte de la cadena de producción, haciendo con que, en nuestros cotidianos, no pensemos para donde se destinan los productos que consumimos. En este sentido, fue también comentado que la incomodidad generada por ver las imágenes quizás sirva justamente para que podamos dimensionar el impacto en el medio ambiente que tienen los productos que consumimos. En otras palabras, en la opinión del grupo, quizás ver a la destinación final de los productos puede hacer que repensemos nuestro propio consumo. Una participante apunta que:

“...genera como un impacto ver la imagen, no, de toda la basura que se genera. Entonces como no las podemos ver y muchas veces si no vemos como imágenes que nos incomoda y nos genera ansiedad, como que no lo podemos dimensionar.” (Brisa)

Siguiendo esta línea de la dimensión de la contaminación, algunas incluso comentaron que la elección de cambiar para productos menstruales reutilizables se debía al conocimiento de la gran cantidad de residuos que genera la industria *Femcare*. Para otras, el material utilizado en la fabricación parece tener una fuerte influencia en la decisión de cambiar el método de recolección del sangrado. A pesar de no haber sido citado siempre como decisivo, la industria y su producción han permeado la discusión acerca de los motivos que llevan a una a elegir una opción más “natural” en su gestión menstrual.

En este punto, la necesidad o no del consumo de productos desechables en la menstruación fue cuestionada y discutida. Aunque hayan hablado más bien que mal de los productos “eco” en sus vivencias, las participantes no dejaron de considerar que ellos pueden no funcionar para todas las realidades. La dificultad en la utilización de la copa menstrual, la intensidad del flujo, la practicidad, la comodidad o incomodidad con cada método y producto, los precios y la accesibilidad de compra y de utilización, y hasta la curiosidad por nuevas alternativas fueron apuntadas como relevantes en este contexto de elección. Algunos fragmentos ejemplifican la discusión sobre las razones que las llevaron a elegir un método de recolección:

“Pues por mi parte es necesario, pero porque tengo mucha dificultad a utilizar la copa, así que, porque tengo un flujo muy grande, yo siempre busco la compresa ... Es la cosa que encuentro más cómoda al día de hoy.” (Caetana)

“Me quedo bien con el tampón porque siempre busco como alternativa orgánica, algodón orgánico y todo. Pero solo por esto, porque, si fuese como una compresa, como de plástico, las compresas de plástico, me sentiría mal porque creo que es un residuo innecesario.” (Maria Ines)

“Yo no empecé a usar la copita porque contamina mucho usar otros productos. No lo hice, lo hice por mí, como que fue una decisión individualista.” (Manuela)

Las distintas perspectivas sobre la elección de un producto de recolección del sangrado ejemplifican la relación entre las subjetividades y el consumo en este contexto. Láisa Rebelo Cavalcante y Shirley Gomes Queiroz (2020) apuntan que, independientemente del tipo de producto, el mercado siempre promueve un cambio en el comportamiento de consumo basado en el espíritu del tiempo y en los significados y subjetividades que impregnan cada época. Independientemente si son producidos por una gran industria o por el mercado local, el estilo de vida propuesto por el cambio, representado por el método de recolección de la sangre, también parece desempeñar un papel central en las decisiones menstruales de las participantes.

Igualmente, se ha evidenciado que la idea que ha circulado por el grupo fue de una jerarquía de productos menstruales, donde los reutilizables fueron automáticamente considerados mejores, en el censo común del grupo, que los productos descartables. Sobre productos menstruales que van en contra lo que vende la industria, Miren Guilló Arakistain (2022) discurre sobre culturas alternativas de la menstruación, que son producidas dentro de coyunturas políticas y económicas, y que, al mismo tiempo, afectan y son afectadas por todos estos contextos.

En este sentido, quizás la discusión ya haya empezado desde el punto de considerar que los productos descartables son malos y los otros buenos, aunque inconscientemente. Puede que esta percepción también se relacione con los materiales utilizados en las compresas descartables y sus posibles efectos a la salud, ya muy discutidos y comentados en la sociedad hoy en día (Reame, 2020). Las opciones que son presentadas por el mercado no suelen tener interés en cuidar de la salud, sino que de tener ganancias sobre los cuerpos menstruantes. Estas percepciones colectivas sobre lo que es “lo correcto” y “lo incorrecto” también se relacionan con las narrativas dichas modernas que el mercado nos impone, que serán discutidas más adelante.

En el siglo XXI el mercado menstrual empieza a competir por los sentidos del cuerpo que menstrua para atraer consumidores (Tarzibachi, 2017a). Asimismo, la propia industria de compresas y tampones se introduce en el mercado de nuevos productos menstruales, pasando a producir ella misma copas y bragas menstruales. Entretanto, la misma autora apunta que, a pesar de ser muy conocidas y aceptadas en el norte global, la mayoría de las personas menstruantes en el sur – y en especial en Latinoamérica - no suele usar ni tampones por cuestiones culturales (*Ídem*). Eso quiere decir que el mercado ahora mismo puede jugar

direccionando sus propagandas para poblaciones específicas: en cuanto que los productos ecológicos se direccionan más a Estados Unidos y Europa, los productos descartables siguen aumentando sus ventas en el territorio latinoamericano (*Ídem*), haciendo que el mercado no pierda por ningún lado. Asimismo, se mantiene el rol de poder sobre cuerpos específicos.

En el grupo focal, lo que se pudo notar fue que Caetana, que es italiana, y Serena de Ecuador fueron las que refirieron incomodidad con la copa menstrual, lo que apunta que la relación cultural de sus países de origen con la copa no se encuentra con lo supuesto general de la literatura. Entretanto, Serena había cambiado su método por las bragas reutilizables, en cuanto que Caetana sigue con las descartables por la comodidad.

Aun sobre perspectivas sesgadas, una participante ha comparado la necesidad de productos menstruales con la necesidad de otros productos que igualmente contaminan el medio ambiente, pero que no son tan cuestionados: en este sentido, la menstruación se pone al lado de tantos otros procesos que, muchas veces, nos hacen cuestionar nuestras necesidades, aunque sigamos consumiendo lo que nos vende la industria y el comercio en general. El fragmento siguiente ejemplifica un poco la discusión:

“...se produce tanta ropa y se compra bastante ropa y acaba siendo como una fuente de contaminación importante y además a veces se compra más de lo necesario. Entonces no sé, me vino como esa relación con esto también de los productos menstruales que acaban generando como un gasto importante, pero también como contaminación, pero que es algo que igual necesitamos el día a día.” (Serena)

Este comentario pone de relieve la misma dinámica de responsabilidad con la que las mujeres llevan lidiando miles de años. Ignorar la contaminación causada por los productos descartables que no son de uso exclusivo de las mujeres y personas menstruantes y enfocarse en la cantidad de desechos menstruales que se produce a lo largo de una vida es una forma más de culpabilizar e imponer nuevas obligaciones sociales a las mujeres como grupo socialmente reconocido como menstruante (Felitti, 2016).

El estereotipo de la mujer cuidadora de la naturaleza se refuerza en este contexto, en línea con lo que apunta Karina Felitti (2016) cuando habla del ecofeminismo. Jules Falquet (2011) argumenta que la relación de cuidado de la mujer con la naturaleza no viene desde una magia o una conexión divina (aunque pueda tener estas connotaciones), sino que viene desde la división sexual del trabajo. Los apuntes de la autora sobre el ecofeminismo nos permiten expandir la responsabilización de las mujeres por la contaminación a través de una perspectiva de consumo y producción racistas (*Ídem*), ya que las personas que consumen

menos a los productos reutilizables son, en general, la población del sur global como comentado anteriormente. Esto también va en la dirección de la responsabilización que comenta Núria Calafell Sala (2019).

El tema del gasto fue también muy relevante para la discusión. Las participantes recordaron que, a pesar de ser más caros, los productos reutilizables tienen mayor durabilidad, lo que a lo largo acaba compensando financieramente. Entretanto, también se ha señalado una posible dificultad que existe para la compra de uno de estos productos por la cantidad de dinero que se tiene que gastar en una sola transacción. Esto puede dificultar la adquisición o influir en que una compre a una gran industria, que suele tener menores precios, y no de un comercio local. Una encuesta realizada por Carmen González y Sandra Macallister Páez (2021) en Bogotá ha apuntado que, en general, las personas que menstrúan que utilizan la copa ven un beneficio financiero en su adquisición. Mientras tanto, las autoras también señalan que sería necesaria una mayor visibilidad y disponibilidad de estos productos para toda la población (*Ídem*). Al final, los precios de las bragas, copas y compresas de telas fueron apuntados por las participantes como factor excluyente, que acaba por limitar el acceso solamente a una población de clase mediana/alta.

Así, el no escoger también ha surgido. Aunque ninguna de las participantes se reconoció en esta situación, fue recordado que muchas personas menstruantes no tienen la opción de poder escoger un producto. Asimismo, en una aportación, el país de origen de las participantes ha entrado en cuestión, donde una de las mujeres recuerda de los sectores de la población en Latinoamérica que no pueden permitirse comprar toallas higiénicas, y que este es un punto olvidado de gran parte de las políticas sociales. En este sentido, se evidencia una comprensión social por parte de las participantes provenientes de Abya Ayala sobre la situación socioeconómica de sus países y como esta se relaciona con la menstruación, aunque no sea desde sus propias realidades.

En referencia a lo que fue apuntado en el apartado anterior sobre la influencia de la madre en el método de recolección de sangrado, Elaine Pereira de Sousa y Letícia de Oliveira Silva (2022) refuerzan que en una familia monomarental pobre, las hijas y nietas tienden a vivenciar la negligencia menstrual inscrita al cotidiano de la mujer progenitora/cuidadora. Con la influencia de las subjetividades de las mujeres a su alrededor, puede limitarse la propagación de la información y del acceso al derecho a la dignidad menstrual.

En distinción de los activismos menstruales europeos y de Estados Unidos, los movimientos por la Ginecología Natural en Latinoamérica traen consigo una preocupación especial por el

acceso a los productos, en general por la copa menstrual (Felitti, 2016). La mayoría de las iniciativas menstruales contraculturales en el continente son femeninas y locales, lo que aproxima el comercio a las necesidades reales de la población. Estas iniciativas también tensionan la lógica racista y colonial inscrita en el direccionamiento que da el mercado a los productos menstruales, pero pueden tener precios más elevados que los proporcionados por la industria *Femcare*, como ya mencionado anteriormente.

Aun en este sentido, desde la percepción de algunas participantes no solamente la compra de los productos “eco” se relaciona con la clase social, sino que también la gestión necesaria para su utilización. El comentario siguiente ejemplifica esta discusión:

“...que tenga precios para que todos puedan usar copa, una braga. Porque mismo la braga, es difícil, tener que lavar, se va a salir todavía, y tiene que estar cambiando, tienes que tener tiempo, tienes que tener una lavadora, que sé yo. No es fácil.” (Claudia)

La falta de acceso a aseos, agua y saneamiento básico son factores estructurales, impregnados de racismo y desigualdades de género, y que requieren un enfoque de políticas públicas para mejorar las condiciones menstruales. Karina Felitti (2016) comenta que la propia búsqueda por productos de recolección alternativos viene desde un cuestionamiento sobre lo que es ser mujer en la sociedad, y que, al parecer, en Abya Ayala, son las jóvenes con estudios superiores las que están haciendo este movimiento. En este sentido, se puede pensar en un ciclo de demanda, compra y uso que son dependientes de la información básica que puede no expandirse más allá de la clase media alta blanca. Lo anterior coincide con lo que discute Yuderkys Espinosa Miñoso (2022b) referido a que la “mujer tercermundista” queda atrapada y no tiene acceso a una verdad que sea revelada desde su experiencia de subordinación. Entretanto, de acuerdo con la discusión del grupo, la aproximación con otras mujeres y con los feminismos parece tener más relevancia que los estudios superiores, aunque se entienda que los movimientos sociales pueden encontrarse justamente en los ambientes académicos e institucionales de la clase mediana.

Considerando las ventajas descritas por las participantes con la utilización de los productos de recolección reutilizables, la situación se agrava aún más, porque evidencia que, además del mercado jugar con las necesidades de las personas menstruantes, este desconsidera totalmente las necesidades de grupos específicos de personas, invisibilizando aún más los cuerpos empobrecidos y las realidades precarizadas. Elaine Pereira de Sousa y Letícia de Oliveira Silva (2022) afirman que la pobreza no es solamente menstrual, sino que sistémica y direccionada específicamente hacia los cuerpos empobrecidos por el sistema económico vigente.

En la presentación pasada en el grupo, imágenes de propagandas de la industria proponían esta reflexión. El capitalismo es dinámico y se adapta a los cambios de la sociedad. Por lo mismo, es normal hoy día que las grandes industrias del *Femcare* ya produzcan y comercialicen productos alternativos para la gestión del sangrado menstrual, como la copa y las bragas menstruales. Una de las participantes ha comentado sobre el tema:

“...como que sienta que se está como lo que sabemos que el capitalismo se piensa, se cambia la realidad, las necesidades de cada persona.” (Giulia)

Al final, el mercado acaba por ejercer múltiples papeles en la vida de las personas que menstrúan y, asimismo, genera procesos personales y colectivos también diversos, influenciando no solamente en los factores objetivos de las vivencias menstruales, sino que también interfiriendo en las subjetividades atrapadas a las opciones de gestión impuestas por un capitalismo que camina desde el norte hacia el sur. La dirección que tienen los productos y el enfoque en cuerpos específicos imposibilita, mínimamente, la difusión del conocimiento y la profundización de la información sobre la menstruación. Asimismo, por ser dinámico y rápido en sus adaptaciones, el capitalismo, la industria y el comercio tienen un papel importante en cómo una vive su menstruación y su gestión menstrual.

El cuerpo de las personas menstruantes se constituye como un territorio público a través de una temática privada, que entra en disputa por el consumo que pueden generar a una industria que, a la vez que genera grandes cantidades de desechos, culpabiliza a una población específica por esta misma contaminación. La percepción de los roles de clase y raza parece estar más involucrada en el discurso de las participantes de Abya Ayala, quizás no por las realidades vividas, sino que por otras realidades acompañadas a lo largo de sus vidas en sus países de origen. En este sentido, la menstruación se traduce como la conexión entre el cuerpo y el mercado y entre el consumo y el género (Pelucio, 2023), teniendo en los roles de clase y raza una de sus bases de producción y discurso de acuerdo con la percepción del grupo.

4.2.2. La narrativa del mercado y del capitalismo

Los discursos que traspasan la menstruación y el ciclo menstrual vienen desde muchos ángulos. En el grupo de discusión, cuando hablamos de discursos menstruales, se puso en evidencia que, por discurso, se entendía una idea propagada por un grupo o movimiento que, por mecanismos diversos, nos hacían creer/reflexionar sobre lo que decían. Los discursos que venían desde el movimiento feminista y desde el mercado capitalista fueron los que se

pusieron más en evidencia, siguiendo lo que fue propuesto por las diapositivas, y los tabúes y subjetividades se relacionaron con estos discursos.

En un primer momento, los tabúes con relación a la menstruación tomaron cuenta de la discusión, como fue comentado en los primeros apartados. Los mitos y tabúes que todas hemos vivido a lo largo de la vida, algunos ya comentados, no han demorado en relacionarse con las propagandas de productos menstruales que se suelen ver en los medios de comunicación. La cuestión de la sangre sobre ser representada como un líquido azul y las flores que, en general, están presentes en las propagandas, fueron algunos de los apuntes que las participantes comentaron como desencajados con la realidad.

En este sentido, en la búsqueda por imágenes para poner en la presentación del grupo, lo que más aparecieron fueron mujeres rodeadas de flores, pasando la idea de delicadeza, de tranquilidad y comodidad. El hecho de las flores fue relacionado al olor de la menstruación por las participantes, lo que también se relaciona con el tabú clásico de que la menstruación huele mal.

En general, la publicidad de los productos menstruales es construida a partir de los tabúes existentes sobre la menstruación (Ratti et al., 2015). La llegada de la industria *Femcare* produjo una nueva forma de disciplinamiento de los cuerpos menstruantes, y los alcances y particularidades de los efectos de esta llegada son distintos para cada país y región (Tarzibachi, 2018).

El efecto de las propagandas y narrativas en las vivencias de las participantes fue una discusión que ha aparecido en el grupo. Sobre la narrativa del olor en las propagandas, fue puntuado que la imagen de las flores y de los productos que prometen quitar el olor de la menstruación nos hacen sentir sucias cuando menstruamos. El comentario abajo ejemplifica la discusión:

“Como que sientes que está sucia, que hemos sufrido. Digo una cosa súper religiosa. Yo creo que la idea de la suciedad que al final cuando empiezas a usar otro tipo de producto te conectas un montón con darte cuenta de que en verdad tu sangre no huele a nada más que hierro. ... Es muy fuerte que pensamos que huele mal y evidentemente huele mal, porque si estás con un plástico metido en la vulva tres horas siendo una niña de 13 años, huele mal, pero no huele mal tu sangre.” (Brisa)

La cuestión del olor también ha aparecido en el *collage* presentado en el apartado anterior con la frase “nadie huele como tú”. Claudia Ramos Ratti et al. (2015) apuntan que el discurso del mercado es una representación del discurso hegemónico social, y que simboliza las

dinámicas de aceptación de la sociedad a través de conductas de consumo que representan identidades. En este caso, provocando la sensación de suciedad en la menstruación, se genera una necesidad de compra para sentirse limpia, y con eso poder circular socialmente como parte de un todo que es bien visto. Ochy Curiel (2017) cuando habla de políticas de identidad, comenta que las identidades y el reconocimiento son una de las caras de la modernidad, y que las categorías de identidad deben servir solamente para articulaciones políticas.

La manera en que trabaja el capitalismo a través del comercio y del juego de las identidades puede ser también sutil. Fue unánime en el grupo que las propagandas, al final, hacen con que una se sienta hasta responsable por no sentirse bien con su sangre y su ciclo. Una participante ha apuntado que al final, la conclusión que te pasan es que lo que eres y cómo es tu cuerpo no es algo bueno, como se puede ver en el fragmento siguiente:

“Y además que esto me salió, así como un tipo de que todos los anuncios de las compresas son como el olor a flores de Bach. Como que uno no tiene la idea porque si es algo malo, pero inconscientemente te hacen creer que es algo malo, como tener una compresa que huelo esto, esto, esto. Así que no está bien lo que soy) yo.” (Caetana)

Además, fue citado que uno de los efectos de la narrativa que nos vende el comercio es alejarnos de saber lo que pasa en nuestros cuerpos, justamente por poner sensaciones de asco, suciedad e incomodidad sobre nuestros procesos fisiológicos. La suciedad fue apuntada por una participante como un tabú relacionado directamente con las propagandas y con la industria.

Históricamente, el discurso de la higiene con relación a la menstruación ha sido muy frecuente como reproductor de tabúes. El mercado capitalista y la biomedicina patriarcal colonial, en este contexto, juegan para un mismo lado. Esta alienación puede ser comprendida también como una forma de mantener el control de los cuerpos menstruantes bajo la perspectiva biomédica, ya que impide la autonomía menstrual, sexual y (no) reproductiva (Cavalcante y Queiroz, 2020).

Esto entra en acuerdo con la percepción de Freud (1913) sobre los tabúes como representación de poder para el mantenimiento de los preceptos morales. Es a través de los tabúes que se refuerzan los roles de género en relación con los cuerpos de las personas menstruantes. La connotación de los cuidados higiénicos empieza por reproducir estos tabúes ya en el inconsciente de las propias personas en la edad de la menarquia, como se ve en las experiencias de las participantes, que, por la ambigüedad de significados presentados, en

general tendían a mantener a los temas menstruales en el ámbito privado y secreto, principalmente en la niñez. A partir de eufemismos y de provocar asco en sus propios cuerpos, este mecanismo garantiza que el poder de los cuerpos siga en las manos del capitalismo, que es patriarcal, racista y colonial, y sigue reproduciendo la colonización de los cuerpos como descrito por María Lugones (2011) en distintos países y territorios.

Así como el mercado produce y reproduce la idea que el olor de la menstruación debe ser cambiado y disfrazado, la propia sangre menstrual parece seguir el mismo patrón en la percepción de las mujeres del grupo. El propio uso del lenguaje en los discursos menstruales provenientes del mercado son un ejemplo, donde se invisibiliza la menstruación al no nombrarla, poniendo siempre otras palabras para referirse a la sangre menstrual, como flujo – que nunca es “flujo menstrual” (Ratti et al., 2015). Una participante ha expresado incomodidad por el mercado siempre trabajar bajo la premisa que la menstruación se debe ocultar o detener.

“...para mi un poco lo preocupante ahora mismo es que la línea sigue siendo como interrumpir o esconder o siempre mantener tu día a día. O sea, uso una copita o lo que sea, pero no dejes que te detenga, como que no puedes detener la menstruación, no puede ser algo que te quite tu productividad o etcétera y eso a mí como que eso me preocupa mucho, porque ya como que lo que siento es que sigue haciendo el mismo discurso de cómo, esto es malo y tienes que sacarlo (la menstruación)... si bien entendemos que las compresas no es lo mejor para el ambiente ni para nuestra salud, lo cambiamos para la copa o lo que sea, pero todo es bajo la idea de cómo que esto pare de existir o pare o que sea oculto todo el tiempo.” (Giulia)

La reproducción de la invisibilización sigue manteniendo la necesidad de productos y métodos que oculten la sangre menstrual, aunque con nuevos formatos o nuevas propuestas. En otras palabras, crecen las opciones, pero no se cambia la lógica del oculto/privado. El comentario de Giulia también apunta como el mercado juega con las necesidades a través de la inclusión de discursos de movimientos sociales en sus propagandas. Fue utilizado el ejemplo de los productos que se dicen *ecofriendly* y que atienden a una demanda por la disminución de la contaminación ambiental, pero que se sabe que no son accesibles para todo el mundo.

Este es un ejemplo de un cambio y adaptación del mercado a las pautas y discusiones vigentes en la actualidad. Al final, se utilizan las narrativas ecológicas, en este ejemplo, para la creación de un nuevo producto, y al añadir su propia narrativa en las propagandas que consumimos, utiliza las pautas sociales para su propio beneficio. Claudia Ramos Ratti et al. (2015), al comentar sobre una propaganda de compresas, apuntan que, en una misma propaganda, el discurso puede venir cargado de avances y retrocesos. Esta lógica se aplica a los productos reutilizables, que, según las conclusiones del grupo, contaminan menos, son

más cómodos para algunas personas, amplían las opciones de elección, pero a la vez son caros y pueden generar una re-culpabilización y responsabilización para las mujeres como grupo reconocido socialmente como menstruante, principalmente las más pobres. Además, la participante cuestiona el abordaje de la publicidad:

“Yo tengo en instagram y me sale un reels⁶, como que todavía usas compresas. Eso está fuera de moda. Yo es que tengo que estar a la moda, mi menstruación tiene que llegar el mundo y estar al día, no, es eso lo que me incomoda.” (Giulia)

Los productos ecológicos son utilizados en los discursos capitalistas como imagen de modernidad, de la misma manera que fueron utilizados las compresas y los tampones, en su época considerados innovadores y modernos (Cavalcante y Queiroz, 2020). La idea de “estar a la moda” conversa con la idea de Claudia Ramos Ratti et al. (2015) sobre el conflicto entre norma *versus* libertad en los comerciales, donde romper con la norma es también una representación de la mujer moderna actualizada.

Las participantes también relataron la sensación de productividad que imponen las narrativas capitalistas del mercado menstrual, que nos dicen que debemos estar bien y vivir todo nuestro potencial, aunque estén menstruadas. Este matiz del discurso del mercado dice también sobre la aceptación social comentada anteriormente, que torna el cuerpo menstruante ideal, un cuerpo hiper productivo (Tarzibachi, 2018).

La modernización inscribe narrativas tradicionales sobre el género, y la industria *Femcare* se direcciona para donde tiene un mercado promisorio para explorar, cómo Las Américas (*Ídem*). En cuanto que en Estados Unidos y Canadá las copas menstruales ya cuentan con una accesibilidad y aceptabilidad más grande, en los países latinoamericanos el consumo aún es mayoritariamente de productos descartables, y los comercios locales que llegan hacia la mayoría de la población (por cuestiones de precio) es dominado por las multinacionales estadounidenses (Tarzibachi, 2017a). Eso dice mucho sobre para dónde se direcciona el tabú con el fin de la reproducción de la mano de obra para el propio capital, considerando el aspecto privado de la menstruación. El cuerpo de las personas menstruantes provenientes del sur global se caracteriza, así, como un territorio de disputa del mercado menstrual (*Ídem*).

Considerando el contexto migratorio y latinoamericano, de donde provienen la mayoría de las participantes, el discurso del mercado menstrual añade un factor más de explotación corporal. La modernidad vendida por Europa a los países del sur es una herramienta de control a través

⁶ Video corto compartido por la red social Instagram.

de la creación de necesidades, y sigue reproduciendo tabúes que tienen mayores consecuencias justamente en los países que sufrieron con la colonización. Un collage producido en el grupo de una participante de Abya Ayala trae estas percepciones al utilizar la palabra “precio” y “secreto”, como se ve en la figura:



Figura 5. Collage producido en la actividad final

Sobre las realidades financieras, la educación menstrual es una realidad para quienes puedan consumirla desde una posición privilegiada, como ya fue comentado anteriormente. En otras palabras, fue apuntado por una participante que el acceso a la educación sexual y menstrual también depende de las posibilidades monetarias de cada persona, y que eso interfiere directamente en cómo una gestiona su ciclo y su sangrado. Otra participante ha apuntado que, cuando no hay educación, al final las propagandas y el propio mercado acaban por educar a la población sobre la menstruación. Muchas multinacionales de la industria *Femcare* hoy en día cuentan también con departamentos para la educación menstrual, haciendo proyectos en territorios donde la pobreza menstrual es más evidente (Tarzibachi, 2017a), aunque se sepa que la pobreza menstrual también es una realidad en los países europeos y en Estados Unidos.

Fue notable que algunas participantes ya tenían una fuerte concepción sobre el impacto del mercado en sus vidas y experiencias menstruales, principalmente las que venían de Abya Ayala, lo que puede derivarse de la relación que tienen con movimientos sociales o con la búsqueda propia por el conocimiento de sus cuerpos a través de su cultura local, aunque falte información para profundizar en esta cuestión. La situación de migración, juntamente con esta participación en movimientos sociales, puede también haber corroborado para una crítica y conciencia de clases con relación a la temática, aunque esto no haya sido puntuado por ellas.

Frente a la ausencia de educación sexual y menstrual a los jóvenes, el mercado y el capitalismo sirven como educadores, ofreciendo a la población general la narrativa que más les es benéfica y que, por lo que concluye el grupo, no ayuda a relacionarnos mejor con nuestros ciclos. El capitalismo también actúa de forma sutil, introduciendo en la vida cotidiana ideas y conceptos que quedan impresos en el inconsciente colectivo. Al final, la perpetuación de los tabúes y la incomodidad personal con la menstruación también se deriva de ello. Como comenta Eugenia Tarzibachi (2017a), el discurso de la industria *Femcare* busca la liberación del cuerpo para que este pueda estar al servicio del cuerpo menstrual ideal, que es el cuerpo que no mancha, aunque sea reproductor y cíclico.

4.2.3. Los movimientos feministas – sus narrativas de resistencia y la relación con el mercado

En contrapartida de las narrativas propuestas por el mercado en general, los discursos, pautas e ideas que vienen desde los movimientos feministas parecen tener una función e importancia positivas en las realidades de las participantes. El feminismo, en general, es percibido por el grupo como un agente informativo y educativo, pero también con significaciones personales y colectivas diversas.

Las imágenes de la presentación que fueron relacionadas con el feminismo por el grupo fueron las que contenían los métodos de recolección de sangrado dichos alternativos (la copa, las bragas reutilizables y las compresas de tela), las fotos que representaban el sangrado libre, y las fotos donde la sangre menstrual se presentaba de una manera distinta de la convencional, como, por ejemplo, siendo utilizada para regar las plantas o para hacer arte.

En más de un momento, el grupo identificó y comentó la perspectiva del activismo feminista de volver a conectar a las personas con su propia sangre a través del contacto directo con ella, a menudo posible gracias al contacto con la copa menstrual. Además, algunas participantes han comentado que antes de cambiar de método de recolección lo veían al contacto con la sangre como algo raro, pero que eso ha cambiado con el uso de métodos reutilizables. Una de las participantes comenta que ha empezado a oler su sangre después de empezar con la copa menstrual, y desde allí ha repensado este contacto:

“...lo que decías de oler tu sangre, de verla. Y yo antes lo veía como algo tan lejano, así como, ya no pongo la sangre en la cara y riego mis plantas con la sangre, pero yo igual estoy a nada de ser esta persona, porque la veo, la huelo.” (Manuela)

Aquí se nota una transición entre lo que antes, quizás, tenía una influencia del discurso propuesto por el mercado, del mal olor y la suciedad, para el momento de haber conocido otras alternativas y otras posibilidades a través de narrativas distintas sobre el proceso de sangrar. Una participante también ha comentado que, para ella, el feminismo le despertó el deseo de conocer el propio cuerpo y ciclo menstrual. La misma participante también identifica en el movimiento feminista un espacio de reflexión que proporciona el descubrimiento de nuevas posibilidades de gestión menstrual. Todas las participantes que comentaron estos cambios vinculados a un nuevo método de recolección de sangrado y a los discursos feministas provienen de contextos latinoamericanos.

La ginecología natural es uno de los pilares del movimiento menstrual en el territorio de Abya Ayala, y que juntamente con el activismo menstrual en el continente, conllevan a una discusión menstrual que suele considerar el autoconocimiento individual vinculado a la crítica capitalista (Sala, 2021). La misma autora también apunta que el acceso a la información y la reapropiación de saberes y poderes, considerados expropiados por el colonialismo, también caracterizan este movimiento como pedagógico (*Ídem*).

Desde la incomodidad de las opciones que les fueron presentadas en el principio de la vida menstrual, muchas han buscado por informaciones por cuenta propia justamente en grupos feministas. Para algunas otras, las informaciones les han llegado a través de amigas y hermanas. En ambos contextos, la conexión entre mujeres aparece como fuente de difusión de información sobre prácticas menstruales, sea a través de un movimiento social o a través de la red de afectos y cuidados.

Esto corrobora con lo que apunta Núria Calafell Sala (2019) en su análisis del movimiento de Abya Ayala, en lo cual la transmisión de saberes entre mujeres, sean de un mismo linaje o de un linaje mayor más genérico, ocurre en un ciclo de creación y reproducción de memorias y saberes históricos que trazan el pertenecer simbólico a un grupo específico – el grupo mujeres y personas menstruantes. De encuentro con esta perspectiva, una participante también ha comentado que cree que, al final, las nuevas posibilidades y soluciones para nuestras vidas siempre van a salir de nosotras mismas cuando en comunidad.

Asimismo, en el contexto de las informaciones, otras participantes han atribuido al feminismo el darse cuenta de cómo el patriarcado interfiere en nuestras menstruaciones a través de la medicina. Fue relatado por las participantes la sensación de poco cuidado, de poca comprensión y de relativización de sus quejas cuando en consultas médicas, y también la normalización de estas conductas.

El discurso biomédico y el discurso del mercado caminan lado a lado en la utilización de los cuerpos menstruantes para fines capitalistas. Los movimientos feministas han expresado un papel relevante en sacar a la luz la invisibilización de las necesidades de salud de las personas menstruantes, como al ejemplo del Síndrome del Shock Tóxico y su relación con la utilización de tampones en Estados Unidos (Felitti, 2016). Además, narrativas desde fanzines y manuales conectados con la ginecología natural y el activismo menstrual han propuesto nuevas relaciones entre profesionales de salud y personas menstruantes, donde la gestión menstrual pueda ser discutida sin jerarquías y de manera abierta (Sala, 2019).

En este sentido, los movimientos feministas y del activismo menstrual parecen llevar informaciones capaces de cuestionar el sistema biomédico y su relación con la menstruación. Miren Guilló Arakistain (2022) utiliza el concepto de culturas alternativas y políticas de la menstruación para designar nuevas propuestas de discursos menstruales, que resignifican el hacer biomédico en distintos ámbitos ideológicos y políticos.

Entretanto, algunas consecuencias de las narrativas dichas feministas también fueron relacionadas con la culpabilidad y responsabilización de las mujeres, como mencionado también para el funcionamiento del discurso del mercado. Según la opinión de algunas mujeres del grupo, el discurso de conexión y aproximación con el propio cuerpo y la propia sangre a través del abandono de los productos convencionales puede acabar individualizando responsabilidades y olvidando algunas realidades.

El ejemplo de la contaminación de los residuos de productos menstruales ha quedado claro para algunas, que comentaron hasta sentirse culpables por no utilizar la copa menstrual. Si el contexto de los desechos menstruales responsabiliza a una población específica de manera sistémica y social, más bien las narrativas ecofeministas, en las percepciones de las participantes, trae una culpabilidad interna personal por “no estar haciendo su parte”. Esta individualización del proceso menstrual es comentada por Chris Bobel (2010) en el activismo menstrual dicho espiritualista, que es también nortista, lo cual cuestiona por la falta de una proyección más universal en su propuesta política.

Aquí se nota como, en sus percepciones, el discurso de la sostenibilidad aislado no alcanza a comprender las razones que pueden llevar a una persona a no utilizar uno u otro producto, aunque tenga la posibilidad de elegir. Asimismo, el discurso espiritualista de la conexión tampoco parece ser suficiente para la comprensión de las realidades, generando

culpabilización. Además, pueden acabar dejando aún más atrás la información que llega a través del activismo menstrual. El siguiente extracto lo ejemplifica:

“Entonces como que siento que igual con este tema de la menstruación igual se juega como mucho con como con la mente de las mujeres, como que se nos carga mucho con esto, ya sea como para darnos las herramientas para como estar bien con eso o como lo alternativo. No sé si me estoy dando a entender, pero siento que mucho recae sobre como que una se siente mal porque contamina, pero se siente mal porque uso la píldora y se siente mal ella al final y como claro que con educación eso sería mejor, pero igualmente cae mucho sobre nuestro hombro siempre.” (Manuela)

Fue comentado que, de cualquier manera, la carga no se quita de nuestras espaldas. Si a la vez nos dan herramientas que pueden generar más libertad para la menstruación, también nos culpabilizan si no elegimos lo que se considera más actual, más *ecofriendly*, más feminista. Se vuelve a la perspectiva ya comentada en el apartado anterior que la menstruación tiene que estar a la moda, que se crea un nuevo patrón menstrual a seguir. Esta percepción parece ser reproducida también en algunas narrativas feministas para el grupo, principalmente las que proponen siempre nuevos modelos de modernidad, aunque de forma inconsciente.

Como discutido por María Lugones (2011), la percepción de lo moderno como superior a lo que no es moderno viene desde el invalidar algunas existencias, silenciarlas, y esta dinámica es la propia colonialidad. Aline Veingartner Fagundes (2021) apunta que la (re)apropiación de la gestión menstrual y de la salud es necesaria, pero con el cuidado de no conllevar a nociones de competitividad, ya que esto colaboraría con el proyecto colonial neoliberal de individualización de las responsabilidades.

Estas perspectivas acerca de los discursos feministas y la menstruación fueron relacionadas y ampliadas por una participante desde el reconocerse feminista o no. Es decir, si los feminismos propios establecen un perfil ideal de conducta menstrual, cuando estos no encajan en su realidad, como consecuencia ya no puedes ser tan feminista. Los fragmentos abajo ejemplifican esta percepción:

*“... a veces nos caemos o caen algunas personas o algunos feminismos en esta idea... Si te gusta demasiado el coito, entonces no eres suficientemente feminista y esto es lo que más nos limita, ¿no? Y como que y es lo mismo que pasa con la copa. No estoy suficientemente *ecofriendly* porque no ocupo la copa que me va a durar 20 años en vez de cinco... Es la que menos calidad, porque, bueno, digamos a donde llega mi presupuesto, ¿no?... Aunque muchas veces sea emancipador, es emancipador en las ideas del feminismo, como muchas veces también te hace cuestionarte, no, como ciertos paradigmas, y chocas y dice uy, si yo no hago esto, no soy suficientemente feminista” (Brisa)*

Al mencionar la emancipación y luego contraponerla con los paradigmas de los propios feminismos, se cuestiona la libertad que, en principio, también ha proporcionado la información y la conexión que han presentado los feminismos y las redes de mujeres. Vuelve a la discusión las distinciones existentes entre los feminismos. Núria Calafell Sala (2019) apunta que lo que en los 70 fue un movimiento revolucionario contra-cultural – el movimiento espiritualista descrito por Chris Bobel (2010) – en los 90 se transformó en una industria para el consumo del *selfcare*, que responsabiliza a los sujetos menstruantes individualmente y que corrobora con la lógica neoliberal del cuidado. La misma autora comenta que entiende que esto es también lo que los movimientos provenientes de los territorios del sur tensionan, considerando una pluralidad de voces, de cuerpos y de prácticas menstruales (Sala, 2019).

María del Rosario Ramírez Morales (2019) comenta que un nuevo formato de movimiento feminista, que incluye el activismo menstrual, ocurre hoy día a través de las redes sociales, y que en este espacio se están mezclando aspectos de ambos activismos propuestos por Chris Bobel (2010). Esto indica un cambio en los modos de producir el activismo menstrual, y como consecuencia una cantidad infinita de nuevas narrativas acerca del proceso menstrual, de cómo menstruar y de lo que implica ser una persona menstruante y una persona que se considera feminista y activista.

En este punto de la discusión del grupo, el factor financiero vuelve a aparecer. Si los productos son caros y no accesibles a todos, una se siente culpable hasta por no poder pagar por algo considerado “mejor” por el movimiento social al cual se siente - o quiere sentirse - perteneciente. Chris Bobel (2010), al comentar sobre autoras activistas radicales, apunta que estas defienden que la lucha individual de la identidad no puede ser el centro de las luchas humanas, porque no se puede abordar la desigualdad social desde solamente las individualidades personales.

En este sentido, parece que el discurso y la narrativa que pueden propagar algunos feminismos quedan cortas para sostener a la realidad de los hechos, y puede no llegar a romper con algunos paradigmas y patrones coloniales. Según las percepciones del grupo, la dualidad de la libertad frente al condicionamiento de prácticas menstruales sigue presente en los feminismos, y siguen afectando a cómo se sienten acerca de la forma que elegimos o que podemos elegir menstruar.

Al trasladar marcos teóricos y prácticos desde un sitio a otro, como puede haber sido el caso de las participantes, considerando que migraron a España, las intenciones pueden confundirse con intereses ajenos por la falta de conocimiento sobre las realidades objetivas y

subjetivas que una trae cuando migra. Nutrirse de los saberes locales con el cuidado de no mercantilizarlos es lo que propone Aline Veingartner Fagundes (2021). El giro subjetivo de una individualidad alienada a una individualidad reapropiada es lo que propone Núria Calafell Sala (2019) en este mismo contexto, buscando la colectividad.

Además, así como comenta Aline Veingartner Fagundes (2021), los movimientos que tienen la intención de promover la descolonización de los cuerpos menstruales y del proceso menstrual deben atender a hacerlo con responsabilidad, lo que requiere un esfuerzo constante. Caminar hacia el feminismo decolonial, como propone Yuderlys Espinosa Miñoso (2022a) es denunciar también los movimientos sociales, tanto del norte como del sur que, institucionalizados, acaban por imponer una agenda que favorece al neoliberalismo. Por fin, para el grupo, el feminismo como movimiento social parece tener una relevancia también compleja para las vivencias menstruales, aunque sea indiscutible los beneficios y la apertura de puertas que ha proporcionado a las participantes dentro de sus vivencias menstruales. Las estructuras capitalistas y coloniales están siempre adaptándose, y la narrativa que se propone a romper con esta estructura no puede caer en los mismos mecanismos de opresión con los que batalla en contra.

5. Conclusiones

La metodología propuesta se ha presentado pertinente con los objetivos del trabajo y con el desarrollo de la investigación de acuerdo con las epistemologías feministas y decoloniales. El grupo de discusión ha sido fluido y las aportaciones e interacciones entre las participantes han reflejado la importancia de la temática en sus vidas y también los matices de representación de estas importancias. El hueco en la literatura sobre algunas temáticas que aparecieron en el grupo focal refuerza la necesidad de hablar del tema desde espacios abiertos, proponiendo una construcción colectiva de conocimiento que respete y considere cada realidad.

La metodología más horizontal y participativa también se ha demostrado relevante en la construcción de la temática y posterior discusión. Así, las conclusiones principales de este estudio son colectivas y relacionadas a las realidades y percepciones de las participantes del grupo, aunque este haya sido analizado y discutido juntamente con la mirada personal de la investigadora.

5.1. La gestión menstrual como concepto más amplio

Toda la conformación de la educación menstrual, las informaciones y el cuestionar y resignificar la menstruación conllevan a una nueva conformación del reconocimiento propio, individual y colectivo, según lo que fue discutido por el grupo. Reconocerse como la persona menstruante que antes nunca se había concebido la posibilidad de ser es un marco relevante de la fuerza de la información a través de los movimientos sociales y de los círculos afectivos. Más bien, es difícil decir hasta qué punto una cosa ha llevado a la otra en los relatos compartidos por las participantes, ya que la correlación entre información-autoconocimiento parece ser mutua.

El reconocimiento y la transformación de los tabúes, tanto de la niñez como de la vida adulta, ha sido parte del proceso menstrual de las participantes a lo largo de sus vidas. La influencia familiar y del entorno, así como de los tabúes y subjetividades que se propagan a partir de estas relaciones, fueron relevantes para la construcción de las percepciones personales de cada una, así como influyeron en las elecciones de métodos para la recolección del sangrado. Asimismo, estos matices de los tabúes y las subjetividades también han sido parte de la construcción de la gestión menstrual.

Específicamente sobre la gestión menstrual, el grupo propone una concepción de gestión menstrual que difiere de la mayoría de los conceptos encontrados en la literatura, y que refleja la dinámica de la construcción de la identidad menstruante. El concepto construido es amplio y no considera solamente el sangrado, aunque lo ubique como central en la gestión menstrual.

Este entendimiento de la gestión del ciclo más allá del sangrado también permite hacer consideraciones sobre los momentos que una no sangra, sea por cuestiones fisiológicas o psicológicas. Aunque muchas han relatado sentir molestias en la menstruación e incluso desprecio por sangrar, quedarse sin menstruar fue significado como una señal de mala salud. El discurso y la práctica biomédica tuvieron relación relevante en este contexto según las experiencias médicas de las participantes.

La gestión se expande como un proceso dinámico y mutable, que acompaña las fases de la vida, incluso aquellas en las cuales el sangrado menstrual no está presente. La emoción, la autopercepción y el autoconocimiento son parte importante de la gestión menstrual propuesta por el grupo, que también entiende las limitaciones de cada contexto social para conseguir lograr una gestión menstrual digna y autónoma. En este sentido, y considerando la idea de la pobreza menstrual comentada por Isabella Coelho da Rocha et al. (2022), la gestión menstrual, como aquí esta propuesta, se muestra como un factor de desigualdad más amplio que la gestión que considera solamente el acceso a productos de recolección del sangrado.

5.2. La percepción sobre el mercado menstrual y sus discursos en las vivencias menstruales

Las percepciones de las participantes sobre el mercado menstrual fueron comentadas y relacionadas con la literatura. El precio de los productos menstruales y la necesidad del consumo fueron las temáticas que más surgieron en la discusión. El acceso a los “nuevos” productos menstruales, como las copas y bragas reutilizables, aparecieron como una posibilidad solamente para las personas de clase mediana y alta.

Sobre el discurso del mercado, se puede decir que este es uno de los puntos centrales para el entendimiento de los tabúes y subjetividades sobre la menstruación en las realidades presentadas. Esto se debe a la influencia que tienen el marketing y la publicidad en la formación de las opiniones de las personas y los colectivos. La narrativa vendida por el mercado capitalista suele tener consecuencia en la vida de las personas menstruantes y, según el grupo focal, se cree que estas consecuencias en general alejan a las personas menstruantes de sus propios cuerpos y procesos.

El mercado, así como se utiliza de los tabúes sociales relacionados con la menstruación, refuerza y crea otros nuevos con el fin de generar nuevas necesidades en el cotidiano menstrual. A la vez, también juega con discursos de identidad para lograr un sentido de pertenencia en determinadas prácticas menstruales. La identidad de la mujer moderna, que antes era utilizada en la publicidad de las compresas y tampones, hoy en día es propagada como la imagen de la mujer que tiene una menstruación ecológica o la mujer que no deja de hacer sus tareas por estar sangrando, según lo que ha surgido en la discusión del grupo y posteriormente discutido en el texto. Asimismo, el grupo ha tenido la percepción que el mercado capitalista pasa la sensación a segregación de las personas menstruantes de acuerdo con sus prácticas, considerándolas aceptables o no, sin considerar el contexto personal, social y cultural que está inscrito en las realidades menstruales.

Según el entendimiento del grupo, las políticas públicas del sur global se olvidan de algunas realidades, y esta invisibilización está reflejada también en las narrativas menstruales que el mercado proporciona. Traducir las necesidades de los feminismos blancos y del norte, al final, genera una invisibilización de la pobreza menstrual y una mayor dificultad en el acceso a productos e informaciones que posibiliten un autoconocimiento y autonomía sobre el propio cuerpo en algunas localidades.

Ejerciendo múltiples papeles, el mercado capitalista patriarcal y colonial segrega el acceso a sus productos, pero sigue sirviendo de educador a través de la reproducción de los tabúes menstruales de acuerdo con la percepción del grupo. Los cuerpos menstruantes de las realidades más pobres se ponen así en disputa: al mismo tiempo que son olvidados, son responsabilizados por los efectos negativos generados por esta misma industria que les condena – como en el caso de la contaminación por los desechos menstruales que ha sido puntuado en la discusión.

5.3. Las narrativas feministas y su compleja interacción con la menstruación

A través de la discusión del grupo, se puede concluir que cuando una pasa a cuestionar y descubrir su ciclo desde otra perspectiva que no la basada en los tabúes y en los discursos del mercado, no cambia solamente la relación con la sangre, sino que hace añicos en los significados patriarcales y coloniales para que se puedan concebir nuevos significados basados en las experiencias. Según las vivencias expuestas, este proceso puede venir por una aproximación con los movimientos feministas institucionales y también por la enseñanza de personas menstruantes del entorno próximo. Esta aproximación con la información parece haber sido un punto de inflexión para las participantes en su perspectiva sobre el ciclo menstrual, con fuerte presencia del feminismo.

La aceptación de los procesos fisiológicos, psicológicos y sociales parece haber sido importante para romper con prácticas consideradas negativas. También se concluye que una educación sexual y menstrual que respete la autonomía de los cuerpos y de las realidades, así como las decisiones personales y sociales, es una necesidad en la gran mayoría de los contextos discutidos. Así, se evidencia un espacio para la construcción de formaciones, grupos y talleres que aborden la temática menstrual desde la perspectiva feminista y decolonial.

Aun así, fue considerado que los propios feminismos pueden reproducir patrones de responsabilización para algunos grupos de personas menstruantes, principalmente aquellos con dificultad de acceso a las nuevas tecnologías menstruales. En este sentido, proyectos políticos que consideren las realidades locales, que luchan contra el capitalismo y la industria, entendiendo los matices coloniales que estos llevan arraigados en sus políticas, se muestran relevantes para la construcción de un activismo menstrual que atienda a los intereses locales.

De esta manera, los feminismos parecen relacionarse de manera dual y compleja con las subjetividades menstruales, de acuerdo con el grupo focal. La responsabilidad y la concientización de las realidades, así como el cuidado al trasladar conceptos y prácticas que pueden no encajar en todos los contextos, parece ser relevantes para no recaer en las violencias y las desigualdades que generan el propio mercado capitalista. La descolonización de los cuerpos, la no mercantilización de las prácticas ancestrales, y el reconocimiento de las necesidades locales para promover la autonomía menstrual son claves importantes para que todes puedan tener la oportunidad de construcción de una mejor relación personal y social con la sangre menstrual.

5.4. La relación entre los discursos del mercado y de los feminismos

Por último, analizando cómo los discursos del mercado capitalista y de los movimientos feministas influyen en la vida menstrual de las personas que menstrúan, se puede notar también cómo estas narrativas conversan entre sí. Es notable que, aunque las intenciones de los discursos sean distintas desde la percepción de las participantes, sus influencias en la vida menstrual cotidiana ocurren en simultáneo.

El interés neoliberal, que tiene preceptos coloniales, parece surfear en la ola que le dé más ganancias, aunque, para eso, tenga que añadir en sus narrativas algunas pautas y reivindicaciones que están siendo discutidas por los movimientos feministas. En este sentido, se mercantilizan los cuerpos menstruantes a través de su utilización para fines capitalistas.

Por la dinamicidad del capitalismo, cuando el mercado se aprovecha de las pautas sociales en sus estrategias de marketing y publicidad, los propios movimientos deben repensar y replantear sus abordajes para no acabar cayendo en la dinámica opresiva y excluyente generada por el mercado. Entretanto, es relevante puntualizar que no son todos los intereses de los feminismos que acaban atendidos y acoplados por el mercado, y esto se hace evidente cuando hablamos de a qué público intenta llegar la publicidad.

En este sentido y siguiendo lo que fue discutido, el mercado parece seguir las narrativas de los feminismos institucionales europeos. Aunque esta apropiación de las narrativas feministas afecte a todas las personas menstruantes, es necesario evidenciar que el capitalismo sigue ignorando las necesidades locales del sur y enfocando sus nuevas tecnologías en los mercados del norte. De esta manera, se mantienen los preceptos coloniales sobre los cuerpos con el objetivo de generar más capital a los países más ricos.

5.5. Limitaciones del estudio

Aunque la metodología propuesta ha sido relevante para la construcción de los conceptos y percepciones propuestos en este trabajo, se reconocen algunas limitaciones en su ejecución. El hecho de que las participantes pertenecieran a grupos sociales parecidos puede representar una limitación en cuanto a la diversidad de experiencias y opiniones sobre el tema. Asimismo, el tiempo del grupo focal y la disponibilidad para la realización de solamente un encuentro ha imposibilitado una mayor profundización en algunas de las temáticas que se hicieron presentes en el grupo y en la discusión del trabajo. Se haría necesario un mayor enfoque en las cuestiones migratorias, de clase y raza, así como un estudio más profundo de las realidades de los distintos contextos latinoamericanos para una discusión más profunda y compleja desde la perspectiva decolonial.

6. Retos futuros de investigación

Por ser la menstruación y el ciclo menstrual un tema complejo, queda mucho pendiente para futuros estudios e investigaciones sobre la temática. La relación que tiene el mercado con la biomedicina, y consecuentemente con las prácticas médicas, es un campo de estudio que no pudo ser profundizado en este trabajo. Se cree que esta profundización es necesaria para comprender mejor las dinámicas de construcción y mantenimiento de los tabúes, así como su enfoque en poblaciones específicas.

La relación entre el sexo y la menstruación fue un tema planteado espontáneamente por el grupo y que generó varios comentarios, incomodidades y dinámicas diferentes de todos los demás temas propuestos. Considerando estas percepciones y lo que fue discutido, se cree que la menstruación y las prácticas sexuales, así como su relación con la heterosexualidad, constituyen un amplio e interesante campo de estudio para futuras investigaciones.

Por último, cabe tener presente que la realización de otros estudios efectuados con participación de personas menstruantes provenientes del sur global, permitirían investigar y discutir los efectos directos de la pobreza menstrual en estas poblaciones, lo que resulta imprescindible en cualquier contexto de estudio sobre la menstruación y el ciclo menstrual. La pobreza menstrual es un problema social y colectivo, y debe ser estudiado y trabajado también desde la colectividad y de la realidad de las personas que viven en su cotidiano tales situaciones.

7. Bibliografía

- Amat, Andrea Francisco, Estivalis, María Lozano, y Martí, Joan Traver (2015). *Paradojas epistemológicas de una investigación participativa feminista*.
- Arango Gaviria, Luz Gabriela (2004). *Mujeres, Trabajo y Tecnología en Tiempos Globalizados*.
- Ariza-Ruiz, Liany K., Espinosa-Menéndez, María J., & Rodríguez-Hernández, Jorge M. (2017). Desafíos de la menstruación en niñas y adolescentes de comunidades rurales del pacífico colombiano. *Revista de Salud Pública*, 19, 833-841. <https://doi.org/10.15446/rsap.v19n6.71741>
- Azcue, Ludmila, & Patiño Aráoz, Luciana (2018). *La menstruación como política pública: Un estudio exploratorio de proyectos legislativos sobre gestión menstrual en Argentina*. X Jornadas de Sociología de la Universidad Nacional de la Plata, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación.
- Barrios, Sara Umpiérrez. (2021). *La sangre y la subordinación de las mujeres: Análisis antropológico de la menstruación*. Universidad de La Laguna.
- Bartra, Eli (2010). Acerca de la investigación y la metodología feminista. En *Investigación feminista Epistemología, metodología y representaciones sociales*. Centro de Investigaciones Interdisciplinarias en Ciencias y Humanidades Universidad Nacional Autónoma de México.
- Blázquez Rodríguez, Maribel, Eva Bolaños Gallardo, E. (2017). Aportes a una antropología feminista de la salud: El estudio del ciclo menstrual. *Salud Colectiva*, 13(2), 253. <https://doi.org/10.18294/sc.2017.1204>.
- Bobel, Chris. (2010). *New blood: Third-wave feminism and the politics of menstruation*. Rutgers University Press.
- Borromé, Yaritza, Mota, Venus, y Peralta, Priscilla (2021). *Relación entre los niveles de ansiedad y depresión y los cambios en el estado de ánimo durante el ciclo menstrual*. Universidad Iberoamericana.

- Cândido, Ana Carolina Davanso de Oliveira de O., y Saliba, Maurício Gonçalves (2022). Interseccionalidade e a Dignidade Menstrual. *Direitos Sociais e Políticas Públicas*, 10(3). <https://portal.unifafibe.com.br/revista/index.php/direitos-sociais-politicas-pub/article/view/1288>.
- Castro-Gómez, Santiago (2000). Ciencias sociales, violencia epistémica y el problema de la «invención del otro». En *La colonialidad del saber: Eurocentrismo y ciencias sociales. Perspectivas latinoamericanas*. CLACSO, Consejo Latinoamericano de Ciencias Sociales. <https://bibliotecavirtual.clacso.org.ar/clacso/sur-sur/20100708034410/lander.pdf>.
- Castro-Gómez, Santiago y Grosfoguel, Ramón (2007). Giro decolonial, teoría crítica y pensamiento heterárquico. En *El giro decolonial. Reflexiones para una diversidad epistémica más allá del capitalismo global*. Siglo del Hombre Editores.
- Cavalcante, Laísa Rebelo y Queiroz, Shirley Gomes (2020). *DESIGN NO CONTEXTO DO ANTROPOCENO*: Universidade de Brasilia.
- Claudet, Irina Cecilia Alarcon (2021). *AMENORREA HIPOTALAMICA Y ESTRÉS EN MUJERES ATENDIDAS EN EL DEPARTAMENTO DE GINECOLOGÍA DEL HOSPITAL MARIA AUXILIADORA*. Universidad Privada Sant Juan Bautista.
- Contributors, WebMD Editorial (2021). *What to Know About Disposing of Used Tampons*. WebMD. Recuperado 25 de abril de 2023, de <https://www.webmd.com/women/what-to-know-about-disposing-of-used-tampons#:~:text=Feminine%20hygiene%20products%20like%20tampons,tampons%20can%20sit%20in%20landfills>.
- Curiel, Ochy (2002). IDENTIDADES ESENCIALISTAS O CONSTRUCCION DE IDENTIDADES POLITICAS: El dilema de las feministas negras. *Otras Miradas*, 2(2).
- Curiel, Ochy (2015). Construyendo metodologías feministas desde el feminismo decolonial. En *Otras formas de (re)conocer: Reflexiones, herramientas y aplicaciones desde la investigación feminista*, (pp. 45-60). Universidad del País Vasco = Euskal Herriko Unibertsitatea. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7619914>

- Curiel, Ochy (2017). Género, raza, sexualidad: Debates contemporáneos. *Intervenciones en estudios culturales*, 3(4), 41-61.
- Da Rocha, Isabella Coelho, De Sá, Mayara Macedo, Do Nascimento, Débora Cristina Margueron, Rodrigues, Júlia Gomes, Silva, Victoria Coelho Araújo, Shiraishi, Leticia Sayuri, Dos Santos, Ana Carolina Yumi Mizuguchi Bezerra y Alchorne Trivelin, Maria Laura De Oliveira De Avelar (2022). Pobreza menstrual no mundo: Uma revisão de literatura / Overview of menstrual poverty in the world: a literature review. *Brazilian Journal of Development*, 8(2), 10704-10714. <https://doi.org/10.34117/bjdv8n2-149>.
- Do Amaral, Maria Clara Estanislau (2003). *Percepção e significado da menstruação para as mulheres*. Unicamp.
- Domínguez-Aguilera, Roxana M. (2022). ¿Un tema privado que en realidad es público?. El caso de la pobreza menstrual desde la perspectiva de los derechos humanos. <https://rei.iteso.mx/handle/11117/8107>.
- Duprey, Marlene (2007). Los discursos de higiene y el cuerpo femenino como metáfora de ingobernabilidad (Puerto Rico, finales del siglo XIX). *Arenal. Revista de historia de las mujeres*, 14(1), Article 1. <https://doi.org/10.30827>.
- Espinosa Miñoso, Yuderkys (2022a). El feminismo descolonial como epistemología contrahegemónica. En *De por qué es necesario un feminismo descolonial*. Icaria.
- Espinosa Miñoso, Yuderkys (2022b). Etnocentrismo y colonialidad en los feminismos latinoamericanos. En *De por qué es necesario un feminismo descolonial*. Icaria.
- Fagundes, Aline Veingartner (2021). *Narrativas e práticas feministas de(s)colonizadoras no Manual de Introdução à Ginecologia Natural*. Universidade Federal de Santa Catarina.
- Fahs, Breanne (2015). The Body in Revolt: The Impact and Legacy of Second Wave Corporeal Embodiment: Body in Revolt. *Journal of Social Issues*, 71(2), 386-401. <https://doi.org/10.1111/josi.12117>.
- Fahs, Breanne (2020). Sex During Menstruation: Race, Sexual Identity, and Women's Accounts of Pleasure and Disgust. En *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*. Palgrave Macmillan.

- Falquet, Jules (2011). ECOFEMINISME : NATURALISME OU REVOLUTION ? En *Eau et féminismes. Petite histoire croisée de la domination des femmes et de la nature*. Paris.
- Felitti, Karina (2016). El ciclo menstrual en el siglo XXI. Entre el mercado, la ecología y el poder femenino. *Sexualidad, Salud y Sociedad (Rio de Janeiro)*, 175-208. <https://doi.org/10.1590/1984-6487.sess.2016.22.08.a>
- Fernández Olgún, Daniela (2012). Los tabúes de la menarquia: Un acercamiento a la vivencia de jóvenes escolares chilenas. *Revista de Psicología*, 21(1), 7. <https://doi.org/10.5354/0719-0581.2012.19980>
- Flick, Uwe (2005). Qualitative Research in Sociology in Germany and the US—State of the Art, Differences and Developments. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*, 6(3), Article 3. <https://doi.org/10.17169/fqs-6.3.17>
- Fourcassier, Sara, Douziech, Mélanie, Pérez-López, Paula, y Schiebinger, Londa (2022). Menstrual products: A comparable Life Cycle Assessment. *Cleaner Environmental Systems*, 7, 100096. <https://doi.org/10.1016/j.cesys.2022.100096>
- Freud, Sigmund (1913). *Tótem y tabú: Algunos aspectos comunes entre la vida mental del hombre primitivo y los neuróticos*.
- Gómez, Juandy (2023). *Promueven campaña de educación menstrual*. Redacción de Salud. <https://www.redacciondesalud.com/texto-diario/mostrar/4294576/promueven-campana-educacion-menstrual>
- González, Carmen Lucia y Páez, Sandra Viviana Macallister (2021). *¿Cuáles son los factores que inciden en la compra y uso de la copa menstrual como producto de higiene íntima en mujeres en etapa fértil en la localidad de Teusaquillo—Bogotá?* Colegio de Estudios Superiores de Administración.
- Gottlieb, Alma (2020). Menstrual Taboos: Moving Beyond the Curse. En *He Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*. Palgrave Macmillan. <https://link.springer.com/10.1007/978-981-15-0614-7>

- Guilló Arakistain, Miren (2022). Transformaciones y retos epistemológicos, políticos y sociales en las culturas alternativas menstruales. *RECERCA. Revista de Pensament i Anàlisi*. <https://doi.org/10.6035/recerca.5762>
- Guzmán, María Magdalena Arana (2021). *Corporalidades menstruales. Acercamiento a los significados de la menstruación y las prácticas de autocuidado en mujeres de diferentes generaciones*. Universidad Autónoma De Querétaro.
- Harding, Sandra (1987). ¿Existe un método feminista? En *Feminism and methodology*. Indiana University Press. https://urbanasmad.files.wordpress.com/2016/08/existe-un-mc3a9todo-feminista_s-harding.pdf
- Hernández, Paola Contreras, y Cristoffanini, Macarena Trujillo (2017). Desde las epistemologías feministas a los feminismos decoloniales: Aportes a los estudios sobre migraciones. *Athenea Digital*, 17(1), 145-162.
- IDIAPJGol. (2021). *Estudi Equitat i Salut Menstrual* (2). <https://www.idiapjgol.org/index.php/es/actualidad/noticias/1616-estudi-equitat-i-salut-menstrual-3>
- Krueger, Richard A. (1998). *Analyzing & Reporting Focus Group Results* (Vol. 6). Sage Publications.
- Llobet, Carme Valls (2006). La menstruación: De la invisibilitat a l'abolició. *DUODA: estudis de la diferència sexual*, 71-84.
- Itd, Research and Markets (2023). *Feminine Hygiene Products: Global Strategic Business Report*. <https://www.researchandmarkets.com/reports/2832330/feminine-hygiene-products-global-strategic>
- Lugones, Maria (2011). Hacia un feminismo descolonial. *La manzana de la discordia*, 6(2), 105-117.
- Martin, Emily (2006). *A mulher no corpo: Uma análise cultural da reprodução*. Editora Garamond.

- Meinerz, Nádia Elisa y Santos, Jhulia Nelly Dos (2022). Ginecologia e colonialidade: Intersecções de raça e sexualidade. *Interseções: Revista de Estudos Interdisciplinares*, 24(3), Article 3. <https://doi.org/10.12957/irei.2022.73135>
- Mohanty, Chandra Talpade (2008). Bajo los ojos de occidente. Academia Feminista y discurso colonial. En *Descolonizando el Feminismo: Teorías y Prácticas desde los Márgenes*. Cátedra.
- Morgan, David L. (1998). *The Focus Group Guidebook* (Vol. 1). Sage Publications.
- Palermo, Zulma (2010). Una violencia invisible: La «Colonialidad del Saber». *CUADERNOS FHyCS-UNJu*, 38.
- Paulilo, Maria Ignez Silveira (2017). Que feminismo é esse que nasce na horta? *Política & Sociedade*, 15, 296. <https://doi.org/10.5007/2175-7984.2016v15nesp1p296>
- Pelucio, Larissa (2023). Sangue na rede: Mercado menstrual, menstruapps e tecnopolíticas de resistências. *Política & Sociedade*, 21, 95-118. <https://doi.org/10.5007/2175-7984.2022.e91483>
- Pérez San Martín, Pabla. (2020). *Manual Introductorio a la Ginecología Natural* (3.^a ed.). Ginecosofía.
- Portal Uai (Director). (2022, enero 7). *Simone: «Nenhuma mulher precisa rasgar uma manga de blusa para virar absorvente»*. <https://www.youtube.com/watch?v=1jUVit8X9lo>
- Quijano, Aníbal (1992). Colonialidad y modernidad/racionalidad. *Perú Indígena*, 13(29). <https://www.perio.unlp.edu.ar/catedras/lecturayescritura2/wp-content/uploads/sites/49/2020/03/T01-QUIJANO-Colonialidad-y-modernidad.pdf>
- Quijano, Aníbal (2007). Colonialidad del poder y Clasificación social. En *El giro decolonial. Reflexiones para una diversidad epistémica más allá del capitalismo global* (pp. 93-126). Siglo del Hombre Editores.
- Ramírez Morales, Maria del Rosario (2019). Ciberactivismo menstrual: Feminismo en las redes sociales. *PAAKAT: revista de tecnología y sociedad*, 9(17), 0-0. <https://doi.org/10.32870/pk.a9n17.438>

- Ratti, Claudia Ramos, Azzellini, Érica Camillo, Barrense, Heloísa, y Grohmann, Rarafel (2015). *O Tabu da Menstruação Reforçado pelas Propagandas de Absorvente*. XXXVIII Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação, Rio de Janeiro. <https://www.portalintercom.org.br/anais/nacional2015/resumos/R10-0436-1.pdf>
- Reame, Nancy King (2020). Toxic Shock Syndrome and Tampons: The Birth of a Movement and a Research 'Vagenda'. En *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation*. Palgrave Macmillan.
- Rich, Adriene (1980). Heterosexualidad obligatoria y existencia lesbiana. *Revista d'Estudis Feministes*, 10.
- Rosas, Diana (2019). Menstruación, epistemología y etnografía amazónica. *Maguaré*, 33(1), 75-107.
- Sala, Núria Calafell (2019). La ginecología natural en América Latina: Un movimiento sociocultural del presente. *Sexualidad, Salud y Sociedad (Rio de Janeiro)*, 33, 59-78. <https://doi.org/10.1590/1984-6487.sess.2019.33.04.a>
- Sala, Núria Calafell (2020). Menstruación decolonial. *Revista Estudos Feministas*, 28(1), e57907. <https://doi.org/10.1590/1806-9584-2020v28n157907>
- Sala, Núria Calafell (2021). *El cuerpo menstruante en los discursos de Ginecología Natural y del activismo menstrual: Negociaciones y disputas de sentido*. 12° CONGRESO ARGENTINO DE ANTROPOLOGÍA SOCIAL, La Plata. http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/133398/Documento_completo.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Sardenberg, Cecilia M. B. (1994). De Sangrias, Tabus E Poderes: A Menstruação Numa Perspectiva Sócio-Antropológica. *Estudos Feministas*, 2(2), 314-344.
- Siqueira, Aloine de J., Ost, Eduarda Leal, Persch, Hudson Carlos Avancini, Tomaz, Lia Vecchi, Silva, Melissa Diani M. da, y Rodrigues, Giane Sachini C. S. (2022). A PRECARIIDADE MENSTRUAL: UM TABU A SER QUEBRADO. *Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente*, 13(edespmulti), Article edespmulti. <http://revista.unifaema.edu.br/index.php/Revista-FAEMA/article/view/984>

Sousa, Elaine Pereira de, y Silva, Leticia De Oliveira (2022). *SANGRAR É POLÍTICO: DIÁLOGOS ACERCA DA POBREZA MENSTRUAL NA VIDA DE MENINAS PRETAS E PARDAS*. UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA “JÚLIO DE MESQUITA FILHO”.

Tarziabachi, Eugenia (2017a). *Cosa de mujeres: Menstruación, género y poder*. Penguin Random House Grupo Editorial Argentina.

Tarziabachi, Eugenia (2017b). La protección femenina total creada por Johnson & Johnson: Las primeras publicidades de tampones ob (1977-1981) durante el Proceso de Reorganización Nacional (1976-1983). *Mora (Buenos Aires)*, 23(1), 20-40.

Tarziabachi, Eugenia (2017c, noviembre 15). *Cuerpo menstrual*. Revista Anfibia. <https://www.revistaanfibia.com/cuerpo-menstrual/>

Tarziabachi, Eugenia (2018). *Menstruar también es político*. <https://publicaciones.unpaz.edu.ar/OJS/index.php/bordes/article/view/181>

The Menstrual Cup, Part 1: The Leona Chalmers Patent, at the Museum of Menstruation and Women's Health. (s. f.). Recuperado 24 de marzo de 2023, de <http://www.mum.org/CupPat1.htm>

Torres, Giovanna Alexandra (2022). *SABERES Y SENTIRES DE LA MENSTRUACIÓN Y LA MENOPAUSIA. UNA APROXIMACIÓN PSICOSOCIAL A LA EXPERIENCIA MENSTRUAL DE LAS MUJERES*. Universidad Autónoma Metropolitana.

Trench, Belkis, y Santos, Claudete Gomes Dos (2005). Menopausa ou Menopausas? *Saúde e Sociedade*, 14(1), 91-100. <https://doi.org/10.1590/S0104-12902005000100010>

Vásquez Bone, Katterine Kariuxy, Yupa Pallchisaca, Ana Emperatriz, y Serdán Ruiz, David Leonardo (2021). Alteración fisiológica del ciclo menstrual ocasionada por las emociones y el estrés derivados del distanciamiento social. *UNIVERSIDAD, CIENCIA y TECNOLOGÍA*, 25(110), 181-190.

Vásquez Santibáñez, María Belén y Carrasco Gutiérrez, Ana María (2017). SIGNIFICADOS Y PRÁCTICAS CULTURALES DE LA MENSTRUACIÓN EN MUJERES AYMARA DEL NORTE DE CHILE: UN APOORTE DESDE EL GÉNERO A LOS ESTUDIOS

ANTROPOLÓGICOS DE LA SANGRE MENSTRUAL. *Chungará (Arica)*, 49(1), 99-108. <https://doi.org/10.4067/S0717-73562016005000036>

Vostral, Sharra (2008). «The Kotex Age»: Consumerism, Technology, and Menstruation. En *Under Wraps: A History of Menstrual Hygiene Technology*. Lexington Books.

WHO statement on menstrual health and rights. (2022). <https://www.who.int/news/item/22-06-2022-who-statement-on-menstrual-health-and-rights>

Wittig, Monique (2006). El pensamiento heterosexual. En *El pensamiento heterosexual y otros ensayo* (pp. 45-57). EGALES.

Young, Iris Marion (2005). Menstrual Meditations. En *On Female Body Experience: «Throwing Like a Girl» and Other Essays*. Oxford University Press.

Zapata, Florencia, y Vidal, Rondán (2016). *LA INVESTIGACIÓN - ACCIÓN PARTICIPATIVA Guía conceptual y metodológica del Instituto de Montaña*. Instituto de Montaña. https://pdf.usaid.gov/pdf_docs/pa00n1qh.pdf

8. Anexos

Anexo 1:

Formulario de Consentimiento

Esta investigación se llevará a cabo para el Trabajo Final de Máster del programa de Máster en Estudio de Mujeres, Género y Ciudadanía de la Universidad de Barcelona de la alumna Marina Dutra Soncini, con la tutoría de la profesora dr. Socorro Perez-Rincon. La temática de estudio son las prácticas menstruales y su relación con el mercado de productos para la menstruación.

Es un estudio que se realizará a través de un grupo focal presencial. Los resultados del grupo focal solo se utilizarán para los fines de esta investigación y la información se mantendrá en el anonimato, lo que significa que los nombres de las participantes no serán utilizados en el trabajo final para preservar sus identidades.

Comprendemos que por ser investigación cualitativa que busca por las experiencias personales de las participantes, pueden surgir temas sensibles. Para eso, nos ponemos a disposición para prestar cualquier tipo de atención necesaria durante y después del grupo focal. Además, las participantes son libres de abandonar el grupo en cualquier momento, de terminar su participación en cualquier momento y de no responder a una pregunta si no se sienten cómodas con ella o simplemente no quieren hacerlo. Asimismo, las participantes también son libres para decidir dejar el trabajo mismo después de la realización del grupo focal, solicitando que su contribución directa no esté presente en el trabajo final.

El grupo focal se grabará y se guardará en privado para su transcripción. Las participantes que no se sientan cómodas con la grabación pueden expresarlo en cualquier momento antes y después de la entrevista.

Al aceptar participar del grupo focal, se considera que la participante está consciente de todas las informaciones presentes en el este formulario.

Nos ponemos a disposición para cualquier duda o pregunta acerca del estudio.