

Ciclo femenino: cuestionamientos, de-construcciones y re-construcciones de la mujer en Tunja⁴⁹

Aida Johanna Figueroa Blanco (docente investigadora)⁵⁰
Daisy Johana Rodríguez Galán (docente investigadora)⁵¹
Ana Elizabeth Quintero Castellanos (docente investigadora)⁵²

1. Introducción

Los resultados que aquí se sistematizan corresponden al taller denominado “*Ciclo femenino, la reconexión con nuestra naturaleza cambiante*”. Dicha herramienta metodológica permitió analizar una de las tantas facetas de inequidades que la mujer debe afrontar en su diario vivir, la cual es la menstruación, y del mismo modo

49 Capítulo de libro resultado del proyecto de investigación *Protección jurídica de la familia y las personas en Colombia*, adscrito al grupo de investigación Hugo Grocio de la Facultad de Ciencias Jurídicas y Políticas Internacionales de la Fundación Universitaria Juan de Castellanos de Tunja.

50 Magíster en Derechos Humanos, Especialista en Derechos de la Niñez, Abogada. Docente universitaria, Co-Investigadora del proyecto de investigación “Protección jurídica de la familia y las personas en Colombia”. Coordinadora del semillero *Chía, prevención de violencias en mujeres*. Creadora y líder del Taller de Eva, espacio de empoderamiento femenino en Tunja. Docente en la Facultad de Ciencias Jurídicas y Políticas Internacionales de la Fundación Universitaria Juan de Castellanos. ajfigueroa@jdc.edu.co ORCID: 0000-0002-8248-4728.

51 Magíster en Derecho Administrativo, Universidad Santo Tomás Tunja. Docente, investigadora y Decana de la Facultad de Ciencias Jurídicas y Políticas Internacionales, de la Fundación Universitaria Juan de Castellanos djrodriguez@jdc.edu.co. ORCID: 0000-0002-9208-4699.

52 Docente en el área de Derecho Privado de la Facultad de Derecho de la Fundación Universitaria Juan de Castellanos. Investigadora principal del proyecto de investigación “Protección jurídica de la familia y las personas en Colombia”. Doctoranda en Derecho Procesal Contemporáneo, Universidad de Medellín; Magíster en Derecho con énfasis en Derecho Procesal, Universidad Externado de Colombia; Especialista en Derecho Constitucional, Universidad del Rosario; Especialista en Derecho Administrativo, Universidad del Rosario; Especialista en Derecho Comercial, Universidad Libre; y, Especialista en Derecho Procesal Civil, Universidad Externado de Colombia. Abogada de la Universidad del Rosario. Docente universitaria. Email: aequintero@jdc.edu.co ORCID: 0000-0002-2834-2307.



coadyuvó en el proceso de afrontamiento y de-construcción al momento de comprender el ciclo menstrual desde una perspectiva opuesta a la que predomina en la actualidad, el cual es como un signo de salud y fortaleza en las mujeres. También, se presentaron y discutieron elementos de resistencia como la copa menstrual y la pérdida o modificación del concepto de menstruación asociado a algo sucio y vergonzoso. En este sentido, se buscó re-construir el significado del ciclo femenino de las mujeres participantes de los talleres en Tunja.

Como consecuencia de lo anterior, el taller permitió realizar un aporte a través de la práctica, ya que dicho espacio era interactivo y, como se expresó, participativo de construcción horizontal y colectiva. Así, las mujeres hicieron parte al identificar las violencias que padecían sobre el cuerpo ligada a la idea de un ciclo menstrual limitante, vergonzoso, sucio y de repudio social. En ese sentido, observaron que cambiando la perspectiva sobre la menstruación, la mayoría de tabúes (construidos desde el ámbito social) desaparecían. Adicionalmente, se dieron cuenta de que una forma de resistencia era entender la menstruación como una circunstancia biológica del cuerpo de una mujer saludable, que al ser cíclico permitía entender el comportamiento de la mujer con diferentes habilidades y destrezas. Del mismo modo, el hecho de conversar con sus amigas, conocidas o simplemente demás mujeres, les permitía identificarse en la otra y, de este modo, reconocer las violencias simbólicas que habían padecido contra su cuerpo de manera colectiva.

La técnica empleada en el taller fue análisis de contenido, teniendo como base el paradigma histórico-hermenéutico, desde un diseño narrativo a partir de las manifestaciones expresadas por las participantes. La herramienta fue, por una parte, un cuestionario donde se plantearon 14 preguntas. Por otro lado, la segunda herramienta consistió en que, a partir de grupos focales, identificaran, dibujaran y escribieran en una cartelera los síntomas durante las diferentes facetas de su ciclo menstrual, a la luz de una concepción no solo negativa sino de habilidades. Al analizar y exponer los resultados, se empleó una metodología mixta, en tanto se utilizan estadísticas y análisis de contenido, todo ello al interior de la



investigación acción participativa (IAP). En este sentido, se precisa que la investigación se desarrolla a la luz del paradigma socio-crítico, a través del cual se emplea como diseño de investigación característico la IAP.

Para Balcazar (2003), la IAP es un proceso a través del cual una comunidad oprimida, ofrece, analiza o recolecta información con el ánimo de lograr transformar las situaciones injustas que la afectan. En este caso, la comunidad oprimida está conformada por el grupo de participantes al Taller, que manifiestan haber sufrido violencias por el hecho de ser mujeres. Del mismo modo, el taller como herramienta metodológica se centró en reconocer con las mujeres las violencias simbólicas sobre su cuerpo, que percibieron en relación con la menstruación, haciéndolas ser conscientes de la violencia inmersa en el trato diferencial sobre su cuerpo.

Por otro lado, otra característica propia de la IAP es que el problema de investigación se resuelve a partir de las apreciaciones que los diferentes actores, en este caso las mujeres participantes al Taller de Eva, tienen sobre cierta problemática (Colmenares, 2012), y del mismo modo al consultarles sus opiniones sobre el tema objeto de estudio, se adquieren diferentes aristas que otorgan profundidad al problema planteado. En el caso del ciclo menstrual, este tipo de diseño es idóneo por cuanto se reviste de importancia contar con las apreciaciones, experiencias y puntos de vista distintos al de las investigadoras, con el ánimo de recabar información. En este sentido y continuando con Colmenares (2012), la IAP es una metodología que permite generar conocimiento, por un lado (aspecto propio de la investigación); y, por otra, dar respuestas concretas a las preguntas planteadas por las investigadoras; es decir, es mecanismo útil para integrar conocimiento-teoría y acción-práctica, ya que las participantes adquieren el rol principal de intervenir con sus opiniones, las cuales se tienen en cuenta en la construcción de conocimiento e identificación de falencias sociales, independientemente de su nivel académico o estrato social.

Así las cosas, la IAP se convierte en el medio apto para impactar a la sociedad a través de descubrimientos específicos en cuanto a interrogantes



y posibles respuestas. En consecuencia, las conclusiones y resultados parciales que se presentan en este capítulo, resultan de la aplicación de un taller en la que se aplicó IAP. La selección de la muestra de la investigación se realizó por autoselección o de forma voluntaria (Del Pino, Frias y Palomino, 2011), en atención a la convocatoria pública de participación al Taller que se hizo a través de carteles publicitarios y redes sociales al interior de la Fundación Universitaria Juan de Castellanos. De acuerdo con Martin-Crespo y Salamanca (2007), este tipo de muestreo también es llamado por conveniencia, y a este se acogen las investigadoras cuando se requiere que las participantes se presenten por sí solas o voluntariamente. La razón para elegir este mecanismo de muestreo, es que es conveniente cuando es necesario recabar la mayor cantidad de información posible. En atención a lo anterior, las participantes fueron 18 mujeres, entre las edades de los 17 y 37 años. El análisis de los resultados se muestra a continuación.

2. La menstruación desdibujada

El ciclo menstrual, durante décadas, ha sido un tema tabú sobre el que no se habla, sobre el que muchas mujeres experimentan a través del dolor, el temor y la vergüenza; una experiencia que se desdibuja a través de los medios de comunicación, los cuales únicamente utilizan el tema como estrategia publicitaria de toallas higiénicas y tampones, sobre el cual se trata en privado solamente entre mujeres, sobre el que se hace *bullying* cuando la sangre traspasa la ropa. Tergiversándose con todo ello, su sentido de poder natural y creativo más allá de lo reproductivo, como consecuencia de una estrategia de poder sobre el cuerpo, en la que se limita a la esfera de lo privado lo que tiene que ver con su tratamiento cuando sucede, pero al mismo tiempo confluyendo el espacio de lo público cuando se utiliza el reproche y la exclusión, tildando a la mujer menstruante poseedora de un cuerpo anormal y *defectuoso* (Tarzibachi, s.f.) por no ser hombre, por no estar exento de sangre menstrual, rayando con los límites de lo enfermo y vergonzoso.



Para Calafell (2020), la menstruación “ha sido parte de una colonización patriarcal de los cuerpos a lo largo de la historia” (p. 1), y sustenta su afirmación en tres ejes: el poder, a partir del cual a la menstruación se le niega su visibilización, trato y discusión en la esfera pública, negando con ello su valor político, puesto que, al igual que Tarzibachi (2017), defiende la idea de la invisibilidad del asunto menstrual en las agendas políticas y de políticas públicas. Como segundo eje está el saber, imponiendo un único, hegemónico, patriarcal e imperante modo de acercarse al proceso menstrual, y este es el de la medicina occidental (vale la pena decir que es un medio en el cual proliferan los médicos hombres, conservadores). Y finalmente, como tercer eje, destaca el alusivo al género, a través del cual “se construye una menstruación esencialmente femenina” (p. 2).

La menstruación se ha descrito como parte de un cuerpo sobre el cual se ejerce poder y se pretende manipular ideales, comportamientos, proyectos y formas de vida; moldeando con ello la manera de concebir la reproducción humana y la independencia de la mujer. La menstruación no es ajena al sistema económico prevalente (Tarzibachi, s.f.).

La menstruación ha sido tratada como una estrategia para menoscabar a las mujeres, atacando su autoestima, y un modo de perpetrar violencias sobre sus cuerpos, haciéndolos sentir inseguros por medio de la vergüenza y el temor de que *se note que tengo la regla* y aseveraciones a modo radicional de que las mujeres no pueden cocinar, porque durante los días de la menstruación son impuras. El entorno universitario particularmente se torna agresivo a este respecto. Y es que el comentario en público acerca de la menstruación de una mujer, puede tornarse desobligante y, por supuesto, violento cuando su intención es disminuir a la otra o hacer sentir incómoda a la mujer sobre la cual recae el comentario.

En el ámbito de lo universitario, Garzón-Martínez realizó un trabajo investigativo alrededor de las siguientes preguntas

¿Cómo hacer un llamado de atención a la comunidad universitaria sobre el hecho del chiflido y su relación con la violencia hacia las mujeres? y ¿qué tipo



de esfuerzo cultural es necesario para transformar las condiciones de existencia de las chicas en la universidad y las representaciones que sostienen dichas condiciones? (2017, p. 75).

En el trabajo realizado por Garzón-Martínez (2017), se resalta el hecho de asociar comportamientos comunes en entornos universitarios, que, aunque son incómodos para las mujeres, no suelen identificarse como hechos violentos debido a su naturalización. Es decir, el chiflido dirigido mayoritariamente a mujeres, aunque es un comportamiento común, incómoda, y no por su proliferación debe tornarse natural o desprovisto de violencia⁵³, porque uno de sus fines es demostrar la superioridad del hombre que lo realiza en tanto asevera el poder que un sistema patriarcal le ha otorgado sobre los cuerpos de las personas del sexo opuesto, el cual a ojos de estos es entendido como un objeto sexual (Garzón-Martínez, 2017) que debe ser poseído y dominado.

Siguiendo con la naturalización de los comportamientos violentos, la autora señala lo siguiente:

Entonces, es usual que se admita una violencia que se desconoce porque se cree que es parte del “orden de las cosas”, sin cuestionar postulados ni legitimidades, y naturalizando, de esta manera, una serie de construcciones sociales y culturales que se presentan como evidentes e ineluctables por efecto de su estereotipación. (Garzón-Martínez, 2017, p. 72).

Del mismo modo, este es un objetivo común con el taller, ya que, de acuerdo con las intervenciones de las participantes, un hallazgo común en ellas es el sentimiento de culpa, un poco de inferioridad, incomodidad y prevención frente a los días en que se hace evidente la menstruación, y el miedo que genera la posibilidad de cualquier burla realizada por un hombre de manera verbal o insinuación que recaiga sobre el cuerpo de ellas como mujeres al ser interpretado como un objeto sexual a dominar.

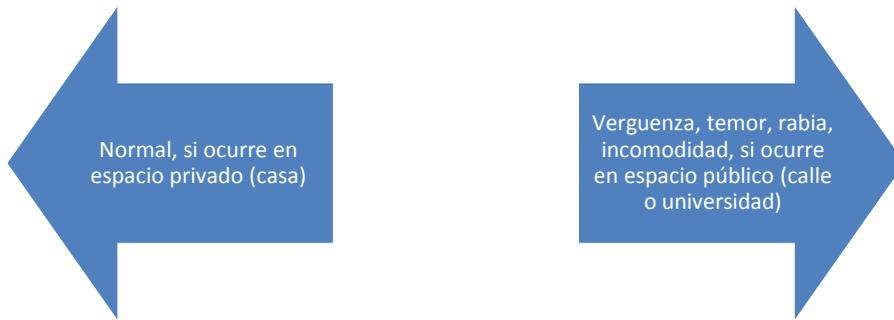


En este orden de ideas, a través del taller, se buscó crear conciencia acerca de que la menstruación ha sido mostrada a las mujeres como algo malo que nos pasa, y que por ende debemos esforzarnos para que no se nos note. Ese trato diferente de las mujeres respecto de los hombres, encierra en sí mismo una violencia arraigada en el trato desigual y diferente entre ambos sexos. Y no es por el hecho de que los hombres no menstrúan, sino por razones de invalidar, menoscabar e minimizar a las mujeres. Al ser conscientes de que el concepto de menstruación ha sido desdibujado y utilizado como una manera de ejercer violencia sobre el cuerpo de las mujeres, encierra un cambio social en sí mismo. Pero ¿por qué tenemos que ocultar una etapa de nuestro cuerpo, si menstruar es sinónimo de vitalidad y salud? Porque la menstruación se ha convertido en una herramienta de poder sobre el cuerpo, porque está ligada a la reproducción humana, que, como Federici (2004) lo plantea, se empezó a limitar la decisión sobre el cuerpo de las mujeres porque el único ente capaz de decidir sobre la reproducción humana era el Estado, puesto que con el poder de fecundación y reproducción venía inmersa mano de obra para generar capital, y ese *capital humano* no podría ser mal aprovechado ni controlado al antojo de mujeres. De ahí la campaña de estigmatización y difamación en contra de las parteras por ejercer el control de la natalidad y resistir ante el poder patriarcal impuesto.

La concepción del ciclo menstrual ha estado definida de acuerdo con el espacio que la mujer habita. Cuando se está dentro de la casa, en el espacio privado, se toma como un asunto normal, que hace parte de la fisiología de la mujer, en tanto es hembra. La incomodidad y coraje aparecen cuando ese espacio de lo privado se transforma en público, porque se manifiestan el reproche y la burla cuando se muestran vestigios de la menstruación, ya que ello deja ver a la mujer como defectuosa y sucia, incapaz de controlar su propia fisiología: culpable. Todo esto son sentimientos y reacciones aprendidas.



Figura 1. Comparación cómo cambia el concepto del ciclo menstrual cuando se contempla en un espacio público o privado.



Fuente: elaboración propia.

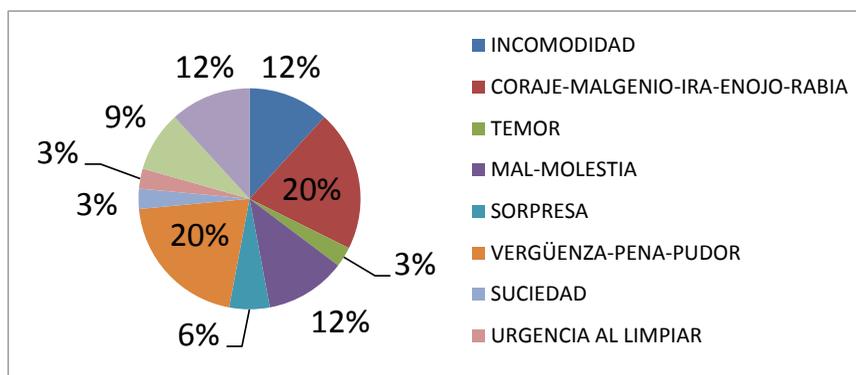
Cuando las participantes al taller dieron su opinión ante la pregunta generadora “¿Cómo reaccionas cuando la sangre te mancha la ropa?”, una de las categorías emergentes fue que para el 9 % la reacción dependía del sitio público o privado en el que se encontraran.

Para el 20 % de las encuestadas, sus respuestas estaban relacionadas con la vergüenza, la pena o el pudor. Del mismo modo, otro 20 % asociaba la respuesta a coraje, mal genio, enojo, ira o rabia. Tan solo el 12 % de las encuestadas respondieron que, al ser una situación normal, no habría por qué escandalizarse.

En resumen, el 79 % de las reacciones se asociaban a sentimientos negativos: incomodidad, temor, sorpresa, suciedad, coraje, molestia, vergüenza-pena-pudor y urgencia al limpiar. Mientras que para el 12 % restante era normal, y para el 9 % la reacción dependía del espacio público o privado en el que se encontrara.



Figura 2. Reacción de las mujeres al mancharse la ropa con sangre.



Fuente: elaboración propia.

3. Ciclo femenino, la reconexión con nuestra naturaleza cambiante

Varios estudios desde la disciplina de la medicina deportiva (Konovalova, 2013; Aguilar, Miranda y Quintana, 2017) que se realizaron en mujeres deportistas de élite practicantes de fútbol, gimnasia, voleibol, halterofilia, esgrima, waterpolo, atletismo, pentatlón moderno, esquí, entre otros; han demostrado la relación existente entre el ciclo menstrual y el desempeño deportivo, destacando que existe “descenso en la capacidad de trabajo” (Konovalova, 2013, p. 295) en los momentos premenstrual y menstrual del ciclo, y que como consecuencia de ello las mujeres deben realizar mayor esfuerzo para obtener los mismos resultados en comparación con los obtenidos en otras fases del ciclo. Específicamente, durante la menstruación se hallaron características físicas comunes como “brusco aumento de la masa corporal, debido a los cambios hormonales, baja economía respiratoria, alta frecuencia cardiaca, menor cantidad de hemoglobina en la sangre, entre otros” (p. 295). En sentido contrario, durante las fases postmenstrual y postovulatoria, el rendimiento deportivo mejora considerablemente.



A nivel psicológico y emocional, en el estudio realizado por Sivakov (citado en Konovalova, 2013), se demostró que las deportistas en la fase premenstrual son más irritables, agresivas, inseguras, se estresan con facilidad y se les dificulta resolver las tareas propias del entrenamiento. De igual forma, Oriol (citado en Konovalova, 2013) coincide con lo anteriormente expuesto, al indicar que en dichos períodos del ciclo menstrual hay una disminución en la energía de las mujeres, que afecta en el desempeño de sus actividades deportivas, así como los procesos cognitivos.

Otras autoras (Aguilar, Miranda y Quintana, 2017) al igual que Konovalova (2013), reiteran en sus investigaciones que las capacidades físicas de las mujeres durante las diferentes etapas del ciclo menstrual varían; existiendo menor desempeño y rendimiento físico en la fase premenstrual y menstrual, fases que vienen acompañadas de indiferencia, cansancio, apatía y malestar general. En sentido contrario, en el caso de las atletas, su velocidad aumenta, o en el resto de las deportistas, la capacidad para similar cargas aumenta durante la fase posmenstrual y posovulatoria. Las características en esta fase del ciclo, obedecen a que aumenta la producción de dos hormonas claves en el rendimiento físico: de estrógenos y progesterona.

Dichos estudios demuestran que efectivamente el ciclo menstrual tiene afectación que redundaría en las actividades cotidianas de las mujeres, sean o no deportistas de alto rendimiento, pues el descenso en la fuerza de las mujeres tiene implicaciones directas en su capacidad de trabajo y desempeño del resto de sus actividades cotidianas, tanto académicas y profesionales como personales. Todo lo anterior, se sintetiza en que “el ciclo menstrual marca un comportamiento variado de las distintas funciones vitales de la mujer” (Konovalova, 2013, p. 299); entenderlo y aceptarlo, facilita dichas funciones, desempeños y actividades diarias en las mujeres.

En este orden de ideas, es un hecho que las mujeres estamos influenciadas por nuestro ciclo menstrual, tal como lo indican las investigaciones previamente expuestas. Por ello, se puso esta realidad de presente a las



participantes en el taller, haciéndoles ver que su ciclo menstrual afecta las diferentes facetas de su vida diaria, lo cual atribuye características propias de cada momento del ciclo a la vida las mujeres.

Por todo lo anterior, se identificó la necesidad de re-construir la menstruación como una característica natural y poderosa de la naturaleza cíclica de las mujeres, de-construir el concepto de menstruación como un tabú, como un espacio vergonzoso, y re-construir la idea de que la menstruación refleja la sanidad de nuestro cuerpo y refuerza la idea del poder creativo y reproductivo del cual gozamos las mujeres. Se trabajó la necesidad de cuestionar, de-construir y re-construir la idea que se ha implantado desde muy pequeñas acerca de que la menstruación es algo sucio, que hay que ocultar y que avergüenza. Esto se logró de dos maneras; una, entendiendo los cambios alrededor de las diferentes etapas del ciclo, pero ligados a cualidades y habilidades innatas de las mujeres; otra, siendo conscientes de que es una característica común a todas las participantes.

Las respuestas de las participantes en torno al concepto de menstruación, expone la violencia generada por el rechazo, la exclusión y la invisibilización del ciclo menstrual, en tanto hace parte de un cuerpo que no es hombre. Se re-construyó el concepto de menstruación al entender la naturaleza cambiante de la mujer como una ventaja, con cualidades innatas y variadas de acuerdo con el momento del ciclo que pueden ser utilizadas a nivel académico, profesional, familiar y de pareja.

La menstruación ha sido asociada, en palabras de Tarzibachi (s.f.), a un cuerpo defectuoso, débil por estar enfermo, por ser diferente, por no ser constante. La labor del taller fue cambiar la perspectiva; entendiendo que esta idea es implantada como estrategia de poder sobre el cuerpo y que a ella se resiste al comprender que la naturaleza cíclica de la mujer no atiende a un defecto, sino a una cualidad, ligada al cambio y a la autoregeneración.

Esto implicó entender que la mujer al ser cíclica (Gray, 2010), tiene la posibilidad de transformarse y que sus formas de relacionarse social-



mente varían, así como al escribir o hacer producción intelectual, el tener capacidad creativa, concentración, intuición, sensibilidad, practicidad, análisis, independencia, diferente umbral del dolor, actividad física, sociabilidad, seguridad. Por otra parte, durante el desarrollo del taller, se hicieron 5 grupos focales, cuyas integrantes debían dibujar un cuerpo de mujer en un pliego de papel y señalar los puntos fuertes y débiles con los que se identifican durante su ciclo. Se observó que, al inicio, a las participantes más jóvenes se les dificultó responderlas; específicamente, las dos preguntas que hacían referencia a las ventajas y desventajas durante el ciclo, como si no se hubieran percatado o desconocieran la existencia de cualidades durante los diferentes momentos del ciclo. Luego, cuando se fue conversando, les fue más fácil responder y empezaron a ser conscientes de las diferentes características que tenían a lo largo del ciclo.

En línea con lo anterior, se observa mayor sensibilidad y comprensión respecto de las características, sentimientos y emociones del ciclo menstrual. Por ejemplo, son conscientes de habilidades como la sociabilidad, seguridad, concentración y creatividad, importantes para ser empleadas en su cotidianidad académica, laboral o personal.

Al revisar las respuestas de las participantes en los grupos focales, los cuales estaban conformados por cinco mujeres, se encuentran puntos en común clasificados como habilidades durante la parte del ciclo en el que no hay sangrado, tales como entusiasmo, creatividad, sensibilidad, tranquilidad, estar activas, emprendimiento, belleza, libido mayor, autoestima, mayor concentración, sociables, entre otras.

En contraste, dentro de los puntos en común, considerados como debilidades, están dolor (síntoma común a 4 de los 5 grupos) asociado a cólicos y malestar físico; mareo; mal genio asociado a irritabilidad, enojo, ira, estrés y mal humor; pereza, agotamiento, cansancio, bajas reservas físicas y poca energía; susceptibilidad, sensibilidad, sentimentalista y llanto.



Dentro del marco de la reconexión con la naturaleza cambiante de las mujeres, se destaca la capacidad de autogestionar la salud y poder asociar el ciclo menstrual a una cuestión de cuerpo fisiológicamente sano; del mismo modo, la capacidad de autocuidado, la cual no puede darse sin el autoconocimiento. Para reconectarnos, debemos reconocer la importancia de los ciclos en los cuerpos de las mujeres, como procesos biológicos, visibles, públicos y con trascendencia política, que tiene que estar en las agendas y discusiones en torno a leyes, jurisprudencia y políticas públicas. Es la transformación que ocurre al entender el ciclo menstrual como “la vivencia de un gozo corporal” (Calafell, 2020, p. 7) asociado a la plenitud de experimentar vivencias a través de un cuerpo propio y no a la pena, el pudor, la obscenidad y el asco de sentirse esclavas o avergonzadas de él.

Hacer visible y reconocer la menstruación como un proceso biológico y natural en tanto seres humanas, implica una lucha social de las mujeres ligado a su cuerpo y a su sexualidad, que está relacionado con el desempeño de los roles de las mujeres vinculados al empoderamiento, en cuanto a que al conocer sus habilidades y ser conscientes de sus capacidades cambiantes a través del ciclo menstrual, se dan cuenta de su potencial en la transformación de sus realidades, como se relata en los capítulos “Análisis de la influencia del desplazamiento forzado en la constitución de subjetividades femeninas en mujeres víctimas residentes en los municipios de Villa de Leyva y Soracá, Boyacá” (Torres, Espinosa, Ospina y Saavedra) y “Organización productiva y roles domésticos, productivos y comunitarios de mujeres rurales boyacenses: el caso de Coagroicatá, Boyacá” (Espinosa, Torres y Daza).

Adicionalmente, esta transformación social implica, como lo señala Ramírez (2019), el despliegue de la autonomía de las mujeres sobre sus cuerpos, que de por sí es un fomento de movimientos feministas, y adicionalmente dicha transformación también va ligada a la concepción del cuerpo de la mujer como sagrado, vinculado a ciclos y procesos que le son propios.



4. Herramientas de resistencia menstrual

Por resistencia se entiende un proceso de lucha o desobediencia (Lagarde, 2012), frente a aquellas situaciones que perpetran la desigualdad o menoscaban cualquiera de las garantías reconocidas en pro de los seres humanos y conocidas como derechos. La resistencia puede manifestarse de diversas formas, tanto de manera individual como colectiva.

Una forma de resistencia menstrual fue lo que Gloria Steinem, en 1978, hizo al publicar en la revista *Ms*, a manera de manifiesto y crítica social, “Si los hombres menstruaran⁵⁴” (como se citó en Irusta, 2018). Un ensayo que muestra una radiografía social que pone de presente la profunda desigualdad entre hombres y mujeres zanjada por la menstruación. El texto expone las ideas gestionadas e impuestas a partir del poder deprecado por hombres heterosexuales, arios, militares, políticos conservadores y machistas, en pro de construir su identidad y robustecer su cuerpo de cara a las relaciones sociales y sexuales. En suma, es un llamado a que las mujeres reconozcan la naturaleza generadora de confianza, autonomía, independencia y poder de la menstruación.

Para Ramírez (2019), el ciberactivismo menstrual realizado a través de las redes sociales, es una forma de resistencia, y es así porque se deja de lado la idea de que la menstruación es un tema tabú, innombrable, indiscutible, secreto u oculto, y se transforma dicha concepción en una menstruación consciente, que dignifica a las mujeres, que se visibiliza y que se expone con orgullo. Hacen parte de este ciberactivismo los blogs, las páginas de Facebook, Instagram y demás redes sociales, las publicaciones, los tuits y los estados.

Dentro de este activismo, se encuentra también la pedagogía, y es que a partir de la enseñanza surge la comprensión de la menstruación desde

54 Este ensayo fue publicado en la revista *Ms*, en el año de 1978. Actualmente, se encuentra en el Museo de la Menstruación de Nueva York. El acceso al documento y su lectura se hizo a través del libro “Yo menstrúo. Un manifiesto” de la autora Erika Irusta, el cual ya se encuentra en las referencias de este capítulo. De igual forma, se consultó en el blog Taller la Diosa (<http://tallerladiosa.blogspot.com/2012/02/si-los-hombres-menstruaran-por-gloria.html>) y en la página de internet [revistapetra.com](https://revistapetra.com/si-los-hombres-menstruaran-por-gloria-steinem/) (<https://revistapetra.com/si-los-hombres-menstruaran-por-gloria-steinem/>).



otro ángulo diferente al hegemónico, que la señala como sucia y vergonzosa. La pedagogía menstrual (Irusta, 2018) implica el cuestionamiento de la normatividad que se ha construido histórica, social y culturalmente en torno al cuerpo (Ramírez, 2012), y es que el empoderamiento implica autoconocimiento; entender a la mujer menstrual como humana, natural y biológicamente sana, hace que las mujeres sean despojadas de tabúes y vergüenzas ligadas a la *suciedad* de sus fluidos.

La restricción que tienen las mujeres menstruantes de circular y frecuentar espacios públicos, implica una connotación del ciclo menstrual en la esfera de lo público. En palabras de Tarzibachi (s.f.), esta situación fue superada por los productos de higiene femenina desechables como tampones y toallas higiénicas, los cuales facilitaban el tránsito por la vida cotidiana cuando se estaba menstruando, invisibilizando sus efectos en el cuerpo de la mujer. En su momento (siglo XX), estos productos fueron la salvación para algunas mujeres que deseaban salir a la calle y *camuflarse* con mujeres no menstruantes.

Sin embargo, hoy, la situación cultural, comunitaria y por supuesto ecológica, ha cambiado, en aras a que se ha pregonado volver a lo natural, por ser menos nocivo tanto para la salud humana como para el medio ambiente. En un contexto en el que los indicadores climáticos globales claman por un cambio urgente que repercuta en la supervivencia humana, y en un momento en el que adicionalmente existe una mayor conciencia relacionada con la resistencia respecto de sistemas hegemónicos políticos y sociales, la copa menstrual llega como una opción alternativa y útil al momento de la menstruación y, al mismo tiempo, sin efectos nocivos para el medio ambiente en cuanto a producción de plástico y material desechable con una vida útil muy corta (en comparación con las toallas y tampones), y con el plus adicional de que no genera efectos secundarios como la generación del cáncer de ovarios o útero (Preciado, 2008).

Entender la resistencia como una forma de lucha y de ser conscientes de las relaciones de poder en torno al cuerpo de las mujeres, se convierte en una forma de empoderamiento, máxime cuando es una actitud construida



como consecuencia de las discriminaciones y violencias ejercidas hacia las mujeres (Guadarrama y Vizcarra, 2009).

Con la ejecución del taller, se observó que las participantes usaban más toallas que tampones, y tan solo una utiliza la copa menstrual. En detalle, el 67 % de las participantes usan toallas higiénicas, el 22 % usan tampones y tan solo el 5 % usan la copa menstrual. La inmensa mayoría no ha usado copa menstrual y no han escuchado hablar de ella. No obstante, tres de esta gran mayoría de mujeres que no la han utilizado, desean saber acerca de cómo usarla y dónde adquirirla, y quizás así se animen a usarla por comodidad, higiene y cuidado del medio ambiente.

¿Por qué se usa menos el tampón que la toalla, y a su vez se usan estos más que la copa? Una de las razones está relacionada con la publicidad, y es que las empresas que producen productos para la higiene femenina gastan mucho dinero en los procesos de mercadeo a favor de los dos primeros productos en comparación con la copa menstrual.

Otra de las razones tiene relación con el hecho de que la menstruación es un asunto que encierra connotaciones sociales, culturales y políticas (Tarzibachi, 2017). Para esta autora, menstruar es político entre otras cosas, porque la menstruación implica la construcción y diseño de políticas públicas, en cuanto existe una ausencia proliferada en lo referente a salud menstrual; así, como tampoco, hay directrices generalizadas de los gobiernos tendientes a generar exenciones de impuestos o subsidios para adquirir toallas higiénicas, tampones, copas menstruales, protectores diarios o demás productos del *femcare*.

En este sentido, existe poca regulación de los productos que se encargan de acompañar el proceso menstrual, debido a que es un tema *tabú* (Corvalán y Maestre, 2017). Por lo anterior, la producción y venta de productos de higiene femenina junto con la de pañales desechables, representan para la industria de la higiene los dos más significativos en ventas de acuerdo con las estadísticas descritas en Euromonitor International (citado en Tarzibachi, 2017). La propuesta es usar la copa menstrual como herra-



mienta de resistencia al monopolio de las empresas denominado *cuidado personal femenino*, y a su vez como mecanismo alternativo y sustentable, económico, reutilizable y no cancerígeno.

5. Encuentros sobre los ciclos: Resistencia comunitaria

La lucha asociada a la desobediencia se torna comunitaria cuando las mujeres son conscientes de las diversas formas de violencias que han sido ejercidas hacia ellas por su condición de ser mujeres, y son debatidas con otras mujeres. A través de este relato, se sienten identificadas con las experiencias de otras y surge el ánimo de apoyo mutuo a partir de la empatía y la comprensión (Guadarrama y Vizcarra, 2009). La menstruación genera entre mujeres, unidad y confianza; crea lazos a partir de la sororidad, al momento de entender el dolor, el padecimiento, la angustia por limpiar, la vergüenza, el pudor y la ira, sentimientos ligados al reproche social propio del espacio público.

En palabras de Lagarde, la resistencia surge como una reacción “ante situaciones opresivas” (2012, p. 169). Se convierte en un tipo de herramienta empleada por las mujeres para reincorporar el *statu quo* o estatus de *igualdad* respecto de los hombres, para traer de vuelta el poder de sus palabras, de sus acciones y de sus deseos, que han sido arrebatados durante tantos siglos; es decir, la resistencia es una forma de empoderamiento.

La interpretación colectiva de la menstruación impuesta como un período negativo y vergonzoso de las mujeres, obedece a una estrategia de control sobre el cuerpo de la mujer, en la cual se entrecruzan factores como reproche social; miedo a la burla, al rechazo, a las habladurías públicas y al señalamiento.

Durante el taller, se percibió una hermandad en las mujeres, ligada a sus ciclos menstruales. Un componente importante de esa situación es la confianza y la amistad entre ellas. Algunas de las participantes con su respuesta indicaron que es un tema que se debe abordar con normalidad,



no como un tabú. Fue interesante la respuesta de una mujer, en cuanto se cuestionaba quiénes de las mujeres que la rodeaban estaban menstruando. Muchas de las mujeres conocen los ciclos de las mujeres más cercanas a su vida, principalmente amigas; conocen cómo se sienten, perciben muchas veces la incomodidad y el dolor de ellas, pero, pese a esto, hay una minoría que se cohibe de hablar sobre el tema.

Se observó que las mujeres más jóvenes se juntaban entre ellas y dialogaban al respecto de lo que debían responder, así como de los síntomas y sensaciones de cada una. A ellas les costaba entender los puntos de habilidad y debilidad durante las diferentes partes del ciclo, por lo que se demoraban en responder. Las más adultas se conocían mejor y sabían sus respuestas, fueron más rápidas y respondieron de manera individual el cuestionario. Pese a lo anterior, la atención de las participantes se mantuvo todo el tiempo. Hubo empatía.

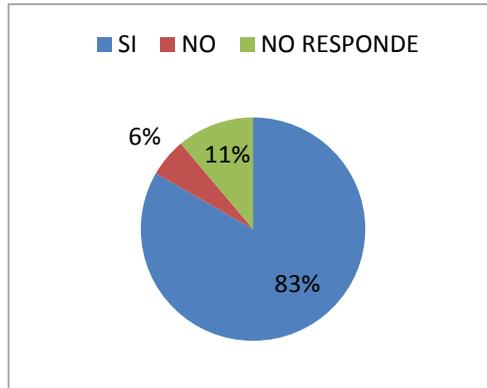
Con esta interacción espontánea, se demuestra que el ciclo menstrual une a través de lazos de confianza, empatía y sororidad. Porque estamos en la capacidad de entender a la otra mujer al haber pasado por la misma situación vergonzosa, desde que empezamos a ser adolescentes a la edad de 11 o 13 años con la menarquia. Porque la confianza surge al momento de entendernos como mujeres.

De otro lado, es clara que la madurez va ligada a un conocimiento de nuestro cuerpo y, al mismo tiempo, a la experiencia de hacerle frente durante tantos años al sistema que nos hace sentir vergüenza por nuestro cuerpo. Tan solo un 6 % respondió de manera negativa a la pregunta “¿Eres consciente de la menstruación de otras mujeres con las que te relacionas?”, lo que implica que las mujeres, en su mayoría (el 83 %), son conscientes del ciclo menstrual de las mujeres cercanas. El 28 % de ellas considera que la menstruación no debe concebirse como un tema tabú ni esconderse, ya que es algo normal y cotidiano. El 17 % relacionó la pregunta a hablar sobre ciclo menstrual con amigas o compañeras de estudio o de habitación. Además, el 5 % se cuestionaba acerca de si



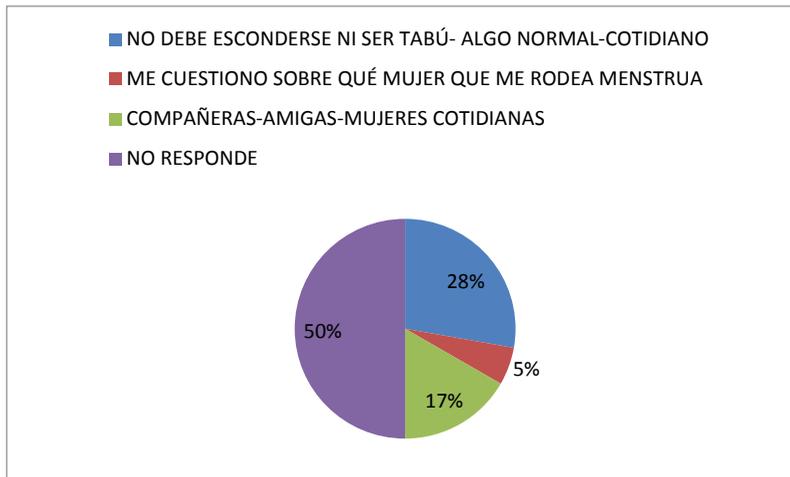
alguna de las mujeres que la rodeaban en la calle estaba menstruando, acentuando la idea de ser conscientes sobre los ciclos de otras mujeres.

Figura 4. *Porcentaje de mujeres conscientes de la menstruación de otras mujeres.*



Fuente: elaboración propia.

Figura 5. *Justificación de las mujeres participantes al hecho de ser conscientes de la menstruación de otras mujeres.*



Fuente: elaboración propia.



Al contrastar las respuestas de preguntas como “¿Eres consciente de la menstruación de otras mujeres con las que te relacionas?” y “¿Cómo reaccionas cuando la sangre te mancha la ropa?”, se refuerza la división de imaginarios respecto de los espacios público y privado que redundan en comportamientos y definiciones colectivas sobre la menstruación. El hecho de hablar abiertamente con otras mujeres acerca de sus ciclos dentro de la cotidianidad, por un lado, realza la idea de los lazos y la sororidad que surge del ciclo menstrual. Por otro, hace referencia a que entre mujeres, la menstruación se vive y se siente como un episodio *normal*. La discordancia entre las dos respuestas surge cuando se cambia el espacio y se traspasa la frontera invisible entre lo privado y lo público. Y es que dicha discordancia radica en concebir la menstruación como algo totalmente opuesto dependiendo del espacio en el que se trate, ya sea *normal* en el ámbito de lo privado, o *vergonzoso, sucio, incómodo* y que genera *rabia o malestar* en el espacio de lo público. Entendiéndose el espacio privado como el hogar y aquel que es habitado por otras mujeres ya sean amigas, compañeras de trabajo, de habitación o de estudio; en tanto que, el espacio público es la calle o la universidad habitado y/o transitado por hombres.

Entender que la naturaleza de la mujer es cambiante cuesta, ya que primero se deben de-construir conceptos, ideas e imaginarios colectivos que han sido implantados por décadas en las mujeres. Las secuelas de estas ideas están tan adheridas a una aparente realidad que se concibe como propia, por ello es difícil modificarla o re-construirla. Cuestionarse sobre la naturaleza fluctuante de las mujeres hace parte de la primera fase de conexión con el ciclo femenino; primero hay que de-construir para después re-construir. Este proceso no es sencillo, toda vez que, a diario, las mujeres se ven sometidas a ideas que la degradan, la cosifican y la mancillan, en tanto tienen ciclos naturales.

El cine, principalmente con las películas de acción, se ha encargado de normalizar la sangre como producto de batallas, enfrentamientos (por lo general, entre hombres) con armas de fuego o peleas (también, por lo general, entre hombres). Por el contrario, los medios de comunicación han



mostrado como sucia la sangre menstrual, cuando contradictoriamente proviene de procesos hormonales normales, que están relacionados con la salud y la vida.

Comerciales que muestran a mujeres con sangre azul, invisibilizan la existencia de procesos biológicos que son sinónimo de salud y vitalidad, en contraste con aquellos procesos violentos en los que sí está permitida y aceptada socialmente, como películas, series, comerciales y canciones. En este sentido, la publicidad de productos de higiene para la mujer, es concebida y producida con el interés de generar asco y perpetrar en los y las televidentes que los temas alusivos a la menstruación deben *disimularse* y no hacerse explícitos, desdibujando con ello la realidad del cuerpo de la mujer así como de su fisiología, al mostrar mujeres de sangre azul, que son a todas luces inexistentes.

En contraste, la marca de toallas higiénicas de Inglaterra *bodyform*, incluye comerciales con sangre roja como los de la marca. Por su parte, *always* o *nosotras* han formulado campañas que hacen un cambio en la imagen de mujer-adolescente que transmiten, pues combaten los estereotipos vinculados al género y al cuerpo inculcando la idea de valor y fortaleza (*¿Qué significa hacer algo #ComoNiña?*) y sensibilizan respecto de la violencia sobre el cuerpo combatiendo el *bullying* y la baja autoestima (*cambia bullying por loving*).

En el mismo sentido, los gobiernos han comenzado a tomar conciencia de que la menstruación es una condición biológica que implica una erogación económica para las mujeres o sus familias (en el caso de las niñas), quienes no en todos los casos tienen la solvencia para adquirir productos de higiene. Es por ello que, en el caso de Colombia, y como consecuencia de movimientos (*#Menstruaciónlibredeimpuestos*) y denuncias a través de redes sociales y demás medios de comunicación, la Corte Constitucional Colombiana en su sentencia C—117 de 2018 ordenó eximir del IVA (impuesto de valor agregado) a las toallas higiénicas, tampones, protectores diarios y demás productos de higiene utilizados por niñas y mujeres durante la menstruación, puesto que, al final, se logró comprender que



se trata de una situación ligada a la condición física y biológica de ellas, muy distinto al cuerpo del hombre que carece de ciclos menstruales.

Se trata de luchas por el reconocimiento y por la de-construcción de conceptos tabú que se han librado por diferentes mujeres en diferentes países. El 3 de agosto de 2019, la cantante chilena Mon Laferte publicó en YouTube el primer sencillo de su nuevo álbum, titulado *Canción de mierda*. El 8 de agosto, la artista indicó en su cuenta de Instagram, que YouTube no recibiría anuncios en su video por tener contenido explícito. Dicho contenido es alusivo a la menstruación (BBC News mundo, 2019). Se censura aquello que es natural, se publicita lo que es violento.

6. Conclusiones

Bajo el entendido de empoderar a la mujer en procesos que son fisiológicamente ligados a sus cuerpos, se concibió el taller a través del cual se otorgaron herramientas para reconocer el ciclo femenino como una condición que identifica a las mujeres. El hecho de cuestionarlo, de-construirlo y re-construirlo, hace que se sientan más capaces para afrontar la vida diaria.

Este reconocimiento de la menstruación fue la manera en que se empoderó a las mujeres participantes, pues permitió la de-construcción de la idea del ciclo menstrual ligada al asco, repudio o vergüenza, para ser reemplazado o re-construido por un concepto cargado de habilidades y poder de transformación. Tal vez, si desde pequeñas a las mujeres se les enseñara a respetar su cuerpo y a comprender que este se encuentra conectado con la naturaleza cíclica de la tierra, las reacciones de ellas serían diferentes.

Si bien es cierto que, en y con el taller surgieron algunas ideas con relación a afrontar de manera distinta la menstruación y los ciclos ligados a ella, se hace importante poner de presente que, entre todas, “debemos ir construyendo otras maneras de vivir y validar nuestras experiencias menstruales” (Irusta, 2018, p. 23), ya que limitarlas diciendo que tenemos



la última palabra, implica el desconocimiento de otras formas diversas de ser mujer, ajenas a la fisiología o a la concepción binaria en torno al cuerpo.

Este espacio permitió analizar una de las tantas facetas de las inequidades y violencias que sufren las mujeres, particularmente la violencia sobre el cuerpo ligada a una idea de menstruación que mancilla, minimiza y avergüenza a la mujer, refugiada en un sistema patriarcal que defiende a los hombres, los engrandece y perpetúa tantas formas de discriminación a su favor.

En síntesis, el taller a partir de la comprensión de otros puntos de vista, permitió a las mujeres participantes afrontar las violencias sobre sus cuerpos que han sido dadas desde la esfera de lo subjetivo y particular, como de lo objetivo y de lo público, a partir de resistencias tanto colectivas (el diálogo con otras mujeres, el reconocimiento de violencias sobre su cuerpo y sobre el cuerpo de otras), como individuales (el entendimiento sobre la normalidad de la menstruación el uso de mecanismos alternativos que existen en el mercado, distintos a la toallas higiénica o el tampón).

Estos ciclos de talleres facilitan un impacto con proyección social en la ciudad y el departamento, a partir de la de-construcción de estereotipos de género tan profundos y normalizados, que eternizan micromachismos y violencias en contra de los cuerpos de las mujeres, lo cual podría ejecutarse a través de un proyecto independiente centrado específicamente en el tema de mujer.

Del mismo modo, se plantea la posibilidad de proyectar espacios para trabajar específicamente con hombres, como padres de familia, hermanos, tíos, abuelos y, sobre todo, miembros de una sociedad consciente de que necesita ser reeducada a partir de nuevas masculinidades, que deconstruyan imaginarios colectivos machistas que conserven y perpetren las violencias en contras de las mujeres.



Con la realización del taller y durante la escrituración del presente artículo, estuvieron presentes las sensaciones de incomodidad, vergüenza y rechazo al hablar sobre menstruación; incluso, perduraba el sentimiento de *estar haciendo algo malo, algo indebido*. Y es que pese a que, con el trabajo se buscó deconstruir la palabra menstruación que ha estado ligada a connotaciones negativas, de pudor, pena y ocultamiento, para transformar dicha connotación en un aspecto de autonomía, emancipación y poder de las mujeres; no fue un proceso sencillo, puesto que, como se dijo, existen tropiezos de cara a los tabúes y prejuicios. Se considera que este trabajo, en sí mismo, encierra desobediencia, ya que es atreverse a exponer un tema del cual no se habla y menos se investiga. En palabras de Ramírez (2019), “incluso en los círculos académicos, es poco frecuente y no siempre bien recibido” (p. 13). No obstante, es un proceso, como toda lucha social, que se mantiene, que es inacabado, y que se alimenta de academia y procesos transformativos, sociales y comunitarios.



Referencias

- Aguilar, A., Miranda, M., y Quintana, A. (2017). La mujer, el ciclo menstrual y la actividad física. *AMC*, 21(2), 294-307. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&id=S1025-02552017000200015
- Anónimo. (s.f.). *El análisis en investigación cualitativa*. Universidad de Jaén. http://www.ujaen.es/investiga/tics_tfg/pdf/cualitativa/analisis.pdf
- Balcazar, F. (2003). Investigación acción participativa (iap): Aspectos conceptuales y dificultades de implementación. *Fundamentos en Humanidades*, 4(1), 59-77. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1272956>
- Calafell, N. (2020). Menstruación decolonial. *Artigos*, 28(1), 1-13. https://www.researchgate.net/publication/341503103_Menstruacion_decolonial
- Colmenares, E. (2012). Investigación-acción participativa: una metodología integradora del conocimiento y la acción. *Voces y silencios: Revista Latinoamericana de Educación*, 3(1), 102-115. <https://revistas.uniandes.edu.co/doi/pdf/10.18175/vys3.1.2012.07>
- Consejo Superior, Fundación Universitaria Juan de Castellanos. (2016). *Política de ciudadanía, convivencia y atención a la diversidad*. [Acuerdo No. 393 de 2016].
- Corvalán, A., y Maestre, A. (2017). Itinerarios de cuerpos menstruantes: Descolonizando el cuerpo de la mujer. *Corpo-grafías: Estudios críticos de y desde los cuerpos*, 4(4), 77-91.
- Corte Constitucional Colombiana. (2018, 14 de noviembre). *Sentencia C-117*. MP. Gloria Estella Ortiz Delgado. <https://www.corte-constitucional.gov.co/relatoria/2018/C-117-18.htm>
- Del Pino, C., Frías, A., y Palomino, P. (2011). Metodología de la investigación. *Revista Iberoamericana de Enfermería Comunitaria*, 4(1), 24-34. file:///C:/Users/Usuario/Downloads/DelPino2011_ControldesesgosRIDEDEC.pdf
- Federici, S. (2004). *Calibán y la Bruja*. Traficantes de sueños. <https://www.traficantes.net/sites/default/files/pdfs/Caliban%20y%20la%20bruja-TdS.pdf>



- Garzón-Martínez, M. (2017). El maestro y las lentejuelas, pensar la intervención feminista desde las agencias culturales. *LuminaR, estudios sociales y humanísticos*, 15(2), 69-80. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-80272017000200069
- Gray, M. (2010). *Luna Roja*. Gaia.
- Guadarrama, X., y Vizcarra, I. (2009). De la migración: ausencias masculinas y reacciones femeninas mazahuas. *Relaciones*, 18(1), 183-219. <http://www.scielo.org.mx/pdf/rz/v30n118/v30n118a7.pdf>.
- Hernández Sampieri R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill.
- Hurtado, J. (2012). *Metodología de la investigación, guía para una comprensión holística de la ciencia*. Editorial Quirón.
- Irusta, E. (2018). *Yo menstrúo. Un manifiesto*. Catedral.
- Konovalova, E. (2013). El ciclo menstrual y el entrenamiento deportivo: una mirada al problema. *UDCA*, 16(2), 293-302. <http://www.scielo.org.co/pdf/rudca/v16n2/v16n2a02.pdf>
- Lagarde, M. (2012). *El feminismo en mi vida. Hitos, claves y topías*. Instituto de las Mujeres del Distrito Federal.
- Martín-Crespo, M., y Salamanca, A. (2007). El muestreo en la investigación cualitativa. *Nure Investigación*, 27(1). <http://www.sc.ehu.es/plwlumuj/ebalECTS/praktikak/muestreo>
- Mella, O. (2000). *Grupos focales. Técnica de Investigación cualitativa*. CIDE, publicado como documento de trabajo No. 3. <http://files.palenque-de-goya.webnode.es/200000285-01b8502a79/Grupos%20Focales%20de%20Investigaci%C3%B3n.pdf>
- Preciado, B. (2008). *Testo yonqui* (1.ª ed.). Espasa.
- Presidente de la República de Colombia. (2017, 29 de agosto). *Educación inclusiva, la atención educativa a la población con discapacidad*. [Decreto 1421 de 2017].
- Ramírez, M. (2019). Ciberactivismo menstrual: feminismo en redes sociales. *Paakat: Revista de Tecnología y Sociedad*, 17(9), 1-18. <http://www.scielo.org.mx/pdf/prts/v9n17/2007-3607-prts-9-17-00009.pdf>



- Redacción BBC. (2019). La denuncia de la cantante Mon Laferte que asegura que YouTube restringió su “Canción de mierda” al considerar “violento o tabú” la sangre menstrual. *BBC News Mundo*, p. C1. https://www.bbc.com/mundo/noticias-49301808?ocid=wsmundo.chat-apps.in-app-msg.whatsapp.trial.link1_.auin
- Tarzibachi, E. (s.f.). Menstruación, género y poder. Cuerpo menstrual. *Anfibia*. <http://revistaanfibia.com/ensayo/cuerpo-menstrual/>
- Tarzibachi, E. (2017). Menstruar también es político. *Bordes, revista de política, derecho y sociedad*, 2(1), 35-4. http://revistabordes.com.ar/wp-content/uploads/2018/02/4_Menstruar_es_politico.pdf
- Turners, P. (2012, 3 de febrero). Si los hombres menstruaran - Por Gloria Steinem. *Blog Taller la Diosa*. Consultado el 16 de julio de 2020. <http://tallerladiosa.blogspot.com/2012/02/si-los-hombres-menstruaran-por-gloria.html>

