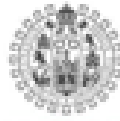


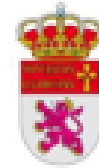


Universidad de Valladolid



UNIVERSIDAD
DE SALAMANCA

CAMPUS DE EXCELENCIA INTERNACIONAL



universidad
de león

MÁSTER UNIVERSITARIO EN ANTROPOLOGÍA DE IBEROAMÉRICA

TRABAJO FIN DE MÁSTER
CURSO 2021-2022

La Educación Menstrual Emancipadora como herramienta de transformación social: estudio de caso en Colombia, 2017 - 2019.

APELLIDOS Y
NOMBRE:

Pardo Arroyo, Celia

DIRECTORES:

Dra. Minerva Isabel Pérez Ortega

Dr. Antón Fernández de Rota

SALAMANCA, JUNIO DE 2021

Introducción	3
Objetivos	5
Estado del arte	6
Metodología	10
1. Marco Teórico	12
1.1. La jerarquía de género en la sociedad heteropatriarcal	12
1.2. Construcción del cuerpo sociopolítico de la mujer en las sociedades heteropatriarcales	14
1.2.1. Ritualización de la menarquia	20
1.3. Narraciones menstruales heteropatriarcales	23
1.3.1. Aportes desde la biomedicina androcéntrica	28
1.3.2. Histerización del cuerpo que menstrúa	33
1.3.3. La capitalización de la higiene menstrual	37
1.4. Educación Menstrual Emancipadora	41
2. Marco Contextual	44
2.1. Colombia, cuando la riqueza de recursos y la desigualdad social caminan juntas.	44
2.2. Conflicto armado colombiano: La Violencia	49
2.3. Activismo menstrual en Colombia	51
2.4. Cartagena de Indias, Distrito Turístico y Cultural	54
2.4.1. Biodiversidad, geografía y clima	55
2.4.2. Historia de la ciudad	57
2.4.3. Análisis sociocultural con enfoque de género	59
2.4. Pilares metodológicos de Somos Mujeres Valientes	66
3. Estudio de caso: Somos Mujeres Valientes	69
3.1. Cultura menstrual Cartagenera	69
3.2. Proceso de cuestionamiento, resignificación y transformación sobre las narrativas menstruales en Cartagena	73
3.2.1. Comercialización de alternativas menstruales	74
3.2.2. Activismo menstrual en redes sociales	76
3.2.3. Educación Menstrual Emancipadora	80
4. Conclusiones	85
Bibliografía	89

INTRODUCCIÓN

El tabú menstrual está presente desde los inicios de las sociedades heteropatriarcales donde es la mujer la única portadora del mismo, que alterna la idea del sagrado femenino asociado a la capacidad de gestar otras vidas, con el concepto de la impureza de la sangre menstrual que se liga a la muerte. Esta dualidad entre lo impuro y lo sagrado, da como resultado una multitud de prohibiciones y límites destinados a controlar los cuerpos de las mujeres. Esto se consigue estableciendo el estigma de la menstruación que *“es una forma de misoginia que responde a la dominación del sistema patriarcal”* (Tarzibachi, 2017), ya que la construcción cultural de la menstruación la vincula potencialmente al peligro para sí mismas, para la comunidad pero, sobre todo, para los hombres.

Las raíces de este tabú las encontramos en los mitos de origen de la menstruación que narran este evento de una manera traumática y violenta, en la que se interpreta este proceso fisiológico como una tragedia que les sucede a las mujeres porque son defectuosas por naturaleza. Esto se centra en el origen de la vulva como una ausencia donde la sangre menstrual se convierte en un recordatorio de lo que no tenemos, de lo que nos falta y de lo que nos fue arrebatado por castigo.

La menstruación, un proceso involuntario del cuerpo, se significa como herida divina que ha sido provocada por el pecado femenino, ya que es la *“marca del género”* que se interpreta de una manera profundamente violenta, señalando a la mujer como un ser inmundo que debe purificarse mensualmente, ya que *“desde el advenimiento del patriarcado, ya solo se han atribuido poderes nefastos al turbio licor que fluye del sexo femenino”* (Beauvoir, 1949:61). Cabe resaltar que en algunas culturas existen unas narrativas más amables con la menstruación, donde no la presentan desde el origen como una tragedia en sí, pero mantienen la idea de que la consecuencia mensual que acarrea es traumática.

Esta lectura sobre la menstruación como una condición de inmundicia, suciedad y contaminación, ha originado cientos de prácticas violentas para el control del cuerpo de las mujeres. Estas van desde una clara vulneración de

Derechos Humanos, como las casas de seclusión, hasta creencias populares limitantes, como la incompatibilidad del consumo de ciertos alimentos durante el sangrado menstrual. En ese abanico de violencias existen muchas otras prácticas que han sido ejercidas históricamente, como la omisión del ciclo menstrual en las investigaciones médicas androcéntricas, la construcción sociocultural de la menstruación asociada a la culpa y la vergüenza, así como el mandato heteropatriarcal de la maternidad obligatoria para el pleno desarrollo personal. Sería ineficaz intentar establecer una jerarquía de variables, puesto que todas nacen de la misma raíz, vulneran la dignidad de las niñas, las mujeres y los cuerpos menstruantes, así como le apuntan a la aceptación del sufrimiento, la subordinación y la obediencia al hombre como algo innato al ser mujer.

El objetivo fundamental de la reproducción de estas narrativas menstruales heteropatriarcales es la dominación del cuerpo de las mujeres para el goce y los intereses masculinos, ya que *“se ha colocado a la menstruación en una categoría repulsiva y despreciable, siendo una de las maniobras más antiguas y certeras utilizadas por el patriarcado”* (Ramírez, Formación sobre Educación Menstrual Emancipadora, 2021). Esta estrategia ha propiciado la fragmentación de la autopercepción del propio cuerpo que *“condiciona de forma negativa la experiencia corporal, emocional y psíquica de mujeres, niñas y otras personas menstruantes”* (Ramírez, Educación Menstrual Emancipadora, una vía para interpelar la misoginia expresada en el tabú menstrual, 2021), llegando a la invisibilización, higienización e histerización del ciclo menstrual, logrando someter al cuerpo de las mujeres de manera colectiva, confinándolas a un papel doméstico y, por lo tanto, quedando excluidas del espacio público, la toma de decisiones y del poder.

Por todo lo expuesto anteriormente, se establece que, en esta investigación, se busca la reflexión sobre el impacto social que tiene el cuestionamiento de las narrativas menstruales heteropatriarcales sobre la deconstrucción del cuerpo sociopolítico de las mujeres por medio de la Educación Menstrual Emancipadora, que parte del cuestionamiento del tabú menstrual y el reconocimiento de las violencias ejercidas por las narrativas menstruales heteropatriarcales de manera hegemónica, para la posterior

resignificación de la menstruación y la transformación contextualizada de dichas narrativas. Esta investigación ha nacido en el territorio de Cartagena, Colombia, debido a su posición geográfica, su importancia histórica, así como por su influencia en el activismo menstrual a nivel Colombia, entendiendo que este país es pionero en cuánto a materia de Derechos Menstruales, así como de la Educación Menstrual Emancipadora.

Uno de los pilares fundamentales de esta pedagogía emancipadora, es la propia reflexión sobre las narrativas misóginas o violencias simbólicas naturalizadas, tanto de las educadoras como de las participantes, para aportar colectivamente a la deconstrucción del cuerpo sociopolítico de las mujeres. Las experiencias menstruales individuales y colectivas se entrelazan para transformar la construcción cultural de la menstruación, contextualizada al territorio donde se realiza la intervención ya que, si bien el proceso de la resignificación debe darse a nivel internacional, las nuevas narrativas han de proponerse desde cada contexto cultural.

Esta investigación pretende contribuir a la divulgación científica del impacto social que se materializa a través del proceso de Educación Menstrual Emancipadora en Cartagena, que da como resultado la liberación de la mujer, de manera individual y colectiva, de la dominación heteropatriarcal. Es fundamental servirse de este tipo de prácticas de la pedagogía emancipadora, que puede ser una herramienta de transformación social, ya que va a cuestionar la raíz de la desigualdad de género, y así poder subvertir el dualismo de las sociedades heteropatriarcales donde la mujer es la otredad hegemónica que se busca someter y dominar para los intereses del poder y los que lo ostentan.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL:

Reflexionar sobre el impacto social que tiene el cuestionamiento de las narrativas menstruales heteropatriarcales sobre la deconstrucción del cuerpo

sociopolítico de las mujeres por medio de la Educación Menstrual Emancipadora a través del estudio de caso Somos Mujeres Valientes en Cartagena, Colombia, del 2017 al 2019.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Realizar un **análisis bibliográfico** para identificar los puntos claves de la simbolización de los elementos de la cultura menstrual narrada en sociedades heteropatriarcales desde la mirada androcéntrica donde el paradigma de lo humano es el cuerpo amenstrual.
2. **Cuestionar el impacto social** de las narrativas menstruales heteropatriarcales para la dominación del cuerpo sociopolítico de las mujeres que institucionaliza el tabú menstrual promoviendo la invisibilización, medicalización y capitalización de la menstruación, manteniéndolo hasta la actualidad a través de diferentes alternativas.
3. **Contribuir a la divulgación** científica de la Educación Menstrual Emancipadora como herramienta para el cuestionamiento de las violencias asociadas al tabú menstrual y la creación de nuevas narrativas que promueven la deconstrucción del cuerpo sociopolítico de las mujeres.

Estado del arte

Aunque ha sido complejo realizar el proceso de investigación en torno a las consecuencias que han tenido las narrativas menstruales heteropatriarcales en la construcción del cuerpo sociopolítico de las mujeres, debido a la propia invisibilización naturalizada por parte de las ciencias sociales que mantienen eufemismos para nombrar los procesos menstruales y que, hasta finales del s. XX no se consideraba como objeto de estudio de las mismas, mucho más complejo ha sido encontrar información sobre prácticas de educación menstrual. Esto se debe a que, la educación menstrual hegemónica, tanto en

las instituciones educativas, en los entornos de educación popular y en las familias, se ha limitado a la enseñanza de la correcta utilización y desecho de los productos para la gestión del sangrado menstrual como parte del entrenamiento sobre la responsabilidad de omitir la mancha en el espacio público.

El cuestionamiento del tabú menstrual comienza a incursionar en la Academia en el s. XXI, a partir de los 2000's, aunque será a partir del 2010 cuando aflore mayor bibliografía. Si bien es cierto que libros clásicos como "El Segundo Sexo" de Simone de Beauvoir en 1949 y el de "Política Sexual" de Kate Millet en 1970, hablan sobre los procesos de dominación sobre el cuerpo sociopolítico de las mujeres a partir del control, la prohibición y las limitaciones por razón de género, entendiendo que la menstruación es la "marca" del mismo, lo analizan como un elemento más de la construcción del ser mujer en la sociedad heteropatriarcal. Sin embargo, en las últimas corrientes, es la menstruación en sí misma la que se está ocupando como objeto de estudio, entendiendo que las violencias basadas en género se instauran en el imaginario individual y colectivo desde los mitos de origen de la menstruación, la ritualización heteropatriarcal de la menarquia y la fragmentación del cuerpo mutilando el órgano sexual femenino.

Como mencionábamos antes, desde la Primera Ola Feminista ya se había comenzado a reflexionar sobre la naturaleza de la mujer y la jerarquía sexual, realizando un análisis superficial sobre el tabú menstrual. En este momento, aún se reflexiona sobre la menstruación desde la misoginia interiorizada como un "*mal necesario*"¹ para que exista la maternidad, por lo que se aceptan como avances para la liberación femenina los anticonceptivos hormonales sin conocer las repercusiones a largo plazo porque no se estudia el ciclo menstrual ni el útero más allá de la reproducción humana.

El primer activismo menstrual nace en la Segunda Ola Feminista, en los años 70 y los 80 del s. XX, y "*parte de la preocupación de lo que se ha*

¹ Las narraciones menstruales heteropatriarcales que definen la menstruación como un trauma, una tragedia y una herida, instalan los mandatos del padecimiento, el sufrimiento y la resignación de las mujeres como algo innato a ellas mismas con el aval de las ciencias biomédicas.

denominado movimiento feminista por la salud y dirigirá el foco de atención hacia el cuestionamiento a la seguridad de los productos menstruales” (Gómez Nicolau & Marco Arocas, 2020:158), ya que en esos años se dio la crisis del Síndrome de Shock Tóxico. Se registraron 941 casos confirmados de los cuales el 98,6% corresponden a mujeres, de las cuales, el 7,8%, es decir 73, fallecieron a consecuencia de la utilización de tampones². Esto ocurrió porque la ciencia no veía importante realizar investigaciones sobre el impacto en la salud de la composición de los productos para la gestión del sangrado menstrual. De hecho, en la actualidad siguen sin tener que detallar los químicos que utilizan para su fabricación y se siguen produciendo casos de SST por el uso de estos elementos.

Hay que resaltar que, en esos momentos, el feminismo apenas estaba sobreviviendo y es por ello por lo que se prioriza el foco de atención en los Derechos Sexuales y Reproductivos, que tuvieron su pleno apogeo en los años 90. Aquí, se sigue manteniendo a la menstruación como marca de género e inicio de la época reproductiva, por lo que se liga al mandato heteropatriarcal de la maternidad obligatoria, innato al rol de la mujer para su realización personal, así como su salvación, y la menstruación es un proceso que está vinculado históricamente, biológica y culturalmente a la reproducción. El matiz que se propone es que serán las propias mujeres las que decidirán en qué momento quieren ejercerlo, por lo que se democratiza el acceso a los métodos anticonceptivos, especialmente los hormonales. Esto será la panacea para cualquier malestar, patología o enfermedad uterina, así como la solución a los embarazos adolescentes, fomentando la medicalización del ciclo menstrual para solucionar los problemas que derivan de las dos únicas funciones que se le otorgan al útero: parir y generar patologías.

En la actualidad, existen alternativas a las narrativas menstruales heteropatriarcales pero que no cuestionan las raíces del tabú menstrual, sino que buscan mercantilizarlo. Un ejemplo muy claro de esto surge de la

² Para mayor información consultar: Van Eijk, A., Garazi Zulaika, M., Mason, L., Sivakami, M., Nyothach, E., Unger, H., A Phillips-Howard, P. (16 de julio de 2019). Menstrual cup use, leakage, acceptability, safety, and availability: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet*, 4, 376 - 393.

apropiación del “Día Internacional de Acción por la Salud de las Mujeres” establecido por la Red de Salud de las Mujeres Latinoamericanas y del Caribe (RSMLAC) por parte de la ONG Wash United, que lo renombró en el 2013 como el “Día de la Higiene Menstrual”. Esto lleva a omitir el resto de las cuestiones relacionadas con la salud de las mujeres, ignorar la construcción sociocultural y reducir las consecuencias del tabú menstrual a la falta de acceso al agua, al saneamiento básico y a los productos para la gestión del sangrado menstrual. Además, la utilización del término “higiene”, mantiene el imaginario colectivo de la menstruación como un proceso impuro y desechable que debe ser higienizado. Para rematar, por parte de los proyectos de las ONGs, los Estados y la Agenda Social 2030, se está capitalizando el discurso del activismo menstrual desde el concepto de “Pobreza Menstrual”, centrándose en el asistencialismo, la falta de accesibilidad a productos para la gestión del sangrado menstrual e ignorando que hace parte de la feminización de la pobreza, que sí busca el cuestionamiento del sistema establecido desde el biopoder, y no solo la capitalización de la vulneración de los Derechos Menstruales.

Por otro lado, a pesar de que la educación popular latinoamericana lleva realizando procesos de educación menstrual desde el territorio, proponiendo alternativas a las narrativas menstruales heteropatriarcales alejadas de los intereses del mercado desde hace décadas, en 2015, encontramos la primera mención pública sobre la pedagogía menstrual por parte de Érika Irusta. Ella no es la primera en proponer alternativas y cuestionar la educación menstrual hegemónica, pero sí es de las primeras en lograr un espacio en los medios de comunicación de habla hispana, lo que nos lleva a reflexiones sobre las dinámicas neocoloniales todavía presentes en Latinoamérica, donde se sigue usurpando el conocimiento creado desde el Sur Global, ya que éste se encuentra en el eslabón más bajo de la jerarquía del saber y del conocimiento³.

Por último, si volvemos y nos quedamos en los territorios donde nació la incomodidad en torno al tabú menstrual y vamos un paso más allá, nos

³ Mignolo, W. (2005). *La idea de América Latina*. Barcelona: Gedisa Editorial.

topamos con la “Educación Menstrual Emancipadora”⁴, concepto acuñado por la psicóloga, educadora y activista menstrual colombiana Carolina Ramírez en el año 2021⁵. Desde este Trabajo de Fin de Máster queremos aportar a la divulgación de esta pedagogía que le apuesta a la emancipación de la sujeta construida como “mujer” a través del cuestionamiento, resignificación y transformación del tabú menstrual, deconstruyendo el imaginario colectivo sobre el cuerpo sociopolítico de las mujeres. Todo ello para aportar competencias que lleven a lograr la autonomía y el pleno desarrollo personal, la liberación del control masculino y el ejercicio pleno de los Derechos Humanos, que mejoran la vida y la salud de las niñas, mujeres y cuerpos menstruantes.

METODOLOGÍA

La perspectiva de la investigación será principalmente cualitativa, donde se realizará una etnografía sobre la construcción sociocultural de la menstruación para identificar la codificación cartagenera, así como el impacto social que se establece a través del cuestionamiento, resignificación y transformación de las narrativas menstruales heteropatriarcales que se propone desde la Educación Menstrual Emancipadora. Se ofrecerá también información cuantitativa sobre algunos factores que potencian la desigualdad social y la feminización de la pobreza.

Esta investigación parte del cuestionamiento de la construcción sociopolítica de la mujer que nace desde el sujeto amenstrual que no ha experimentado nunca esta realidad, ni le ha interesado escuchar las vivencias de los cuerpos menstruantes, por lo que sería un tanto hipócrita no plasmar también las incoherencias personales, los aprendizajes y los privilegios de la mujer que investiga, por lo que paso a narrar brevemente desde quién nace este interés. Estuve viviendo en esta ciudad durante 9 años, del 2010 al 2019,

⁴ A pesar de que el término haya sido conceptualizado recientemente, vamos a observar en esta investigación que estas pedagogías emancipadoras ya se estaban realizando desde los territorios de América Latina, lo único es que no se sabía cómo nombrarlo y se hablaba de educación menstrual crítica y de calidad.

⁵ Ramírez, C. (2021). *Educación Menstrual Emancipadora, una vía para interpelar la misoginia expresada en el tabú menstrual*. Colombia: Biblioteca Feminista de Medellín.

donde comprendí que la realidad cartagenera no tiene nada que ver con las narrativas turísticas que han construido una postal de Cartagena de Indias, punto de referencia del turismo a nivel internacional, donde sus habitantes y su arquitectura mantienen la fantasía de ser uno de los principales puertos de la colonización española en Abya Yala⁶.

Estas vivencias resultaron en un proceso de transculturación que me está permitiendo realizar un análisis interpretativo de la realidad desde los enfoques EMIC y ETIC en un trabajo de campo realizado durante la convivencia e inmersión cultural en la periferia de la ciudad de Cartagena, Colombia. Este consistió en la recogida de información propiciada por la observación participante a través de círculos de palabra, talleres y conversatorios con mujeres menstruantes mayores de 18 años, así como a través de encuestas y entrevistas realizadas a través de las redes sociales, desde los perfiles oficiales del proyecto “Somos Mujeres Valientes” durante el periodo del 2017 al 2019.

Adicional a esto, durante la redacción de este trabajo de investigación se realizaron entrevistas por medio de la virtualidad a especialistas de la educación y el activismo menstrual: Carolina Ramírez, creadora del término Educación Menstrual Emancipadora y Laura Benavides, activista de Derechos Menstruales Colombia.

⁶ Nombre que le daba el pueblo Cuna (Panamá) al continente denominado colonialmente como americano, cuyo significado es “tierra en plena madurez”. Según el líder Aymara Takir Mamani, dice que *“llamar con un nombre extraño nuestras ciudades, pueblos y continentes equivale a someter nuestra identidad a la voluntad de nuestros invasores y a la de sus herederos”* (Abya Yala: una editorial para los indios, 1987).

1. MARCO TEÓRICO

En este apartado vamos a realizar un recorrido por las violencias menstruales y la desigualdad de género establecida desde las dinámicas del biopoder en las sociedades heteropatriarcales. Vamos a reflexionar sobre la construcción sociocultural de la menstruación que la significa como la “*marca de género*” y que se instala en la memoria individual y colectiva desde el momento de la ritualización de la menarquia. La menstruación es la puerta de entrada para la dominación de la mujer a través del asco, del miedo y de la culpa que se traducen en mecanismos de control, así como se produce la fragmentación de la autoimagen provocada por la mutilación simbólica del propio cuerpo, así como de sus procesos.

1.1. La jerarquía de género en la sociedad heteropatriarcal

El sistema heteropatriarcal ha sido históricamente el hegemónico y es aquel que coloca en la cúspide de la jerarquía a la figura masculina, al padre o al patriarca, que es aquel que posee la sabiduría, la capacidad logística, manual y económica, y, en definitiva, el poder.

“El patriarcado es el sistema de todas las opresiones, de todas las explotaciones, de todas las violencias y discriminaciones que vive la humanidad (mujeres, hombres y personas intersexuales) y la naturaleza, históricamente construidas sobre los cuerpos sexuados de las mujeres” (Paredes, 2017:5), debido a que se construye la idea de género desde una concepción dual donde el hombre es superior a la mujer y, por lo tanto, es responsable de controlarla y someterla a su conveniencia. Esto ocurre a pesar de que cada cultura estereotipe los géneros de maneras diferentes.

Por ejemplo, en la cultura Wayuu, que se sitúa en la costa Caribe, en la frontera de Colombia con Venezuela, aunque el poder simbólico lo ejerce la mujer, realmente no lo posee, y son los varones del linaje femenino los que tienen mayor poder que ella misma dentro de su propia familia, ya que *“a pesar de que las mujeres ejercen una gran influencia en el núcleo familiar y en las decisiones familiares y son libres de expresar su opinión y sabias con la vejez,*

estas no asumen cargos políticos ni de mando dentro de los linajes, es así, que dentro de la familia nuclear los hijos son educados bajo la tutela del hermano de la madre y el padre biológico interviene poco” (Parra, 2016:8).

“Se hace necesaria por tanto una aproximación crítica que cuestione el sistema de relaciones de poder que dan soporte a las epistemologías hegemónicas y sus representaciones en términos de imaginario social” (Portugal, 2020), creadas, reproducidas y mantenidas a lo largo de la historia para controlar y someter el cuerpo de las mujeres por su capacidad reproductora. Esta dominación parte de un proceso biológico involuntario que el sistema heteropatriarcal ha denominado como la “marca de género” que diferencia los cuerpos en base a las diferentes capacidades que cada uno posee en el proceso de reproducción. Por lo tanto, la menstruación va a ser clave en el sometimiento de los cuerpos femeninos para el placer e intereses masculinos. Para lograr este objetivo, se van a establecer narrativas menstruales que le apunten a la dominación del cuerpo sociopolítico de las mujeres a través de la construcción sociocultural de la menstruación como una “mancha”, que esconde que “el estigma de la menstruación es una forma de misoginia que responde a la dominación del sistema patriarcal” (Tarzibachi, 2017).

Es a partir de la menarquia cuando el cuerpo se categoriza en función del género, por lo que se habla de la menstruación como “marca de género”, que promueve que se implante un binarismo sexual completamente arbitrario donde se coloca en lo superior a lo masculino, así como en lo inferior a lo femenino. Esta jerarquía de género es la clave del biopoder, que son las políticas que parten de la tecnología del yo, y buscan la “administración de los cuerpos y la gestión calculadora de la vida” (Foucault, 1976:169). Este proceso genera:

“Una simbolización de todos los aspectos de la vida; el género es entonces el conjunto de ideas sobre la diferencia sexual que atribuye características ‘femeninas’ y ‘masculinas’ a cada sexo, a sus actividades y conductas, y a las esferas de la vida, tomando forma en un conjunto de prácticas, ideas, discursos y representaciones sociales que dan atribuciones a la conducta objetiva y subjetiva de las personas en función de lo que se

considera como exclusivo de su sexo. De allí que la diferencia sexual nos estructura psíquicamente y la simbolización cultural de la misma diferencia, el género, no sólo marca los sexos sino marca la percepción de todo lo demás: lo social, lo político, lo religioso, lo cotidiano” (Lamas, 1994:8).

Por otro lado, a pesar de que ambos cuerpos tengan cargas socioculturales asociadas a los estereotipos de género, el cuerpo masculino goza de todos los privilegios, mientras que la otredad se ve sometida por ser leída como defectuosa desde el cuerpo, la mente y el alma. El hombre se convierte en el paradigma de lo humano, por lo que las diferentes ciencias lo han tomado como modelo para esbozar sus teorías y generar conocimiento. Es por ello por lo que las ciencias tienen un punto de vista y enunciación androcéntrica y, por supuesto, amensural. Esto ha llevado a que se elimine el ciclo menstrual de las investigaciones científicas a todo nivel, normalizando aspectos que deberían estar siendo tratados. Podríamos pensar que estas consecuencias no se seguirían transmitiendo en el s. XXI, pero observamos las conclusiones que nacen de los estudios más recientes sobre los efectos de la vacuna del COVID en la menstruación y el ciclo menstrual, variables que no fueron contempladas en el momento de la investigación de estas.

“El objetivo [de las epistemologías feministas] es hacer frente a los universales masculinos y reivindicar la experiencia de las mujeres como fuente epistémica a la hora de dotar de significado y analizar los fenómenos sociales, muy especialmente, aquellos relacionados con las diversas fórmulas de opresión que encierran las relaciones de género” (Portugal, 2020:333-334), que como hemos mencionado anteriormente, la diferenciación del mismo la establece un proceso involuntario del cuerpo que se evidencia en la “mancha” y que asociamos únicamente con la función reproductiva.

1.2. Construcción del cuerpo sociopolítico de la mujer en las sociedades heteropatriarcales

La concepción sociocultural de “ser *mujer*” ha sido leído históricamente como la otredad con toda la discriminación que ello conlleva, con el fin de controlar la sexualidad y establecer normativas de género vinculadas a la

capacidad reproductora. De hecho, se acaba produciendo una homogeneización de todas las personas que cumplen los requisitos establecidos para que puedan pertenecer a esta categoría, mientras se plantea el arquetipo de la perfección a la que toda mujer debe aspirar que está ligado al aspecto físico, la sumisión y el cuidado para satisfacer al placer masculino y al cumplimiento de la maternidad obligatoria.

Debido a la fuerte colonización del judeocristianismo en la sociedad occidental, vamos a partir de la concepción del género por parte del Antiguo Testamento. En el libro del Génesis, se nos narra que Eva procede de la costilla de Adán, ha nacido gracias a una parte de su cuerpo, lo que se le exige sumisión y obediencia. Por otro lado, se omite el mito de la primera mujer creada por Dios, llamada Lilith “-creada como su igual- huyó del Edén cuando se le negó su sexualidad” (Gray, 1999:61). Esto se debe a que el mito de Lilith es muy peligroso para las políticas de dominación, control y sometimiento de la mujer, porque invita a reclamar el lugar de la dignidad, la empatía y la equidad. Lilith aboga por la emancipación de la jerarquía de género establecida y en consecuencia de ello, sus menciones han sido borrada de la Santa Biblia. Es imprescindible resaltar que, a pesar de narrar a Lilith de manera negativa, vinculada a la búsqueda del placer propio como aberración, en su mito se reafirma la concepción de que la naturaleza de la mujer que está completamente vinculada a su función reproductora, por lo que debe permanecer sometida por el hombre en relaciones heterosexuales que tengan como objetivo la maternidad.

Al ser el hombre el que ostenta el poder, su espacio es la esfera pública, mientras que, por el contrario, la mujer ha quedado sometida al ámbito privado, así como todos los procesos que son innatos a ella. Los estudios nos revelan que cada día a nivel mundial “*más de 800 millones de mujeres (67 por ciento de las mujeres en este grupo de edad [de 15 a 49 años]) están menstruando*” (Sebastian, Hoffmann, & Adelman, 2013:143), y sólo el 40% lo hace de manera digna, entendiendo este dato desde los parámetros tradicionales de la higiene y la falta de acceso a los recursos necesarios, que nunca antes se habían debatido en el espacio público debido a ser un tema tabú, y cómo tal, al estar

invisibilizado era imposible entender a qué nos referíamos con dignidad menstrual, un término que se está construyendo en el s. XXI.

La mujer estaba destinada al ámbito doméstico, encargándose del hogar, de los cuidados y, sobre todo, honrando su capacidad reproductiva. Un dicho muy común en Colombia es que, *“si no eres madre no sirves como mujer”*⁷. El imaginario colectivo nos va demostrando la concepción de la maternidad como característica indispensable de un cuerpo para ser leído como mujer. Esta asociación entre mujer-madre obligatoria va implícita desde la menarquia o primera menstruación, que es transmitida, reproducida e interiorizada a través de la ritualización de la misma como un proceso de crecimiento, cambio de hábitos y aprendizajes para su futura vida, a veces no tan lejana, de esposa y madre. Es por ello por lo que, para poder cumplir con el rol de madre, se establece la heterosexualidad como única opción posible, y así se prioriza el mantenimiento de la especie, donde *“estas expectativas (sobre la reproducción) afectan tanto a la forma en que hacen el amor como a la forma en que legislan sobre los derechos de las mujeres”* (Bohannan, 1992:51). Además, este control sirve para prohibir y negar el placer femenino asegurándose de mantener a la mujer en el espacio doméstico.

Es fundamental conocer las raíces de las culturas occidentales heteropatriarcales, ya que la colonización europea y la Iglesia Católica tienen una influencia transcendental dentro de la cultura iberoamericana, debido a que fueron la base del *“desarrollo de las formas de pensamiento que se convirtieron en la macronarrativa hegemónica del advenimiento de la modernidad, y en consecuencia, de la colonialidad”* (Mignolo, 2005:126). Desde el paradigma de la coexistencia, explicado por Silvia Wynther, podemos analizar la construcción sociopolítica de la mujer en este contexto, a partir del momento en el que se dio un encuentro de culturas, cada una con unos estereotipos y roles de género. *“El vínculo entre el patriarcado y la colonialidad es uno de los ejes transversales de los análisis de varias investigadoras descoloniales como Curiel, Espinosa, Lugones, Paredes y Segato”* (Guzmán & Triana, 2019:24), ya que como nos explican, ocurre un “entronque patriarcal” entre lo colonial, lo afro y lo originario,

⁷ Refrán popular escuchado en multitud de ocasiones en el territorio del Caribe colombiano.

que se mezclan y mantienen la desigualdad de género para seguir dominando el cuerpo de las mujeres.

Cabe resaltar que en los pueblos originarios de Abya Yala también existía una jerarquía de género, pero tenían un rol cultural menos sometido. Por ejemplo, *“tenían derecho a la tierra: los hombres heredaban un tocapu, las mujeres medio tocapu; es decir, que las mujeres no se morían de hambre si un hombre las abandonaba, aunque no heredaban igual cantidad de tierra”* (Paredes, 2017:7), también se encargaban de la medicina de sus cuerpos, *“manejan los ritos de la luna, ritos que no les pertenecían a los hombres”* (Paredes, 2017:7) y de las criaturas, eran autoridades políticas y militares. Esta situación permanece hasta que aparece el *“entronque patriarcal”* que *“deja claras las combinaciones, las alianzas, las complicidades entre hombres invasores colonizadores y hombres indígenas originarios de nuestros pueblos. Una articulación desigual entre hombres, pero articulación cómplice contra las mujeres, que confabula una nueva realidad patriarcal que es la que vivimos hasta el día de hoy”* (Paredes, 2017:7).

Aun así, dentro de la otredad de la mujer, también existe una jerarquización entre las sujetas. Durante la Colonia, encontramos que, *“fuera cual fuera su origen social, las mujeres blancas fueron elevadas de categoría, esposadas dentro de las filas de la estructura de poder blanco. Y cuando les resultó posible ellas también se convirtieron en dueñas de esclavos, generalmente mujeres, empleadas para realizar el trabajo doméstico”* (Federici, 2004:165), es decir, la suma de las discriminaciones parte del género, pero continúa con la raza y la clase. La mujer blanca era observada y tratada como un trofeo delicado donde su valor dependía del estrato de su marido, así como de su recatada vida sexual, mientras que la mujer racializada era leída como una bestia de carga, un animal que podía ser esclavizado, humillado y violado sistemáticamente.

De hecho, *“para las ciencias sociales y en especial para la antropología, el surgimiento de ‘la mujer’ como categoría de análisis significó, más que una novedad, el reconocimiento de que ésta nunca había estado totalmente ignorada en las investigaciones, ya que se suponía incluida dentro de categorías consideradas sinónimas de su ser en la sociedad, como trabajo*

doméstico, familia, matrimonio, parentesco, entre otras (Moore, 1999:12)” (Sánchez, 2005:75) es decir, la mujer únicamente estaba representada dentro del ámbito privado, doméstico e íntimo, por lo que todo lo que la afectara solamente a ella quedaba relegada a la misma esfera invisibilizándose completamente en los estudios de las ciencias.

“Pocas cosas están tan profundamente patriarcalizadas, colonizadas y mercantilizadas como los cuerpos femeninos o feminizados. Ello, aplicado a los cuerpos menstruantes, supone la articulación de una ‘pedagogía de feminidad’ (Segato, 2014:61) en la que el cuerpo que menstrúa es desplazado a una condición femenina esencial y posicionado como inferior en una matriz binaria de género, jerárquica y opresiva: [...] la posición masculina secuestra para sí la plataforma de enunciación de verdades de interés universal llamada “esfera pública” y se coloca en la posición de sujeto paradigmático de lo Humano pleno y englobante, en un gesto que expulsa a la posición femenina a la calidad de margen, resto, particularidad, cuestión de intimidad. (Segato, 2014:62-63)” (Calafell Sala, 2020:3).

Como todo lo relacionado con la feminidad:

“Dice la tradición que menstruar es un asunto doméstico (Von Rebeur, 2012) u obscuro, es decir, algo que debe quedar fuera de la escena visual, olfativa y táctil del/a otro/a y de uno/a mismo/a. Como un saber que se transmite de mujeres a niñas, la menstruación va significándose como el símbolo concreto y material de una marcación de género que, a su vez, está muy ligada al ámbito del parentesco, completamente privatizada y, por eso mismo, banalizada” (Sala, 2020:2).

El momento en el que el cuerpo es diferenciado por su género es cuando la niña tiene su menarquia, que está ligada con la feminidad, donde la esclavización y devaluación de la misma y todo lo relacionado con ella *“ha sido una etapa necesaria para la evolución humana” (Beauvoir, 1949:349)* desde la óptica heteropatriarcal. Esta ha sido construida desde lo impuro, defectuoso, inmundo e incapacitante para lograr controlar la capacidad reproductiva de los úteros, sobre todo desde el s. XV donde la *“continua privatización de la tierra, como se forjó una nueva división sexual del trabajo o, mejor dicho, un nuevo*

‘contrato sexual’, siguiendo a Carol Pateman (1988), que definía a las mujeres —madres, esposas, hijas, viudas— en términos que ocultaban su condición de trabajadoras, mientras que daba a los hombres libre acceso a los cuerpos de las mujeres, a su trabajo y a los cuerpos y el trabajo de sus hijos” (Federici, 2004).

Culturalmente, la sangre menstrual está dualizada entre lo sagrado y lo impuro, sentando la base de prohibiciones, limitaciones y control absoluto sobre el cuerpo menstrual justificando la construcción de la feminidad desde una única función social, que sería la de reproductora de la especie. Adicional a todo esto, se prohíbe la búsqueda del placer mientras se demoniza el autoconocimiento del cuerpo, a través de la vergüenza y la culpa, para poder priorizar la reproducción y crianza de otros como los momentos cumbre de la existencia femenina, y así someter a estos cuerpos a los dogmas e intereses masculinos. Finalmente, se fragmenta la autoimagen del cuerpo, ya que nunca es sentido como propio, porque parece o se pretende que esté a disposición de los otros, desde que *“se adapta a las necesidades del óvulo más bien que a ella misma. Desde la pubertad hasta la menopausia, la mujer es sede de una historia que se desarrolla en ella y que no la concierne personalmente”* (Beauvoir, 1949:12).

La vergüenza está vinculada a todo lo que tiene que ver con la genitalidad femenina y sus procesos, el propio cuerpo es síntoma de vergüenza ya que es un “cuerpo incompleto” por no poseer un pene externo, ya que en un principio se representaba a *“la vagina como un pene interno”* (Pérez San Martín, 2015:48). De hecho, *“al referirse a nuestros genitales podemos encontrarnos con que las obras ginecológicas se caracterizaban por eufemismos vagos como sinos pudoris (cueva de la vergüenza) y un largo etc.”* (Pérez San Martín, 2015:46). Es tal esta situación que, incluso en los manuales médicos, se confunde la vulva con la vagina y se invisibiliza el clítoris, así como la próstata femenina, privilegiando el placer masculino frente al autoconocimiento femenino. La culpa se fundamenta asociada a la búsqueda del propio placer que es la causante de la mutilación de estos órganos de manera simbólica y, por desgracia, en algunas culturas, también de manera física.

Por otro lado, otro signo de la vergüenza social que exige la feminidad es la utilización constante de eufemismos para referirse a la genitalidad y a los procesos naturales del cuerpo socializado como femenino. Referirnos a la menstruación como “regla” o “periodo”, por mucho que estemos iniciando la conversación en los espacios públicos, sigue denotando la vergüenza interiorizada que sentimos cuando hablamos del ciclo menstrual. Resignificar el concepto de la menstruación es una reivindicación política, que es fundamental para liberar a la mujer de sentir vergüenza por menstruar.

Una de las mayores presiones que se ejercen sobre las mujeres es el cuidado de la virginidad. Hay que señalar que la virginidad es una construcción social que nada tiene que ver con lo biológico, ya que está relacionado con la ruptura del himen, una membrana elástica que recubre parte de la abertura vaginal, por medio del pene. Es el marido el que debe llevarse el honor de “convertirla en mujer”, ya que esta sería la segunda iniciación en el rol de género. Esta concepción cultural es absurda ya que, anatómicamente hablando, el himen cubre la totalidad de la abertura vaginal cuando el feto se encuentra dentro del útero antes de nacer, después de ese momento, se va abriendo paulatinamente, hasta que prácticamente desaparece, pues queda a ambos lados de la abertura y es difícil diferenciarlo. Popularmente se dice que “puedes perder la virginidad” cuando montas en bici, en caballo, si tienes un golpe muy fuerte, en definitiva, si haces “cosas de niños”, por lo que hay que tener mucho cuidado, ya que es parte de su valor para ser desposada por un “buen partido”. Hay evidencias que desestiman esta construcción social que se ignoran, incluso dentro de la ciencia médica, ya que la salida de sangre menstrual sin que haya ocurrido ninguna penetración vaginal da fe y constancia de que la abertura vaginal no necesita ser abierta ni rota por ningún pene, por lo que esta primera relación sexual coital no repercute en un cambio físico en el cuerpo de la mujer.

1.2.1. Ritualización de la menarquia

El paso de la menarca, socializado como el paso de “niña a mujer”, es uno de los acontecimientos mayor ritualizados en el mundo donde se señala a

la menstruación como la *“marca de género”* que divide a los cuerpos en el paradigma de lo humano, el hombre, versus el cuerpo defectuoso e imperfecto que utiliza a la maternidad para poder realizarse plenamente. Este también es el momento que configura el inicio de las violencias de género. Dependiendo del territorio y la cultura será más o menos ofensivos, o más o menos violentos, pero en todos lleva implícita la muerte de la niña y el renacimiento de la mujer, es decir, un proceso de metamorfosis, que no necesariamente conlleva un proceso que esté al servicio del cuidado de la vida y la dignidad de las niñas.

Algunos de los ejemplos que encontramos sobre prácticas que vulneran directamente los derechos de las niñas durante estos rituales ocurren en varios pueblos originarios de Colombia son: en el pueblo Ticuna, Amazonía, hasta hace pocos años se realizaba el ritual de la apelación, una ceremonia de exaltación de la menarca donde se la emborrachaba hasta anestésicarla, para después arrancarle el pelo de la cabeza, hebra por hebra, hasta que no quedara ninguno. Hoy en día se sigue realizando, pero se utilizan elementos cortantes para menguar el daño físico a la menor; En el pueblo Embera, el ritual consiste en exponer a la púber recién menstruada al escarnio público mediante la prueba del cordel para comprobar su virginidad; por último, en el pueblo Kuna, frontera entre Colombia y Panamá, se celebran numerosos ritos y fiestas alrededor del inicio de la fertilidad y la capacidad de convertirse en esposa, un rol muy importante para el poder patriarcal de este pueblo, ya que son ellas las que ejecutan los trabajos más difíciles, y por ello su longevidad es menor respecto a sus compañeros varones.

En el pueblo Wayuu, pueblo que se ubica geográficamente cerca a Cartagena y que, como hablábamos anteriormente, el poder simbólico está asociado con la mujer, se mantienen la práctica de la casa de seclusión, que son espacios donde se excluye a las niñas y mujeres mientras menstrúan, para proteger a la comunidad y, principalmente, a los hombres. En esta comunidad se realiza para la menarca, donde se le instruye sobre el *“arte de ser mujer”*, que no dejan de ser lecciones para el cuidado y el placer sometido al deseo masculino:

“No se destaca la pubertad de los varones, pero las niñas están sometidas a un severo rito de paso. cuando la muchacha empieza a menstruar,

es sometida a un período de reclusión, al término del cual se ha convertido en mujer equipada para casarse. Durante el inicio de esta reclusión, la joven es completa o parcialmente rapada y luego instalada en una hamaca colgada cerca del techo de la casa. Durante los días siguientes es cuidada con alimentos vegetales especiales, llamados jaguapi, y observa una dieta rigurosa. En ese tiempo la bañan con frecuencia y la instruyen en las tareas femeninas, tejido, hilado, le imparten conocimientos sobre los procesos tradicionales de control natal, embarazo y quizás algunas técnicas eróticas. Durante su periodo de seclusión (que equivale en cierta forma a un periodo de reclusión), se las prepara en los oficios domésticos y en el arte de atender al marido, cuando le llegue la hora de hacerlo” (Miguel Ángel Alarcón-Nivia, 2005:3).

La menarquia, o la amenaza de la misma, se convierte en la expresión del terror porque es la puerta de entrada a todos los mitos y tabúes relacionados con el cuerpo femenino, principalmente la sexualidad. La niña ya no es niña, se ha convertido en mujer, por lo que inicia el control y la dominación de manera más fuerte debido a que ya puede ejercer su función reproductora, que al final, es la principal capacidad que le interesa al heteropatriarcado. Mientras a la niña se le permitían ciertos comportamientos que están asociados al género masculino, como jugar, brincar, saltar, escalar árboles, etc., la menarquia pone el alto para colocar una gran carga simbólica llena de mandatos y estereotipos de género a la que socialmente se ha convertido en “señorita”. Ser una señorita significa dejar de hacer las cosas que no estén asociadas directamente con la feminidad, sentarse con las piernas cerradas para ocultar la genitalidad, ser callada, discreta y sumisa, tener cuidado de los hombres que quieren poseerte, cuidar tu virginidad como tu bien máspreciado que debes entregar a tu marido, que será el único hombre con el que tendrás relaciones sexuales en la vida, entre otras.

Esta diferenciación y transición entre niña/señorita/señora, está vinculado a los dos hechos que convierten a la niña en mujer para la sociedad heteropatriarcal. Primero menstruar para poder engendrar, y después, el matrimonio que da pie a las relaciones sexuales heterosexuales para cumplir el mandato de la maternidad, donde el placer femenino ha quedado relegado e, incluso, olvidado. El valor de la mujer depende a partir de ahora en el valor de

la familia, por lo que se debe aprender el arte de atender al marido, omitir en público las violencias o humillaciones que puedan ocurrir en el espacio privado, ser responsable del hogar común, desear la maternidad y sentirse realizada a través de los logros de sus hijos varones, ya que ellos son los que tienen permitido hacer cosas por sí mismos.

Estos ritos de paso de lógica heteropatriarcal sirven, esencialmente, para introducir el mandato del sufrimiento, se entrena el padecimiento, la subordinación, la obediencia y el menosprecio, generando aprendizajes que van a definir la vida de las mujeres, ya que la culpa y la vergüenza que se siente sobre el propio cuerpo hace que se fragmente su imagen personal pudiendo ser más fácilmente manipulables por el ser masculino⁸. *“Lo importante de los rituales es esa capacidad que tienen de llegar a los lenguajes del inconsciente, individual y colectivo”* (Ramírez, 2022), ya que nos permiten hablar a un nivel simbólico, por eso son tan importantes para transitar una etapa de transformación personal como lo es la pubertad. Ahora bien, hemos acostumbrado a romantizar lo que englobamos como ancestral, incluidos los rituales, y hay algunos que vulneran Derechos Humanos, como hemos visto anteriormente, por lo que ahí si debemos entrar a cuestionar *“para poder proponer, para poder hacer, o construir otra forma de seguir ritualizando la vida, pero al cuidado de las niñas en este caso”* (Ramírez, 2022).

1.3. Narraciones menstruales heteropatriarcales

Los mitos de origen sobre la menstruación en la cultura iberoamericana tienen una relación colonialista con la religión cristiana, por lo que es lógico reflexionar acerca de la simbolización de la sangre menstrual en la Santa Biblia que dice que *“tener la menstruación convierte a la mujer en una persona inmunda, por esta razón puede transmitir esta especie de desgracia a todo aquello que la rodea”* (Levítico, Santa Biblia. Antiguo y Nuevo Testamento., 2009). Aquí encontramos fundamentaciones antiquísimas que justifican el tabú menstrual, ya que no es solamente algo intangible ligado al cuerpo femenino,

⁸ Reflexiones realizadas en las clases grupales del proceso de formación en la Escuela de Educación Menstrual Emancipadas.

sino que lo puedes transmitir a tu comunidad, sobre todo a los hombre y a los elementos sagrados. La sangre es leída como un desecho que expulsa la mujer como prueba de su imperfección.

Curiosamente, la menstruación está ligada a uno de los mitos originarios más importantes en la construcción de la cultura, como lo es el origen de la vida, y a la vez, el momento en el que inicia la impureza o la maldad, del pecado original. Esto lo vemos simbolizado:

“En el arte medieval [Lilith] adaptó la forma de una serpiente enroscada alrededor del Árbol de la Vida, y casi siempre tenía el rostro de Eva. Al ‘tentarle’, Lilith hizo despertar en Eva su propio ciclo menstrual y el conocimiento de la luz y la oscuridad, haciendo que a los ojos de los hombres Eva fuese tan ‘mala’ como ella” (Gray, 1999:61).

La fruta prohibida es de color rojo, como la sangre menstrual, y está asociada tanto a la vulva como a la sexualidad, por lo que la impureza y el pecado quedan representados por la manzana roja. En muchas culturas el inicio de la menstruación es un hecho traumático que causa una herida, la vulva, que sangra periódicamente. Esta, suele ser generada por un animal, en muchas ocasiones se trata de una serpiente, que también está asociada a la idea de metamorfosis y transformación, que es el proceso que nace en la menarquia y se repite en cada ciclo menstrual.

En el libro VII, capítulo 13, de Plinio el viejo, se hace referencia a la manera como la gente percibía la menstruación como una desgracia personal y colectiva. Desde males personales, como daño en comidas y bebidas, hasta males colectivos que se traspasaban a toda la comunidad o a otros seres. Esto es debido a que la “maldad” de la mujer se intensifica durante sus días menstruales, cuando se encuentra en plenitud, entendiendo la sangre menstrual como recordatorio y marca de la feminidad. Sin embargo, en muchas culturas aparecen los mitos acerca de que *“la vida nace de la unión entre el semen y la sangre menstrual”* (Bohannon, 1992:52), asociando el concepto de semilla a estos dos elementos que dan lugar a una nueva vida, por lo que sigue manteniendo la dualidad entre lo sagrado y lo impuro.

Dentro de la ciencia más cuantitativa, Charles Darwin opinaba en el año 1846 que, *“si este fenómeno ha sobrevivido a la selección natural, debe ser útil para algo, o al menos no hace daño”* (Alarcón-Nivia, 2005:6). Aunque no tenía muy claro cuál era su función, porque ya se había descartado su influencia tan directa en el proceso de gestación, pero todavía a inicios del s. XX, en 1910, Marshall mencionaba *“la similitud entre la menstruación femenina y el proestro de algunas hembras mamíferas como las perras. Señala que el sangrado pone en alerta a los machos de su disponibilidad para la fecundación y les estimula el deseo sexual”* (Alarcón-Nivia, 2005:6). Veinte años después, Ruddock *“explicaba que el fluido menstrual eliminaba los embriones que no se implantan”* (Alarcón-Nivia, 2005), mito que en la actualidad sigue vigente, o al menos sino los embriones, si los óvulos; y así mismo planteó la hipótesis de que *“el fluido menstrual provee satisfacción sexual a las mujeres sin que pierdan la virginidad”* (Alarcón-Nivia, 2005:6). Menstruación, sexualidad disponible y lagunas dentro de la virginidad para poder el hombre gozar del cuerpo de la otra a su antojo, en sus parámetros y colocando en otros cuerpos la culpa y la vergüenza que durante toda la historia fueron escritas en femenino.

Desde los grandes pensadores grecorromanos, que son las bases fundamentales del pensamiento occidental, como Hipócrates o Aristóteles, ya encontramos la simbología de las narrativas heteropatriarcales en torno a la menstruación. Estas no fueron cuestionadas hasta finales del s. XVIII, aunque tendremos que esperar dos siglos más para encontrar inicios de cambios sustanciales desde finales del s. XX. Pero, si nos vamos un paso más a la raíz, nos damos cuenta de que los grandes pensadores grecorromanos no hicieron más que recopilar los saberes originarios o previos a sus culturas y le dieron legitimidad a través de la ciencia y la medicina. El tabú menstrual es reafirmado desde los orígenes porque es útil para el patriarcado y rentable para el capitalismo, los dos pilares fundamentales para las sociedades actuales.

No es hasta 1996 que se describe a la menstruación como *“un mecanismo ahorrador de la energía que se gastaría si el endometrio se mantuviera constantemente en óptimas condiciones de recibir el blastocisto”* (Alarcón-Nivia, 2005:6), por lo que la ciencia ha impreso sus lineamientos

heteropatriarcales en un proceso fisiológico, en el que aún hoy seguimos viviendo las consecuencias. Se ha racionalizado históricamente que lo único que diferenciaba los cuerpos eran los órganos sexuales, pero como hemos visto, esta es una concepción androcéntrica y amenstrual, pero no tiene nada que ver con las evidencias científicas. La menstruación es una construcción cultural que tiene consecuencias directas en la autopercepción del cuerpo menstrual, la relación del mismo con su entorno, así como el establecimiento de mandatos de género establecidos por la otredad.

Históricamente, hemos podido observar que cuando leemos literatura, observamos arte o elementos audiovisuales, analizamos las hipótesis científicas, reflexionamos sobre las ideas de los grandes filósofos que quieren narrar la menstruación, el ciclo menstrual y/o el sistema genital femenino, proponen narrativas negativas, limitantes y controladoras. Esto ocurre porque se ha construido desde la experiencia androcéntrica y amenstrual, es decir, desde el sujeto que no experimenta esta realidad, con el objetivo de lograr la dominación de los cuerpos de la otredad que si menstrúa por su capacidad reproductora vinculada al placer masculino. La menstruación se ha construido como la señal visible, la “marca de género” utilizada para justificar la desigualdad entre los cuerpos humanos y, además, se puede capitalizar para obtener el control sobre las mujeres en todas las esferas de la vida.

En este punto, también queremos destacar las narrativas espirituales denominadas en algunas esferas como “new-age” o “pachamamísticas”⁹ que pueden llegar a romantizar las cargas simbólicas del ser mujer, alegando la diferencia entre los cuerpos como una relación entre el dar y el recibir. Aquí el hombre es el activo, el que da, mientras que la mujer es la pasiva, la que recibe, así que nuevamente la mujer queda a expensas del control masculino. También puede llegar a romantizar los rituales de paso, dando por hecho que al ser ancestral es bueno per se, sin establecerse un cuestionamiento en clave de emancipación.

⁹ Denominación popular sobre estas narrativas destacada en la entrevista con L.B.: Benavides, L. (mayo de 2022). (C. P. Arroyo, Entrevistadora) Zoom.

Una de las más extendidas por Iberoamérica, es Miranda Gray y el movimiento de las “Moon Mother” transmitido a través de su libro “La Luna Roja” y de los procesos formativos que realiza alrededor del mundo. En este tipo de narrativas se establecen diferentes arquetipos para cada una de las fases, figuras femeninas, en muchas ocasiones relacionadas en las cosmovisiones como diosas o heroínas, como propuesta de otra simbología diferente a la hegemónica, pero que en muchas ocasiones refuerza las dinámicas heteropatriarcales de manera sutil, ya que se quedan dentro de los roles establecidos para el género femenino. Por ejemplo, el de la madre y la fase de la ovulación o la fertilidad es uno de los más repetidos y que no varía demasiado, manifestando una vez más que la obligatoriedad de la maternidad para la mujer es un mandato ancestral para la dominación del cuerpo femenino. Si bien se proponen otras herramientas para cuidar la salud menstrual como la respiración, la meditación, los rituales con la luna, el uso de plantas medicinales, etc. y así reconciliarse con la menstruación y resignificar esta experiencia para vivirla de manera más positiva, aumentando el autoestima y el desarrollo pleno de la mujer, lo hacen sin cuestionar la influencia de las construcciones socioculturales las experiencias individuales y su impacto en lo colectivo.

Finalmente, la mujer tiene que redimir su culpa por haber menstruado a través de limpiezas con plantas, purificaciones, agua o sahumerios, entre otras, para evitar las supuestas amenazas individuales y colectivas. La higienización del proceso es una punta de lanza para desarrollar las múltiples formas de control sobre las mujeres. Este proceso de purificación posterior a la fase menstrual es potencialmente peligroso para la comunidad durante la menarquia. Cabe resaltar que, durante los primeros años de menstruación, se concibe socialmente que puedan generarse “accidentes”¹⁰, es decir, manchas visibles de sangre menstrual, pero una vez que lleva unos ciclos de entrenamiento, esto se vuelve inconcebible. Esto genera deserción escolar durante los días de la menstruación para evitar no cumplir con la norma.

¹⁰ Hasta la manera de nombrar las manchas menstruales surge de la idea de la tragedia.

1.3.1. Aportes desde la biomedicina androcéntrica

Es fundamental tener en cuenta las concepciones y simbologías de las que han partido las hipótesis de la medicina androcéntrica occidental, ya que la dimensión biológica ha sido la más teorizada, la que más discursos académicos tiene y la que más se ha validado, por lo tanto, ha influido enormemente en la construcción de la cultura menstrual. Estas narrativas han reafirmado el mandato patriarcal heteronormativo de la maternidad obligatoria para poseer el control sobre el cuerpo de las mujeres, así como legitimarlo sin cuestionar ni un ápice, qué es lo que anteriormente ocurría con la religión.

La base de las ciencias occidentales está en el androcentrismo, ya que es el hombre menstrual el paradigma de lo humano, relegando al cuerpo femenino como el lugar donde ocurre la reproducción humana, un sujeto secundario a su propia historia que solo existe para producir placer en el otro y proveer de beneficios en el cuidado. Los cuerpos no normativo son leídos como inferiores, una versión menos desarrollada del cuerpo modelizado, por no tener los mismos genitales. Esto lo podemos observar en teorías como la “envidia de pene” que comenta que *“tiene que ver con el deseo que aparece en la niña luego de la visión de los genitales del otro sexo de ‘tener también algo así’.* Según Freud, ante esta diferencia con el sexo opuesto la niña se siente gravemente perjudicada y cae presa de una envidia que deja huellas imborrables en su desarrollo y en la formación de su carácter. Dentro de los caracteres femeninos fruto de la envidia del pene encontramos un sentido débil de la justicia, el predominio de rasgos narcisistas, una mayor influencia de la envidia y los celos en su vida anímica, entre otros.” (Rodríguez, 2020:318).

La otredad genital se describe como una herida asociada al complejo de castración, donde el temor a los órganos desconocidos crean todo un entramado cultural de asco reclusión y desprecio hacia la vulva, confirmando el falocentrismo con el que se ha estipulado el valor de los cuerpos. El cuerpo femenino se presenta como carente y se le otorga una única función obligatoria que definirá la identidad y aumentará el estatus social de esta sujeta en la sociedad. Además, la maternidad está ligada a la heterosexualidad, las relaciones sexuales a la procreación y el placer está condicionado por la

moralidad religiosa, por lo que, la genitalidad que no interviene en el proceso de la reproducción es mutilada del imaginario colectivo.

Es por todo ello que el centro del estudio del sistema genital femenino está eclipsado por el útero que se presenta, estudiándose desde ese lugar donde se podría hablar de úterocentrismo. Se ofrece nuevamente, en dualidad en cuanto a su concepción: es generador de vida o generador de problemas, que presenta a la maternidad como solución a los mismos o si no, invita a la histerectomía temprana, ya que, aparentemente, no tiene ninguna otra función. De hecho, se denomina sistema reproductor y se omite su conexión con la vulva, así como con los órganos relacionados con el placer, como el clítoris. Este, es el gran desconocido de la anatomía humana, un órgano que sólo produce placer genera profundas vergüenzas, culpabilidad y violencias, no se explica en las escuelas y, en algunas culturas se realiza una mutilación física del clítoris, la Mutilación Genital Femenina (MGF), sin embargo, la mutilación simbólica del mismo aparece en casi todas las culturas. También se da con la vulva en general, que se presenta como desconectada del sistema genital, se confunde la vulva con la vagina, incluso en los textos biomédicos, y se la invisibiliza utilizando múltiples eufemismos, como pasa con la menstruación. Es muy sencillo entender de donde viene esa confusión, ya que *“la vulva le sirve al placer y la vagina le sirve a la reproducción, por lo tanto, la vulva carece de un lugar histórico mientras que la vagina ha sido sobrevalorada”* (Ramírez, Formación sobre Educación Menstrual Emancipadora, 2021). Al mutilar simbólicamente a la vulva, a la vagina se le otorga la responsabilidad del orgasmo, validando las relaciones sexuales heterosexuales con penetración como las adecuadas y placenteras.

La conciencia corporal de la mujer se mutila, provocando la censura del propio cuerpo que conlleva a la fragmentación de la imagen personal, que impide el autoconocimiento del mismo, como un recurso para consolidar las formas del poder hegemónico y mantener el control sobre el cuerpo, ya que, si el órgano no está relacionado o no es un atributo de la fertilidad, por ejemplo, que no hacen parte del sistema genital, pero que son considerados como tal debido a la sexualización del cuerpo femenino se omite.

Una de las estrategias que se utilizan históricamente, es la narración en masculino del cuerpo, los procesos y los saberes de la mujer, que fue nombrado en honor a los “*padres de la ginecología*” como Skene, Falopio o Bartolino, que se ganaron un puesto en los anales de la medicina torturando los cuerpos de las mujeres. Tenemos el caso de Anarcha, de Lucy y Betsy¹¹, de los pocos que están documentados, de cómo la ciencia androcéntrica, al servicio de las élites blancas heteropatriarcales, ha predispuesto y torturado los cuerpos de las mujeres, con mayor intensidad a las racializadas, esclavizadas y/o en situación de calle, para ir “descubriendo” los placeres ocultos del cuerpo menstrual, siempre en pro de la reproducción y la continuidad de la especie.

Ahora, volvamos a la base del tabú menstrual, la sangre que es expulsada durante una de las fases del ciclo menstrual la más señalada de todas, explicada hasta principios del siglo XX, se hablaba de la menstruación como una patología debilitante, pero solo es una parte de un proceso invisibilizado, que solo es tenido en cuenta para la consecución de un embarazo. Es importante comprender que se trata de un ciclo que se repite de manera periódica, donde encontramos cambios a nivel físico, a nivel psicológico y a nivel emocional, qué hacen que la experiencia menstrual sea muy compleja, puesto que no se dispone de información suficiente para fortalecer el autoconocimiento y el autocuidado.

Un ejemplo claro que evidencia esta realidad es que el primer estudio sobre la composición de la sangre menstrual es del año 2017, que fue realizado por el equipo de investigación que coordina Enriqueta Barranco en compañía de Olga Ocón, en el departamento de Obstetricia y Ginecología de la Universidad de Granada para la búsqueda de la existencia de toxinas en la sangre menstrual, que pudo ser realizado gracias a la proliferación del uso de la copa menstrual para la recogida sin alteraciones de las muestras¹². Este estudio reveló que algunos químicos que se utilizan habitualmente por la

¹¹ Para mayor información consultar: Cronin, M. (2020). Anarcha, Betsey, Lucy, and the women whose names were not recorded: The legacy of J Marion Sims. *Anaesthesia and Intensive Care*, 48(3S), 6–13.

¹² Para mayor información consultar: Barranco Castillo, E., Ocón Hernández, O., Iribarne, L., & Jiménez Díaz, I. (2016). La Copa Menstrual y su papel en la detección de tóxicos en la regla. *Mys Mujeres y Salud*.

industria de la higiene y la estética se asimilan por el cuerpo provocando daños en el ciclo menstrual, ya que estos elementos actúan como disruptores hormonales. Por consiguiente, tiene sentido que sea en el siglo XXI cuando iniciamos a cuestionar y a teorizar acerca de la normalización de las violencias menstruales transmitidas a través de las culturas. Otra de las conclusiones de este estudio es que la sangre menstrual nos aporta información sobre el estado de salud, por lo que, si no hubiera sido censurado por la ciencia androcéntrica, tendríamos otro elemento para valorar la salud de los cuerpos menstruantes. El ciclo menstrual se convierte en el quinto signo vital.

Otra estrategia para consolidar el control sobre el cuerpo de la mujer es la desinformación que se ha establecido como verdades absolutas a través de los materiales educativos y médicos e, incluso, de los eufemismos utilizados para hablar de la menstruación. Se establece que la duración de 28 días de un ciclo menstrual sano y regular, una “regla” o “periodo”, de ahí el nacimiento de estos eufemismos, cuando es una falacia ya que no existen parámetros rígidos en un proceso corporal. Hay que tener en cuenta que esto solo es cierto cuando se utilizan métodos anticonceptivos hormonales que regulan las hormonas, eliminando las ondulaciones naturales de las mismas, para evitar el embarazo, es decir, cuando se elimina la naturalidad del ciclo menstrual. Una consecuencia directa de esto es que la menstruación desaparece, dejando un sangrado por privación que mantiene el imaginario de que sigue existiendo un ciclo “natural”. Esto también tiene que ver con la mercantilización de la menstruación, ya que la venta de productos de gestión menstrual ingresa grandes cantidades de dinero, de hecho, uno de los mayores riesgos para estas empresas es la proliferación de la industria farmacéutica que le apuesta a los supresores de la menstruación.

Realmente, un ciclo menstrual saludable puede variar entre 22 y 35 días, sin ser exigible que cada ciclo tenga la misma duración que el anterior, ya que pueden ocurrir variaciones en el tiempo por factores biopsicoemocionales, ya que la salud menstrual no puede individualizarse del cuerpo, hace parte de la salud en general. Se ha popularizado el valor de “28” debido a que es divisible por cuatro, facilitando la comprensión pedagógica, sabiendo que es un valor que se incluye en la media. Además, por parte de las narrativas espirituales, la

menstruación está relacionada con la luna, la madre por excelencia en las cosmovisiones originarias, y el ciclo lunar tiene una duración de 29 días.

El ciclo menstrual se divide en dos partes, la primera es la fase folicular que consta en su inicio de la menstruación. Esta dura aproximadamente de dos a siete días, donde se observa la expulsión de la sangre menstrual que es de aproximadamente 80 ml, en un cuerpo sano. Antes de utilizar elementos que recolectan el sangrado, como la copa menstrual, era muy inexacto hablar de menstruaciones escasas o abundantes, ya que los productos desechables de gestión menstrual no permiten conocer la cantidad real de sangre expulsada. Es importante para la salud menstrual, conocer el patrón de sangrado, identificar la aparición de coágulos y el tamaño de los mismos, así como la aparición de síntomas asociados periódicamente a la menstruación, como el dolor. La normalización de la dismenorrea o del dolor menstrual, aparece como fundamentación de la naturaleza femenina que justifica el mandato del sufrimiento y padecimiento de las mujeres, pero no es en absoluto natural.

Siguiendo el ciclo menstrual, dentro de la fase folicular también hay una etapa que se llama preovulatoria, donde comienzan a aumentar los estrógenos en sangre, se produce el crecimiento de varios ovocitos, hasta que finalmente solo uno madura para convertirse en óvulo. Además, durante esta fase, se elimina, en prácticamente su totalidad, la mucosidad cervical.

La fase más aclamada del ciclo menstrual y en base a la cual se ha clasificado a las mujeres, es la de la ovulación, que es el único momento en el existe la fertilidad. Una de las mayores desinformaciones utilizadas para aumentar el miedo hacia el propio cuerpo, cargar con la responsabilidad de la anticoncepción y resaltar los estereotipos sobre el rol social de la mujer, es que se es fértil desde la primera menstruación hasta la última. Esto no es correcto, ya que el tiempo de fertilidad comienza cuando el óvulo es expulsado por los ovarios hacia las trompas uterinas, y si durante 24 o 48 horas no es fecundado, es reabsorbido por el cuerpo a través de los macrófagos, un tipo de glóbulos blancos. Además, pueden aparecer ciclos anovulatorios, es decir, que no se produce la ovulación, que puede estar asociado a varios motivos que no son objeto de este estudio. Por otro lado, en esta fase las hormonas están en su punto más alto, por lo que el cuerpo femenino está desbordando energía. Esta

es la fase más aclamada por el sistema capitalista, ya que le permite rentabilizar este exceso de energía, y esto lo podemos evidenciar en los métodos anticonceptivos hormonales que se venden en la industria farmacéutica, que mantienen los niveles hormonales altos, alterando por completo la naturalidad del ciclo menstrual.

Por último, la fase premenstrual es la más incomprendida e invisibilizada a partes iguales, incluso más que la menstruación. Durante esta fase, el flujo es leve o gomoso y prácticamente inexistente, se produce una disminución de los estrógenos y una variación de progesterona, lo que conlleva un desequilibrio hormonal que nos ha llevado de estar al máximo de energía, al mínimo, en catorce días, aproximadamente, hasta la liberación de la menstruación. Este desequilibrio es difícilmente gestionado ya que hay que bajar el ritmo porque a nivel interno ocurren muchos cambios en pocos días. Mientras, a nivel externo, la sociedad exige que seas estable y te mantengas constante, algo imposible ya que los cuerpos cíclicos son constantes en sus continuas variaciones.

1.3.2. Histerización del cuerpo que menstrúa

El cuerpo femenino se encuentra en una posición subalterna al varón debido a que es reducido al útero y a su capacidad reproductora. De hecho, el término de histerización deriva de la palabra griega “*hysteron*”, que significa útero y la patologización del útero, una de las más reconocidas es la histeria que, Según la RAE (Real Academia Española), es una “*enfermedad nerviosa crónica, más frecuente en la mujer que en el hombre, caracterizada por gran variedad de síntomas, principalmente funcionales y a veces por ataques convulsivos*”, es decir, es una enfermedad que solo puedes padecer si tienes útero, y está relacionado a él más desde la construcción patriarcal de género, que desde la biología. La histeria está relacionada con la incapacidad de la mujer, algo tan vago y manipulable, que cualquier mujer podría ser diagnosticada. Esto no es más que las dinámicas violentas del biopoder avaladas por el discurso científico, en alianza con las cosmovisiones religiosas.

La histerización de la mujer ha sido una estrategia utilizada para mantener la dominación sobre sus cuerpos en base a la supuesto incapacidad mental.

“Según Foucault la histerización del cuerpo femenino implica un triple proceso de sujeción. En primer lugar, una calificación y descalificación del cuerpo de las mujeres como cuerpo completamente saturado de sexualidad. En segundo lugar, la identificación per se del cuerpo femenino con formas patológicas. Y, en tercer lugar, la puesta en comunicación orgánica de éste con el cuerpo social, cuya fecundidad debe asegurar; con el espacio familiar, del que debe ser un elemento sustancial y funcional; y con la vida de los niños; que produce y debe garantizar” (Añazco, 2018).

Han tildado a las mujeres emancipadas como locas durante toda la historia, incluso, las han llamado brujas y las han condenado a la hoguera. Las mujeres libres, que no dependen de un varón, que manejan la sabiduría de las plantas, que han aprendido a leer, a escribir, a hacer las cosas que no estaban destinadas para ellas por ser mujeres, han sido leídas como un peligro para el orden establecido, así que se las llamaba locas y así, se invalidaba su palabra. En este punto siempre me gusta resaltar el encierro involuntario durante 46 años de la mujer más poderosa en el mundo, por lo menos el occidental, por parte de su padre, que mantuvo su hijo e, incluso, su nieto estuvo al tanto, ya que se cercioraron de eliminar cualquier vestigio documental de dicho encierro. La Reina Juana I, fue encerrada, sometida a malos tratos, vejaciones y robos, se vulneró por completo su dignidad, porque se la señaló como “loca” por ser una mujer que reclamaba fidelidad y respeto en el matrimonio y que, contra todos los pronósticos, iba a heredar un imperio que apenas se estaba fraguando y esa no era tarea para una mujer. Si le hicieron esto a ella, cuando hoy en día, conociendo los hechos, se la sigue llamando Juana, la Loca, ¿qué no se haría con las demás?

La sangre menstrual es el componente clave que provoca la repulsión hacia el cuerpo femenino, donde es la expresión del *“horror que el hombre experimenta ante la fecundidad femenina”* (Beauvoir, 1949:63), que simboliza esa idea de “feminidad monstruosa”. Esta construcción es fundamentada desde las primeras menciones de la menstruación por los padres de la filosofía, como Sócrates o Aristóteles, pasando por la clasificación de la naturaleza de los

animales irracionales invisibles de Fray Antonio Fuentelapeña en el s. XVII, hasta las formas más modernas de histerización del ciclo menstrual con la permanencia del Trastorno Disfórico Premenstrual incluido dentro de los trastornos mentales depresivos en el APA¹³. Pero, *“no es esa sangre lo que hace de la mujer un ser impuro, sino más bien manifiesta su impureza”* (Beauvoir, 1949:63), es decir, su naturaleza defectuosa, dominada por las hormonas “femeninas” montando un campo de batalla con fuerte inestabilidad emocional, es decir, el cuerpo femenino es *“incivilizado, caótico, vulnerable, así como, desadaptado para su aceptabilidad social”* (Tarzibachi, 2017). Esta concepción negativa, desinformada y estereotipada acerca del ciclo menstrual, ha provocado la histerización de la feminidad y todo lo asociado con ella en nombre del “supuesto” bien común, ya que *“exigió una medicalización minuciosa de su cuerpo y su sexo, se llevó a cabo en nombre de la responsabilidad que les cabría respecto de la salud de sus hijos, de la solidez de la institución familiar y de la salvación de la sociedad”* (Foucault, 1976:177).

Es por ello que *“las teorías científicas construidas acerca de la menstruación constituyen el insumo patriarcal de mayor obstinación para la demostración de la supuesta inferioridad de las mujeres”* (Ramírez, Formación sobre Educación Menstrual Emancipadora, 2021), ya que incluso con pruebas físicas determinantes se han mantenido creencias limitantes hasta la actualidad. Por ejemplo, Mary Putman Jacobi demostró a finales de 1800 que las teorías que plantean la menstruación como un proceso de evacuación de un material acumulado que podía generar toxicidad estaban erradas y carecían de fundamento, más allá de las construcciones socioculturales heteropatriarcales. De hecho, recibió el Premio Boylston de la Universidad de Harvard en 1876 por el ensayo original *titulado “The Question of Rest for Women during Menstruation”*. Sin embargo, años después de esta publicación, otro médico hombre, volvió a colocar en el centro las neurotoxinas. En la raíz, lo que se estaba cuestionando verdaderamente era si menstruar y pensar eran compatibles o tenían consecuencias nefastas para la salud en las mujeres, así como suponían un riesgo para su función reproductora, por lo que vemos que

¹³ APA, A. P. (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-5 (5a. ed. --.)*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.

el verdadero peligro para el heteropatriarcado es la capacidad de cuestionar el sistema desde la otredad.

Al ser los cuerpos inferiores por naturaleza, esto tiene varias consecuencias secundarias en la vivencia cotidiana que llevan a seguir manteniendo la dominación de los hombres sobre las mujeres. La primera, la normalización del dolor como parte innata del ciclo menstrual, la enseñanza del sufrimiento y del padecimiento que se traslada a todas las esferas de su vida. La segunda, un listado de prohibiciones y limitaciones desde las creencias populares para controlar los alimentos que puede comer el cuerpo que menstrúa, para realizar actividades como bañarse o tener relaciones sexuales o simplemente para relacionarse con otras personas. También se establece la necesidad de purificación cuando termina la fase menstrual para limpiar el cuerpo, ya que simbólicamente se sigue manteniendo la idea de la menstruación como un desecho y algo impuro. Ambas situaciones son medicalizadas insistentemente por parte de la medicina occidental promoviendo la falsa idea de control del ciclo menstrual, cuando realmente lo que ocurre es que lo inutiliza. De hecho, los métodos anticonceptivos hormonales desde que salieron al mercado han sido recetados y vendidos como panacea para la solución mágica de los problemas femeninos, pero lo cierto es que, al no haber investigación suficiente en base al sistema genital más allá de la reproducción, no existen más opciones.

Sin embargo, el último invento que está poniendo en jaque a las multinacionales de la higiene son los medicamentos para la supresión del sangrado. Como hemos mencionado anteriormente, los métodos anticonceptivos hormonales neutralizan las hormonas evitando la variación de las mismas y manteniéndolas estables, por lo que se elimina el ciclo menstrual, pero se deja una ventana de “normalidad” abierta. Si no hay ciclo, no hay menstruación, pero estos medicamentos dan cinco días de descanso hormonal, donde ocurre un sangrado por deprivación y da la ilusión de que “te ha llegado la menstruación”. Aunque esto es una falacia, era un negocio compartido entre las farmacéuticas y las multinacionales de la higiene, porque ambas ganaban. Ahora bien, si se suprime el sangrado, la industria de la higiene menstrual puede sufrir un revés si se popularizan lo suficiente.

El proceso completo del ciclo menstrual ha sido medicalizado y mercantilizado, ya que, no solo se centran en la administración hormonal para “regular” el ciclo menstrual, sino también en medicamentos creados en específico para las molestias asociadas con la menstruación como el dolor normalizado. De hecho, es curioso que, aunque sean malestares como dolor de cabeza o acumulación de gases, para ser vendidos para las mujeres o para especificar que son para las molestias menstruales, aunque tengan exactamente la misma composición, son pintadas de rosa por el marketing que se aprovecha de los estereotipos de género. Estos medicamentos también hacen parte de la llamada “tasa rosa”, un precio extra que se paga por adquirir los productos que están destinados al público femenino, a pesar de que sean bienes básicos y de primera necesidad como las compresas.

1.3.3. La capitalización de la higiene menstrual

Lo primero y lo más importante que se enseña en la educación menstrual hegemónica es la responsabilidad de no mancharse, ya que esto es fundamental para la libre circulación en el espacio público. Para ello, se mercantiliza esta necesidad a través de la creación de productos culturales asociados a la higiene que ofrecen la ilusión de reparar el defecto en los cuerpos que son imperfectos, defectuosos e impuros. Además, a través de la publicidad, la Femcare¹⁴ naturaliza las normas sociales relacionadas con el “cuidado femenino” transformándolo en un desecho que debe ser correctamente tapado y eliminado en contenedores especiales. La mujer moderna del siglo XXI puede con todo y nada la detiene, esta concepción y la salida de la mujer al mercado laboral, hace que exista un aumento del rendimiento económico, ya que producen más y, por lo tanto, compran más, esto genera vigilancia y autocontrol con beneficios para el sistema capitalista.

Como hemos comentado anteriormente, la mujer está relegada al ámbito doméstico, por lo que, si quiere acceder a la esfera pública y ostentar el privilegio de la libre circulación, debe responsabilizarse de invisibilizar las violencias a las que es sometida cotidianamente, en este caso, evitar manchar

¹⁴ Denominación de la industria de la higiene menstrual, higiene íntima o higiene para la zona V.

el espacio público con la presencia de la sangre menstrual. Esta oportunidad de capitalización se establece a través de la creación de productos culturales ligados al concepto de higiene menstrual, que reproducen el tabú menstrual, para mantener toda una industria multimillonaria denominada Femcare en base a la vergüenza y la culpa que se hace sentir a las mujeres por tener cuerpos menstruales.

Mensajes como *“nadie se va a dar cuenta o nadie se va a enterar”* y *“te sentirás limpia, te sentirás bien”*¹⁵ afirman la norma social de ocultar la sangre menstrual de la mirada pública y potencian el miedo e, incluso pánico, a que se sepa que está menstruando, mientras se enriquecen generando desigualdad entre los propios cuerpos menstruantes en base a la accesibilidad de estos productos, mientras venden un producto cultural de primera necesidad, completamente desechable, con impuestos de lujo. Aquí encontramos una gran rentabilidad para el sistema capitalista que le ayuda a ingresar millones a nivel internacional en productos para la gestión del sangrado menstrual, la limpieza extra de la vulva, los perfumes, las duchas vaginales o los protectores diarios, y es en este punto en el que se entiende que el verdadero riesgo para esta industria en la actualidad sea la popularización de los medicamentos que suprimen por completo el sangrado menstrual.

A través de la publicidad, la Femcare ha sido la última responsable de transmitir las narrativas menstruales heteropatriarcales, que recalcan una y otra vez la vergüenza de que en el espacio público se enteren de que existen personas que menstrúan, adquiriendo la naturalización de la vergüenza. A través de lo simbólico, se distorsiona el concepto de liberación femenina, aprovechado por la industria para vender más a través de la democratización de los productos culturales de consumo, pero manteniendo eufemismos para hablar de la menstruación y la genitalidad.

Esto también lo ha hecho a través de la transmisión de la educación menstrual hegemónica, que suele consistir en una pequeña charla y en la donación de productos de su propia marca para la gestión del sangrado menstrual. Por ejemplo, la primera película sobre la menstruación fue realizada

¹⁵ Eslogan clásico de los anuncios de compresas de EVAX, 2018.

por Disney en 1946, duraba 10 minutos, y patrocinada por Int'l Cello-Company (ahora Kimberly-Clark), y se encargaba de repetir las narrativas menstruales heteropatriarcales a través de dibujos animados. Esta película se recorrió los EE.UU. haciendo el doble trabajo de educación y publicidad, donde se mostró a *“aproximadamente 105 millones de estudiantes”* (The Story of Menstruation, s.f.).

Otro comportamiento que apoya el blanqueamiento de la menstruación es la manera de manejar los desechos de los productos para la gestión del sangrado. La educación menstrual hegemónica se ha centrado, principalmente, en la utilización correcta de estos productos, así como en el desecho de los mismos para que no se aprecie ningún resto de sangre. De hecho, en los baños públicos se colocan papeleras especializadas, que no permiten observar el interior y son higienizados con productos adicionales al resto de los desechos. También el papel higiénico utilizado debe ser colocado cuidadosamente para que la persona que ingrese después al mismo baño no se encuentre esa imagen tildada como desagradable. La sangre menstrual es tratada como un desecho peligroso que debe ser separado e higienizado, sin que en el proceso deje ni la más mínima mancha.

Asociado a la mercantilización e invisibilización de la menstruación, viene la potencialización de la higienización de la vulva, ya que esta parte del cuerpo está asociada con lo sucio, lo innombrable y lo pecaminoso, que necesita ser limpiado. Esta relación entre la vulva como sucio, afirma la concepción de necesitar algo afuera para ser digna de habitar el espacio público, es decir, se genera control a través del biopoder. Por lo tanto, lo que sale de ella adquiere las mismas características, excepto cuando sale otro ser humano.

Como ocurre siempre cuando existe algún tipo de riesgo para el sistema hegemónico que es patriarcal, capitalista y colonialista, se busca el beneficio y la mercantilización de las amenazas. Es importante resaltar que para las grandes multinacionales, la distribución de las alternativas menstruales no supone una amenaza debido a que pocas mujeres lo utilizarán ya que el discurso del “usar y tirar” aún está muy interiorizado en nuestra psique colectiva

debido a que han sido varias décadas con potenciando al consumismo depredador y la fragmentación del propio cuerpo.

Por último, el discurso de la higiene menstrual ha calado en la Cooperación Internacional y las ONGs para sus propuestas en torno a la igualdad de la mujer en la sociedad, ya que los Derechos Sexuales y Reproductivos de los 90's se estaba quedando obsoleto y necesitaban otra bandera de dónde monetizar las inversiones económicas. Estos discursos no cuestionan las violencias que se han establecido por parte de las narrativas menstruales heteropatriarcales, sino que las reproducen y colonizan los reclamos de los activismos menstruales, quedándose en la superficie de la desigualdad y en las consecuencias que impiden a las niñas, mujeres y otras personas que menstrúan, que continúen con sus diversas vivencias en los espacios públicos. La creación del "*Día de la Higiene Menstrual*" ha producido que se generen proyectos donde se vende la copa menstrual como salvación frente a las incomodidades de menstruar. Una de ellas era que, al tener protección durante 8 horas, no se necesita ir más veces al baño para cambiarse, lo que se traduce en mayor productividad y control sobre los cuerpos. Otra es ecológica, ya que reduce la generación de residuos por el material del que está fabricada la copa menstrual, así como porque tiene una vida útil de diez años.

Hay que resaltar que, en muchas ocasiones ni siquiera existe una lectura del contexto a la hora de realizar proyectos en este ámbito, mientras la copa menstrual es leída como el nuevo producto que salvará a las mujeres de su menstruación, y hay que tener en cuenta que, en poblaciones donde el acceso al agua y al saneamiento básico es limitado, las alternativas reutilizables aumentan las probabilidades de vulneración a la salud, por lo que habría que priorizar la utilización de desechables. Aquí la crítica sería a la falta de investigación para crear productos desechables de gestión del sangrado menstrual que sean amigables con el medio ambiente. En el contexto Cartagena habría que sumarle también que las donaciones se han dirigido en su mayoría hacia poblaciones afrodescendientes, de bajos recursos económicos, sin trabajo previo, donde se ofertan las opciones individuales

accesibles solo a las privilegiadas, en cuanto a clase y raza, para generar el efecto de marketing personal y lavado de conciencia.

1.4. Educación Menstrual Emancipadora

El tabú menstrual es misógina y mata. Lo hemos estado observando y reflexionando durante todo el ejercicio de investigación de este TFM y es la Educación Menstrual Emancipadora la que aboga por la transformación individual y colectiva, ya que el tabú menstrual vulnera los Derechos Humanos, por lo tanto, es político y público, aunque históricamente haya quedado relegado al ámbito doméstico. El punto de inflexión es el tipo de educación menstrual que estemos ofreciendo a las nuevas generaciones, ya que la hegemónica se ha encargado de repetir las narrativas menstruales heteropatriarcales de una manera más romantizada, más sutil y vendiéndola como empoderamiento de la mujer, cuando en realidad lo que hacía era normalizar los mandatos sociales de invisibilización y higienización con la responsabilidad de ocultar la mancha en el espacio público.

La Educación Menstrual Emancipadora le apuesta a la construcción de una identidad libre de estereotipos de género y de la carga reproductiva que inicia desde la menarquia, que es un gran reto, y a la vez, una deuda histórica que tiene humanidad con las mujeres. Construir saberes desde el conocimiento situado de la experiencia menstrual alejándose del biopoder y la jerarquía de género, reconocer a la menstruación como el quinto signo vital cuestionando la biomedicina androcéntrica y la histerización del ciclo menstrual, así como la higienización del cuerpo femenino y la mercantilización de los productos para la gestión del sangrado menstrual es fundamental para transformar el imaginario colectivo sobre el cuerpo sociopolítico de las mujeres.

“La Educación Menstrual Emancipadora, nace de las prácticas pedagógicas y postuladas que desde una perspectiva crítica respecto de los sistemas educativos modernos y su papel en la reproducción de las relaciones sociales capitalistas proponen o despliegan iniciativas pedagógico didácticas orientadas a incidir desde distintos ámbitos en lo específicamente educativo procurando la transformación del orden social vigente” (Ramírez, Educación

Menstrual Emancipadora, una vía para interpelar la misoginia expresada en el tabú menstrual, 2021).

La Educación Menstrual Emancipadora bebe de varias corrientes o modelos pedagógicos como son: las pedagogías críticas, que proponen una enseñanza cuestionadora y desafiante hacia la dominación hegemónica establecida; las pedagogías de liberación, que buscan la comprensión de las situaciones que son culturalmente impuestas, que esclavizan y mantienen la opresión sobre las otredades; la educación popular, que participa activamente de la resistencia hacia los modelos dominantes del biopoder; la coeducación, que incorpora el enfoque de equidad de género en todo el sistema educativo; y las pedagogías feministas, que reconoce las asimetrías del poder y del saber asociados al género y contribuyen a la deconstrucción de los mandatos hegemónicos. Todas ellas combinadas nos llevan a la pedagogía emancipadora que propone lograr la autonomía a través del cuestionamiento del sistema heteropatriarcal, el reconocimiento de las diversas violencias y la transgresión de las narrativas opresoras escritas por las instituciones de poder¹⁶.

Desde la Educación Menstrual Emancipadora se establecen cinco dimensiones que son: la sociocultural, la biológica, la psicoemocional, la política y la espiritualidad. En esta investigación nos hemos centrado principalmente en las dos primeras, ya que hemos buscado las raíces socioculturales que han excluido y sometido a las mujeres por el hecho de menstruar, así como se ha invisibilizado todo lo relacionado con el ciclo menstrual en las ciencias. Esto ha tenido un impacto directo en la vulnerabilidad de la salud mental de las mujeres, la omisión de políticas públicas y, en definitiva, la enajenación del cuerpo de las mujeres como mecanismo de control por el heteropatriarcado.

Este enfoque emancipador genera las condiciones para el ejercicio de los Derechos Humanos de las mujeres, que busca aportar de las competencias para lograr la autonomía. Para lograr este cometido, *“es necesario el*

¹⁶ Ramírez, C. (2021). Formación sobre Educación Menstrual Emancipadora. Medellín, Colombia.

reconocimiento, el cuestionamiento y la transgresión de las narrativas opresoras escritas por todas las instituciones de poder sobre los cuerpos de las mujeres y otras personas que menstrual este es un enfoque planteado por mujeres” (Ramírez, Formación sobre Educación Menstrual Emancipadora, 2021).

Para esta transgresión de las narrativas se busca realizar acciones asertivas como renombrar el sistema reproductor por genital, destacar la confusión sistemática entre vulva y vagina, tomar la palabra menstruación y dejar de utilizar eufemismos, así como toda una serie de prácticas que vayan, paulatinamente, transformando el tabú menstrual. Es muy importante también que la reconstrucción cultural de la menstruación sea contextualizada y las nuevas narrativas nazcan de cada territorio, ya que así será más fácil que calen en el imaginario colectivo y se produzca una transformación efectiva.

Sobre estas reflexiones, nace “EMANCIPADAS, Escuela de Educación Menstrual” que bajo la propia definición de sus creadoras es una escuela “menstruocéntrica” que tiene como objetivo formar a educadoras menstruales que ideen metodologías y prácticas pedagógicas que le apuesten al cuestionamiento, resignificación y transformación de las narrativas menstruales.

2. MARCO CONTEXTUAL

En este apartado vamos a reconocer el territorio donde se ha realizado la investigación, puesto que si entendemos que las narrativas menstruales heteropatriarcales se repiten a lo largo del planeta y de las diversas culturas, la significación contextualizada en cada región nos permite entender las dinámicas socioculturales simbolizadas, para poder trabajar a través de la Educación Menstrual Emancipadora en el cuestionamiento, la resignificación y la transformación de las narrativas de manera efectiva aterrizado al territorio con el que estamos trabajando.

Colombia es un territorio pionero a nivel mundial del activismo menstrual, los Derechos Menstruales, así como de la Educación Menstrual Emancipadora, y es su historia de profundas violencias estructurales, cotidianas y hacia las otredades, lo que ha permitido que las nuevas generaciones colombianas le apuesten a la construcción de la paz y la potencia de la vida. Entender su historia nos permite comprender porqué es tan importante su aporte para la deconstrucción del cuerpo sociopolítico de las mujeres a nivel internacional.

2.1. Colombia, cuando la riqueza de recursos y la desigualdad social caminan juntas.

Colombia es el cuarto país más grande de Latinoamérica, con un total de 1.141.748 km² de extensión, que corresponde al 0,77% de la superficie emergida del planeta, teniendo acceso a dos océanos, el Atlántico y el Pacífico, así como contando con una ubicación geográfica privilegiada que le permite contar con una variada biodiversidad y gran variedad climática. También es uno de los tres países más húmedos del planeta. Este territorio cuenta con cerca del 10% de la flora y fauna mundial, colocándose en el tercer puesto en biodiversidad del mundo, aunque muchas de las especies se encuentran en vías de extinción.

Colombia dispone de cinco regiones diversas, donde la riqueza hídrica es uno de sus mayores valores en activo, exceptuando las zonas desérticas como la Guajira o la Tatacoa. Encontramos la Región Andina, la más poblada

del país donde se ubican ciudades como Bogotá; la Amazónica, que corresponde al 41% del territorio nacional y es el menos poblado por seres humanos; la Pacífica, con una variedad de climas, desde el más húmedo del planeta hasta el páramo volcánico; la Orinoquía, con extensas llanuras excelentes para la ganadería; y, por último, la Región Caribe, territorio donde se ubica nuestra investigación, específicamente en Cartagena de Indias, aunque hay que destacar que en esta zona encontramos playas paradisíacas, desiertos, sierras montañosas, selvas húmedas, e incluso los dos picos más altos del país¹⁷.

Colombia se sitúa como el primer territorio en el continente donde se empiezan a instaurar las relaciones coloniales entre el “Viejo” y el “Nuevo Mundo”, ya que es el lugar de entrada de la colonización, específicamente Cartagena de Indias, uno de los principales núcleos de población y mercado en Latinoamérica. Las relaciones coloniales se mantendrán con España hasta el año 1810, cuando inician las primeras revueltas de independencia, oficialmente, que no se llevarán a término en el todo el territorio hasta 1819, con la creación de la Gran Colombia que unificaba los territorios de Colombia, Venezuela y Ecuador, que fue finalmente disuelta en 1831. Destacamos aquí la Independencia de Cartagena en 1811, por ser el lugar donde se desarrolla esta investigación, además de ser la primera ciudad que declara la independencia el 11 de noviembre de 1811, así como la capital del departamento donde se dan los primeros gritos de emancipación como en San Basilio de Palenque (1599) y en Santa Cruz de Mompox (1810).

Sin embargo, desde el s. XIX, en vez de lograr la verdadera independencia del pueblo de las élites del poder, el criollismo mantuvo las mismas instituciones, estrategias y discriminación que había establecido el colonialismo. Desde los primeros momentos de la colonización, el territorio colombiano ha estado marcado por la violencia, limitando su desarrollo equitativo y la fuerza de su potencial para establecerse como referente internacional. Sin embargo, es significativo tener en cuenta que, durante el

¹⁷ Colombia, M. P. (s.f.). *Así es la geografía colombiana*. Obtenido de <https://www.colombia.co/pais-colombia/geografia-y-medio-ambiente/asi-es-la-geografia-colombiana/#>

periodo del 2012 al 2016, que además se convierte en el año menos violento desde hace 42 años¹⁸, se vive una pequeña ventana de sensación de esperanza y paz, debido a la firma de los acuerdos de cese del conflicto armado entre las FARC y el gobierno estatal, del que hablaremos específicamente y en detalle en el próximo apartado, que nos aporta bases contextuales fundamentales para entender porque se pudieron producir procesos y la intensificación de los movimientos sociales durante este período específico de tiempo.

Cabe resaltar que la brecha de desigualdad social y de clase se fue acrecentando, hasta convertirse, en el año 2019, en el segundo país más desigual de la región después de Brasil. Para corroborar este dato, vamos a utilizar el coeficiente de Gini, una medida para calcular la desigualdad presente en los países, donde 0 es la absoluta igualdad y 1 es la perfecta desigualdad. En el año 2017, encontramos que la cifra en Colombia era de 0,51, aumentando a 0,53 hasta el año 2019, según datos del Banco Mundial¹⁹. Es un hecho muy significativo que los países más ricos en recursos naturales, extensión, así como en población, sean los más desiguales de la región. Esto nos da a entender cómo está establecido el reparto de las riquezas, así como el acceso a la satisfacción de las necesidades básicas, ya que podemos observar que Colombia aumenta cada día la cantidad de personas que habita los asentamientos informales, llegando a *“el 3% de la población total de Bogotá, es decir aproximadamente 230.456 personas viven en asentamientos informales y en constante vulneración a sus derechos. Esto equivale aproximadamente a la población total de ciudades intermedias como lo son Riohacha, Guajira o Venecia, Italia”* (TECHO).

En términos de pobreza económica en el país, *“las actualizaciones metodológicas de la medición de pobreza se llevan a cabo con la participación de diversos actores, como expertos independientes y entidades de orden nacional e internacional. Conformado por nueve expertos (académicos y*

¹⁸ Palomino, S. (31 de 12 de 2016). Colombia cierra 2016 con la cifra más baja de homicidios en 42 años. *El País*. Obtenido de https://elpais.com/internacional/2016/12/31/colombia/1483187941_964829.html

¹⁹ Mundial, B. (2020). *Datos*. Obtenido de Índice de Gini - Colombia: <https://datos.bancomundial.org/indicador/SI.POV.GINI?locations=CO&view=chart>

consultores), tres instituciones internacionales (CEPAL, Banco Mundial, PNUD) y tres instituciones nacionales (DANE, DNP, DPS)” (DANE, 2020). En este informe del DANE (Departamento Administrativo Nacional de Estadística), observamos que, del 2012 al 2019, más de 600.000 personas ingresaron a la situación de pobreza monetaria en el país, así como más de 700.000 ingresaron a la situación de pobreza extrema, situación que sabemos que se recrudeció después del COVID, pero que no es objetivo de esta investigación. Estos datos dan en total, para el año 2019, una población de más de 22 millones de personas en situación de pobreza monetaria y pobreza extrema, en un país de 50 millones de habitantes, es decir, el 44% de la población colombiana se encuentran en una posición de desigualdad, vulneración de derechos y discriminación social donde, como analizaremos más adelante, las mujeres, así como otros cuerpos menstruantes, cargan sobre sus hombros con más gastos simplemente por el hecho biológico de menstruar. De hecho, en las 23 cabeceras municipales del país, así como la media nacional, la incidencia de pobreza monetaria según sexo del jefe del hogar es mínimo de 3 puntos superior en mujeres que en hombres²⁰.

Para comprender que entendemos por pobreza económica, es importante entender que *“la línea de pobreza representa un valor monetario en el cual se consideran dos componentes: el costo de adquirir una canasta básica de alimentos y el costo de los demás bienes y servicios, expresado sobre la base de la relación entre el gasto total y el gasto en alimentos”* (CEPAL, 2018:21). Es fundamental tener en cuenta que, si bien entraremos en profundidad más adelante en la discriminación de género en torno a los productos que hacen parte de la canasta básica, así como los bienes y servicios básicos, establecida por estas instituciones, el acceso a productos para gestión del sangrado menstrual no se encuentra incluido dentro de dicha canasta básica, sumando gastos a los núcleos familiares en el que se encuentran niñas, mujeres y otros cuerpos menstruantes. Incluso, hasta el 2018 con la Sentencia C-117/18²¹, los impuestos estatales establecidos sobre

²⁰ DANE. (2020). *Pobreza monetaria en Colombia. Actualización metodológica. Resultados 2019*. Gobierno de Colombia.

²¹ Sentencia C-117/18 de Corte Constitucional de Colombia (14 de 11 de 2018). Obtenido de <https://www.corteconstitucional.gov.co/relatoria/2018/C-117->

estos productos se encontraban dentro de la clasificación de artículos de lujo, contando con un IVA del 10%. Esto lo podemos observar en la discriminación de gastos que se establecen, donde la mayor parte de los ingresos se distribuyen entre el alojamiento y los servicios de agua, electricidad y gas, la alimentación y el transporte, pero se sobreentiende que los gastos relacionados a la gestión del sangrado menstrual, proceso fisiológico involuntario que vive aprox. el 50% de la población mundial, estarían incluidos dentro del rubro de bienes y servicios diversos que incluyen elementos tan variopintos como el cuidado personal y el acceso a bebidas alcohólicas.

Es importante destacar, que la incidencia de pobreza monetaria según autorreconocimiento étnico del jefe del hogar se sitúa a las personas indígenas con casi el 60% de su población en esta vulneración económica, seguidos por las personas afrodescendientes con casi el 40% y, por último, las personas que no se autorreconocen de ninguna etnia con el casi 34%, siendo más significativa en centros poblados y rural disperso²². Esta desigualdad económica fomenta las barreras entre clases, que están marcadas por un fuerte componente étnico, que acaba produciendo el efecto del distanciamiento personal de las comunidades originarias familiares, debido a no querer ser identificado como parte de estas poblaciones que, en el imaginario colectivo profundamente colonial, son comprendidos desde la inferioridad.

Por último, dentro de la diversidad humana y cultural del territorio, encontramos que, en la actualidad, *“en Colombia se hablan 70 lenguas: el castellano y 69 lenguas maternas. Entre ellas 65 son lenguas indígenas, 2 lenguas criollas (palenquero de San Basilio y la de las islas de San Andrés y Providencia - creole), la Romaní o Romaníes del pueblo Room – Gitano y la lengua de señas colombiana”* (ONIC, 2015). Uno de los aspectos innovadores que introdujo la Constitución Colombiana de 1991, es la solicitud de la titularidad colectiva de sus territorios ancestrales por parte, no solo de los pueblos originarios, sino también los asentamientos ancestrales afrodescendientes, isleños y otras comunidades originarias, que les ha

18.htm#:~:text=Por%20medio%20de%20la%20cual,y%20se%20dictan%20otras%20disposiciones.

²² DANE. (2020). *Pobreza monetaria en Colombia. Actualización metodológica. Resultados 2019*. Gobierno de Colombia.

permitido seguir desarrollándose al margen de las políticas e instituciones estatales.

A modo de reflexión, debido a las variopintas regiones del país, a su distancia geográfica, distintos climas, así como las diferencias históricas y socioculturales, cada región del país tiene unas características muy significativas, que producen la creación de sentimientos regionalistas que suman a la comprensión del entendimiento de Colombia como un territorio profundamente diverso en cuanto a lo humano y cultural, repleto de riquezas materiales y de recursos naturales, que lo convertirían en una gran potencia internacional, sino fuera por la desigualdad distribución de las mismas y sus dinámicas de violencia sistemática.

2.2. Conflicto armado colombiano: La Violencia

El conflicto armado colombiano está cerca de cumplir los cien años, ya que *“la lucha burocrática, alimentada por los apetitos que suscitaba una maquinaria estatal más rica y más grande, venía de los años treinta”* (Arias Trujillo, 2017:132), pero a partir de 1946, cuando los conservadores llegaron al poder, la situación se recrudeció. Dos años después, *“el asesinato de Jorge Eliécer Gaitán agravó aún más la situación, pues su muerte se tradujo en el estallido violento de la ira popular en varias regiones del país”* (Arias Trujillo, 2017:127), y es que Gaitán representaba todo aquello que las élites querían silenciar, oprimir y dominar. Es en estos momentos, que la sociedad colombiana comienza a hablar de “La Violencia”, como evento trágico causante de los males del país, pero a la vez intangible y sin responsabilidad humana, que pasó a formar parte de la cotidianidad, haciendo que la convivencia violenta, llena de sangre y muerte, fuera el escenario natural del pueblo colombiano.

En tantos años de conflicto armado, no siempre ha estado en el mismo nivel de violencia, siendo uno de los episodios más mediatizados el protagonizado por Pablo Emilio Escobar Gaviria en los años 90. Libros, películas, series, canciones y muchos elementos de la cultura popular enaltecen o criminalizan a uno de los colombianos más buscados y famosos de

la historia del país. Sin embargo, encontramos otros periodos que fueron fundamentales, más extremos, pero que son acallados por la historia nacional e internacional, como la Masacre de El Salado, en el territorio de los Montes de María, perteneciente a Bolívar y cercano a Cartagena, en el año 2000, por parte de los paramilitares, *“una de las más sanguinarias y sádicas ejercidas en el marco del conflicto armado colombiano”* (Ceballos, 2015:53), donde durante, al menos cinco días, se torturó, masacró y asesinó a la población de cuatro municipios de Bolívar y Sucre, sin que el Estado hiciera presencia, *“pero también de crímenes como violaciones y tortura contra las mujeres y niñas”* (Ceballos, 2015:55).

En los conflictos, encontramos a las personas víctimas, que son aquellas a las que han vulnerado sus derechos, su integridad o su dignidad de manera violenta, pero existe una diferencia basada en género respecto a la vivencia de dichas situaciones, ya que *“es importante resaltar que las mujeres víctimas están inmersas en dinámicas patriarcales, que replican discursos machistas en los que se degrada el cuerpo de la mujer y su autonomía frente a las decisiones relacionadas con su sexualidad y su futuro. En este sentido, en las dinámicas del conflicto el papel de la mujer se restringe a la esfera privada y al rol reproductivo”* (Ceballos, 2015:57). El cuerpo de las mujeres es utilizado como “botín de guerra”, entendido como un premio para el vencedor, o una herida en el ego del perdedor, es decir, el cuerpo de las mujeres está sometido y dominado al poder del hombre. Pudiendo observar estas consecuencias de la lectura del cuerpo de las mujeres, totalmente desvinculado al entendimiento de una persona autónoma e independiente, podemos comprender mejor como la concepción sociocultural de la menstruación narrada como una tragedia, genera estrategias para someter a la mujer, que aprende que su cuerpo es inferior al del hombre desde los inicios de la diferenciación biológica de ambos sexos durante la pubertad. La niña aprende a sufrir en silencio, a ser sumisa a la voluntad del hombre y a ser usada a consideración de este.

Con la subida al poder del presidente Juan Manuel Santos en el año 2010, anterior ministro de defensa en el último periodo de mandato del presidente Álvaro Uribe Vélez, uno de los más violentos de la historia más reciente de Colombia, se logró realizar los *“Diálogos entre el Gobierno Nacional*

de Colombia y las FARC” en la Habana, Cuba, del 2012 al 2016, culminando en la firma de los “Acuerdos para la Terminación del Conflicto y la Construcción de una Paz Estable y Duradera”, en el 2016 en Cartagena. Este pequeño oasis en el conflicto armado se tradujo en un alto al fuego, que permitió desarrollar una sensación de cambio, esperanza y transformación, sobre todo para la más afectada en las periferias, tanto de la ruralidad como de las ciudades, que dio lugar una ventana que brindó la posibilidad al pueblo colombiano de avanzar en los movimientos sociales y a pensar más allá del conflicto, de las desapariciones, de los asesinatos, de los falsos positivos y de la manipulación del gobierno denominados popularmente como “narcoestado”. Este sueño no duró mucho, ya que el número de homicidios de personas líderes sociales y defensoras de Derechos Humanos desde la firma del acuerdo de paz hasta el 31 de diciembre de 2019 es de 805, siendo el 2018 el año más violento, viendo un alza en los asesinatos desde el 2017²³, la mayoría de ellos de origen campesino e indígena.

2.3. Activismo menstrual en Colombia

El camino que se ha recorrido desde los activismos menstruales en Colombia da sus primeros pasos en el año 2015 cuando el Grupo de Género y Justicia Económica, de la Red por la Justicia Tributaria en Colombia, realiza el estudio *“Política fiscal y género: Que la crisis no se descargue sobre las mujeres”*, donde analizan los vacíos presupuestales y tributarios que tienen como consecuencia aumentar la desigualdad entre hombres y mujeres como la llamada “tasa rosa” y el IVA del 16% para los productos para la gestión del sangrado menstrual.

En el 2016, el gobierno colombiano consideró a la menstruación como un lujo, al aplicar la tarifa más alta del IVA, un 19%, y en ese momento, el Grupo de Género y Justicia Económica crea la campaña “Menstruación Libre

²³ INDEPAZ. (2020). *Registro de líderes y personas defensoras de DDHH asesinadas desde la firma de los acuerdos de paz. Del 24/11/2016 al 15/07/2020*. Instituto de estudios para el desarrollo y la paz. Obtenido de <https://www.indepaz.org.co/wp-content/uploads/2020/07/Informe-Especial-Asesinato-lideres-sociales-Nov2016-Jul2020-Indepaz.pdf>

de Impuestos” que busca *“eliminar un impuesto regresivo y discriminatorio a productos de primera necesidad para la mujer”* (Económica, 2017). Gracias a los esfuerzos conjuntos y alianzas con otras organizaciones sociales, movimientos de mujeres, sectores políticos, visibilidad en los medios de comunicación y apoyo de la opinión pública, se logró la disminución del IVA al 5% que hace parte de la Ley 1819 del 29 de diciembre de 2016. Aunque la campaña finalizó después de lograda esta meta, se mantuvo el activismo menstrual y la presión feminista en torno a esta temática, y en el año 2018 se redujo el IVA al 0%. Pero la lucha no concluyó ahí, y en el 2021 se aumentó el concepto, donde se incluyeron las copas menstruales y la ropa interior absorbente, gracias a la recogida de firmas por parte del colectivo Derechos Menstruales de Colombia. Esto ha convertido a Colombia en el primer país latinoamericano en eliminar los impuestos sexistas sobre la menstruación con la Sentencia Constitucional C-102/21²⁴.

Una de las premisas para eliminar estos impuestos de lujo era la falta de acceso a los productos para la gestión del sangrado menstrual por dificultades económicas, ya que para el 2017, más del 35% de la población colombiana, según el DANE, se encontraba en situación de pobreza monetaria, es decir, estamos hablando de más de 17 millones de personas. Por lo que en el 2019 con la Sentencia T-398/19, se abogó por la dignidad humana, incluyendo el derecho de las mujeres en situación de calle o de sinhogarismo a vivir una menstruación de manera digna. A través de la tutela realizada en nombre de Martha Cecilia Durán Cuy, una mujer sin hogar, se logró el precedente histórico de la orden constitucional de *“suministro de dichos materiales de absorción de sangre menstrual adecuados a las mujeres en situación de habitación de calle”* (Sentencia T-398/19 de la Corte Constitucional de Colombia).

Los pilares fundamentales del activismo menstrual se centran en la visibilización de la menstruación en el espacio público, a través del arte, para el cuestionamiento del tabú y las violencias menstruales. Encontramos ejemplos de mujeres que han corrido en maratones menstruadas, hacen performances relacionadas con la menstruación, exponen obras de arte pintadas con sangre

²⁴ Sentencia C-102/21 Corte Constitucional de Colombia. Obtenido de <https://www.corteconstitucional.gov.co/Relatoria/2021/C-102-21.htm>

menstrual, suben fotos de su menstruación en redes sociales, entre otras formas y lenguajes diferentes, que han permitido que la conversación pase al espacio público y se puedan dar los debates y las políticas públicas arriba expuestas. También proponen la democratización de las diversas alternativas para la gestión del sangrado menstrual, la promoción del autoconocimiento y el autocuidado de la salud menstrual, cuestionando a la raíz del tabú menstrual.

Después de que la fundación Wash United de Alemania se apropiara en el 2014 de la fecha del “28 de Mayo: Día Internacional de Acción por la Salud de las Mujeres” establecido por la Red de Salud de las Mujeres Latinoamericanas y del Caribe (RSMLAC) para renombrarla como el Día de la Higiene Menstrual, se pudo observar como se capitalizan los reclamos de las activistas menstruales desviando el foco de atención de los Derechos Menstruales hacia la Pobreza Menstrual, poniendo el foco de atención en la falta de acceso a productos para la gestión del sangrado menstrual, la falta de acceso al agua potable y del saneamiento básico. Si bien estos aspectos son fundamentales para vivir una menstruación de manera digna, no son lo único necesario para ello, ya que también es clave el acceso a una Educación Menstrual Emancipadora que cuestione, resignifique y transforme las narrativas menstruales heteropatriarcales aportando al establecimiento de políticas públicas que garantizan los derechos a la población menstruante.

Esta apropiación por parte de las oenegés, así como de la Cooperación Internacional, está financiado por empresas como Procter & Gamble, dueño de las marcas AUSONIA, EVAX y TAMPAX, así como ALWAYS y KOTEX²⁵, que no buscan una reflexión sobre el tabú menstrual, sino la distribución y aumento de ventas de sus productos desechables. Es por ello que se legitima el concepto de higiene menstrual, que mantiene el discurso colonizador que blanquea los cuerpos menstruantes para que se viva la menstruación sin que se note, sin manchas y sin que limite la productividad de las mujeres dentro del sistema capitalista, algo totalmente contrario a lo que se realizaba previamente a la incorporación de la mujer al trabajo remunerado antes de la II Guerra Mundial.

²⁵ Menstrual Hygiene Day's (s.f.): Día de la Higiene Menstrual: Hacer de la menstruación un hecho normal de la vida para 2030. <https://menstrualhygieneday.org/>

2.4. Cartagena de Indias, Distrito Turístico y Cultural

Como hemos dicho anteriormente, la siguiente investigación se va a centrar en la ciudad de Cartagena de Indias, Distrito Turístico y Cultural, específicamente en la periferia. Este territorio ha sido seleccionado por su importancia geográfica, histórica, política y sociocultural dentro del país, destacando sus cifras, tanto de desigualdad social como de desigualdad de género, donde se destaca la importancia de la ciudad como un fuerte reclamo del turismo sexual de niñas, adolescentes y mujeres, marcado por la fuerte hipersexualización de las mismas, que son violentadas sistemáticamente por la sociedad, así como por las instituciones. En esta situación, la Educación Menstrual Emancipadora ofrece una herramienta más de liberación, no solo en lo referente a los procesos de gestión y cuidado menstrual, sino en todo el proceso de abolición de la dominación de las mujeres dentro de la sociedad heteropatriarcal.

También se escogió esta zona por la influencia profundamente colonial, siendo una de las puertas de entrada al continente, donde podemos analizar los mitos de origen occidental impuestos desde la evangelización obligatoria, así como la influencia que tuvo la Inquisición Española. Es importante señalar que, debido a ser una de las primeras zonas de contacto entre civilizaciones, el exterminio de los pueblos originarios fue prácticamente en su totalidad desde tiempos tempranos, por lo que la influencia de la cultura Karmairi es bastante anecdótica. Sin embargo, el ser una puerta de entrada a todo tipo de mercancías hacia el continente, incluidos los seres humanos esclavizados traídos desde África, hace que la influencia afro sea mucho más significativa y, en definitiva, *“en la práctica existían numerosas creencias populares de arraigo europeo, africano e indígena, acreditadas por las mujeres en Cartagena de Indias. El Santo Oficio de la Inquisición acusó a algunas de ellas por prácticas de hechicería y brujería entre las que se encontraba el llamado mal de ojo. Todo un entramado de creencias llevaba a la aseveración de que el cambio de los humores durante la menstruación podía conducir a derramar su contenido infeccioso, transmitiendo su mal a través de los ojos”* (Lux Martelo, 2006:78). Aquí podemos observar cómo, la condición menstruante, es entendida como

origen del mal que era *“bastante para matar, no solamente a niños, mas a los viejos y mançebos”* (Méndez Nieto, 1989).

2.4.1. Biodiversidad, geografía y clima

Siguiendo el análisis del territorio colombiano, vamos a iniciar por la descripción del territorio en términos de biodiversidad y clima, para poder comprender mejor el contexto en el que nos vamos a ubicar, que nos va a permitir entender la perspectiva de la vulneración de la salud de las mujeres por intereses meramente económicos. En el caso concreto que estamos estudiando, la mercantilización de productos para la gestión menstrual elaborados con elementos plásticos, como las *“delgadas fibras de poliéster en la parte esponjosa de la compresa”* (Borunda, 2019) generan, no solo mayores residuos sólidos no reciclables, sino que aumentan la humedad en la zona vulvar. Esta situación, sumada a las altas temperaturas y humedad de Cartagena, hacen que aumenten las enfermedades infecciosas, la irritabilidad en toda la zona, incluidas las ingles, y viva la experiencia menstrual de una manera más negativa con consecuencias físicas que podrían ser evitables si se utilizaran otro tipo de materiales para la elaboración de estos productos.

Cartagena es una ciudad rodeada por el agua, por un lado, el mar Caribe y, por el otro, la ciénaga de la Virgen, esto hace que, aunque el clima sea de sabana tropical, esté un tanto alterado. La temperatura se caracteriza por ser superior a los 24° C y humedad se sitúa de media en torno al 80% durante todo el año, según datos del Centro de Investigaciones Oceanográfica e Hidrográficas (CIOH). Las épocas de sequía se sitúan entre abril y noviembre, y las de lluvia, entre diciembre y marzo, excepto el mes de junio que se denomina popularmente como *“el veranillo de San Juan”*. Además, durante los meses de diciembre a marzo, el clima de Cartagena es modificado por los vientos alisios del noreste, que determinan las sequías y refrescan la temperatura. Es importante señalar que desde 1987 que se empezaron a anotar las primeras variaciones climáticas asociadas con el cambio climático, encontrando mayor ocurrencia intensidad de tempestades eléctricas y vendavales, así como aumentando el efecto invernadero que hace que los

calores sean cada vez más sofocantes, aumentando el mayor número de enfermos del sistema circulatorio, entre otras afecciones. Por otro lado, el nivel del mar aumentó 20 cm en los últimos 20 años y se ha producido la tala masiva de árboles y mangles, aspectos muy peligrosos, ya que gran parte de la población de la periferia de la ciudad está ubicada a las orillas de los cuerpos de agua, lo que provoca graves inundaciones. De hecho, hay estudios que hablan de que, en el año 2050, debido a esta situación, estas zonas dejarán de existir²⁶.

El Cerro de la Popa es el más característico de la ciudad, que se formó hace 10 millones de años cuando las aguas empezaron a retirarse de la tierra firme, y es un lugar sagrado desde tiempos precoloniales, pero no se ha librado por ello, ya que, desde los primeros años del s. XX, *“se están realizando invasiones, [...] lo que están ocasionando que haya un gran deterioro de la corteza y de los ecosistemas”* (Elles Quintana, 2008). A pesar de aparecer en el Plan de Ordenamiento Territorial de la ciudad, elaborado en el 2005 y cuya última revisión fue en el año 2015, como zonas de peligrosa habitabilidad, las políticas y autoridades de la zona han permitido que se sigan invadiendo estas y otras zonas de la ciudad, como el cerro de Albornoz, que fue declarado zona de reserva ecológica, pero debido al aumento de la población, la desigualdad social, el desplazamiento por el conflicto armado y la falta de recursos económicos, se convirtió en una zona invadida por los asentamientos informales, es decir, la periferia más periférica de la ciudad.

Respecto a la fauna de la región, el 90% de la fauna silvestre de Cartagena está en vía de extinción por la convivencia con el ser humano. Por otro lado, el manglar es parte fundamental de la vida cartagenera, puesto que alberga multitud de especies, tanto de fauna como de flora, características de la zona, siendo hogar de diversas especies de cangrejos, símbolo de identidad de los Karmairi. Entre la flora, encontramos multitud de árboles frutales, multitud de plantas ornamentales, comestibles y, por supuesto medicinales. De hecho, esta zona era conocida como “la huerta de los abuelos” debido a que se

²⁶ Elles Quintana, U. (2008). *Re-conozcamos nuestra ciudad: Cartagena de Indias*. Cartagena: Ministerio de Educación Nacional.

utilizaban estas plantas por múltiples comunidades para curar diversas enfermedades²⁷.

2.4.2. Historia de la ciudad

Cartagena fue colonizada por Pedro de Heredia en 1533, ya en tiempos de Carlos I de España, convirtiéndose en un puerto fundamental durante la época colonial. Sin embargo, fue inicialmente nombrado por Rodrigo de Bastidas, fundador de Santa Marta, como Golfo de Barú, hasta 1503 cuando el cosmógrafo español Juan de la Cosa solicitó el cambio de nombre a la Reina Isabel por Bahía de Cartagena, debido a la similitud con la bahía de la ciudad que lleva el mismo nombre en el Levante de la península ibérica. El territorio estaba conformado por varias islas y ciénagas, donde habitaban los pueblos Karmairi, que fueron colonizados gracias a la ayuda de la India Catalina, figura romantizada que es comparada con la Malinche, la acompañante de Hernán Cortés en la colonización de México.

Los pueblos, denominados Caribes por los españoles, fueron prácticamente exterminados, aunque quedan resquicios de ellos hasta el s. XVIII, tuvieron influencia en los conocimientos populares del imaginario colectivo de la población mestiza de la zona, sin embargo, sus raíces han sido olvidadas. En la actualidad existe un Cabildo Indígena Zenú situado en el barrio Membrillal, cerca de la zona industrial de Mamonal, donde tienen muchas dificultades de habitabilidad. Este pueblo es originario de la zona de Córdoba y Sucre, principalmente, sin embargo, se establecieron en esta zona a causa de procesos de desplazamiento, buscando la titularidad colectiva para poder seguir viviendo bajo sus premisas culturales.

Durante los tiempos de la colonia, Cartagena se convierte en la ciudad más grande del virreinato de Nueva Granada, siendo objeto de múltiples asaltos y sitios por parte de las otras naciones europeas. Su posición geográfica rodeada de agua, incluida la cercanía al Río Magdalena, el Río Grande de Colombia, que recorre prácticamente todo el país de sur a norte y

²⁷ Elles Quintana, U. (2008). *Re-conozcamos nuestra ciudad: Cartagena de Indias*. Cartagena: Ministerio de Educación Nacional.

es navegable en la mayor parte de su recorrido, por lo que era más sencillo llevar las mercancías a la capital, en vez de caminar por el escarpado terreno.

Al ser una ciudad tan importante, se edifica en el centro el Palacio de la Inquisición española, hoy convertido en el Museo Histórico de la ciudad donde sus máquinas de tortura están guardadas y no expuestas al público. El Tribunal de la Inquisición comienza en 1610, aunque el Palacio fuera construido más de 150 años después, y *“a cuatro años de su establecimiento, el Tribunal de la Inquisición en Cartagena de Indias condenó a seis mujeres por hechicería en su primer auto de fe”* (Díaz Burgos, 2020). Aún se conserva, en el lateral del edificio, el buzón donde anónimamente podías escribir un papel donde culpar a otra persona, y a partir de ahí, comenzaba el proceso inquisidor. Por ejemplo, las mujeres eran perseguidas por seguir manifestando sus prácticas culturales, *“población indígena y esclava ofrecía sus conocimientos sobre la fauna y flora local disponible para las prácticas curativas y mágicas”* (Díaz Burgos, 2020), aunque a veces solo lo eran si lo que decían o los servicios que prestaban a las peninsulares no era de su agrado. Estos conocimientos sobre la medicina de las plantas siguen presentes en los conocimientos ancestrales de la región que se transmiten de manera oral por generaciones, donde las abuelas “recetan” agua de caléndula para la dismenorrea o el dolor menstrual, agua de árnica para la desinflamación del útero o agua de hinojo para los cólicos menstruales.²⁸

Otra consecuencia de su posición geopolítica estratégica fue la entrada de los barcos que transportaban mercancías de un lado al otro del Atlántico, incluidas las personas secuestradas en el continente africano, que eran tratadas como mercancía. En la plaza principal de Cartagena, hoy denominada “plaza de los dulces”, donde una estatua de Pedro de Heredia se sitúa en el centro, eran realizadas la venta de seres humanos. Hasta que llegaba ese momento, dichas personas eran almacenadas en las cuadras de las viviendas aledañas del barrio de San Diego. Este proceso tuvo como consecuencia que

²⁸ Información recogida durante el acompañamiento de los procesos de educación menstrual en la región.

haya una gran influencia africana²⁹ y gran parte de la población sea afrodescendiente, observando que la inmensa mayoría reside en la periferia, ya que los barrios céntricos quedaron reservados para las familias peninsulares, criollas y, en definitiva, las élites de la sociedad. Estas raíces africanas influyeron en la cultura cartagenera, como observamos en la música característica de la zona, la champeta, cuyos orígenes son claramente africanos, mezclados con la influencia caribe.

Por último, cabe resaltar que en 1959 se reconoce como Patrimonio Nacional de Colombia, en 1984 Patrimonio Histórico y Cultural de la Humanidad por la UNESCO y en 1991 se le otorga la denominación de Distrito Turístico y Cultural. Estos reconocimientos surgen a raíz de la conservación del centro histórico y monumental, la arquitectura religiosa, así como de los fuertes y murallas construidos durante la época colonial, que enaltecen la influencia española, olvidan a las poblaciones originarias e invisibilizan las relaciones de poder que se dieron desde el s. XVI. Por ejemplo, el barrio de Getsemaní, lugar destinado para ser ocupado por las poblaciones más vulnerables, esclavizadas y con carencias económicas, que tenían una única puerta de entrada al centro amurallado de la ciudad, lleva una década, aproximadamente, viviendo un proceso de gentrificación que está obligando a las familias originarias a vender sus viviendas al mejor postor, que suelen ser extranjeros, lapidando la memoria histórica del territorio.

2.4.3. Análisis sociocultural con enfoque de género

Debido a que esta investigación habla de los mitos de origen de la menstruación, es importante observar cómo es el mito del origen en el mundo Caribe, ya que nos referencia la posición de las mujeres dentro de su cosmovisión. Realmente no existe la cultura “caribe”, ya que multitud de pueblos de diferentes territorios, culturas y cosmovisiones fueron englobados dentro de esta denominación por parte de los colonizadores. No obstante, encontramos otras influencias indígenas en la zona, ya que en quechua luna se

²⁹ Es importante resaltar que las personas esclavizadas de África eran de multitud de culturas y pueblos, pero en este encuentro en otro continente, se unían y compartían entre sí, generando una única cultura con raíces africanas que bebe de la diversidad de todas ellas.

dice “Quilla”, palabra que se incluye en la denominación de una ciudad muy cercana a Cartagena, Barranquilla, pero los Incas solo llegaron al sur de lo que hoy denominamos Colombia.

En la cosmovisión Caribe³⁰, el origen del mundo se da entre el matrimonio y descendencia de Kon (sol) y de Sirex (luna), que trabajan en equipo para crear, mantener y cuidar todas las maravillas que encontramos en la Tierra³¹. Esa complementación entre el hombre y la mujer, entre lo positivo y lo negativo, entre el día y la noche, es el origen de la vida, puesto que no puede existir lo uno sin lo otro. Incluso sus descendientes son hombre y mujer. Esto es muy significativo para entender las raíces culturales de los pueblos indígenas de la región, puesto que si bien encontramos prácticas patriarcales que se mantienen hasta el momento actual, se basan en la complementariedad entre los géneros. Sin embargo, durante el proceso de la colonización, se produce el entronque patriarcal, donde las concepciones de género de la sociedad heteropatriarcal europea que jerarquiza a las personas en función de su genitalidad y somete a los cuerpos que menstrúan se establecen paulatinamente en el imaginario colectivo.

Es fundamental comprender que en este territorio se encontraron tres culturas bien diferenciadas, clasificadas y jerarquizadas en el proceso colonial como fueron la española, la indígena y la africana³². Dentro de estas, los estereotipos de género no eran entendidos de la misma manera, por lo que cuando hablamos de la construcción social de la mujer, es necesario atravesarlo por el concepto de raza. Es decir, que mientras la mujer española, peninsular o criolla, era socializada como trofeo, debía ser delicada y sumisa, dedicada a su marido y a la crianza de sus descendientes, las mujeres racializadas no contaban con estos privilegios de raza y clase, así que eran leídas como sus homólogos masculinos, con tareas muy exigentes en cuanto a fuerza física. Además, eran violadas sistemáticamente por sus amos, así como

³⁰ Teniendo en cuenta que hablar de una única cultura Caribe es una falacia, pero al mismo tiempo es cómo es denominada en muchas investigaciones.

³¹ Elles Quintana, U. (2008). *Re-conozcamos nuestra ciudad: Cartagena de Indias*. Cartagena: Ministerio de Educación Nacional.

³² Es cierto que no podemos hablar de una única cultura africana, española o indígena, sin embargo, la clasificación de las personas en la colonización se dio en este sentido por la cantidad de melanina que tenía su piel, por lo que para este análisis tomaremos estas grandes culturas como diferenciadoras, entendiendo que cada una está compuesta por muchas otras.

por sus compañeros de esclavización, teniendo que criar a sus criaturas sabiendo que, en cualquier momento, podían ser vendidas por sus esclavizadores.

“Los discursos de los jesuitas y los obispos ofrecen indicios de tensión entre las mujeres de la elite y el grueso de la población. Cada vez con más fuerza, las mujeres “blancas” fueron reclamando reconocimiento y marcando diferencias entre ellas y las otras; esto generó tensión, que se hacía evidente en los sonados despliegues que ellas ofrecían en los espacios públicos” (Lux Martelo, 2006:138).

Teniendo en cuenta que este trabajo de investigación se centra en la periferia, donde la mayoría de la población es afrodescendiente, procedente de los procesos de desplazamiento forzoso por el conflicto armado en la ruralidad del país, así como otros movimientos de población generados por otras raíces, como las causas climáticas y de multiplicación de los monocultivos en las zonas rurales aledañas, de una ciudad que sigue manteniendo el racismo estructural propio de la época colonial, es importante entender que la raza habla de posesión, de falta de acceso a las mismas oportunidades que sus homólogas blanco-mestizas y, por lo tanto, mayor vulnerabilidad social que va a afectar a su vivencia corporal y sociocultural del “ser mujer” y, por supuesto, a su experiencia menstrual.

Para entender a la población periférica que vamos a investigar, tenemos que contextualizar la ciudad de Cartagena ya que, dentro de todo el distrito encontramos zonas con falta de acceso a servicios públicos, vulnerabilidad de derechos sociales y violencias sistemáticas estructurales, sin embargo, estas situaciones se recrudecen en las periferias urbanas. Exceptuando los barrios destinados al turismo y a la habitabilidad de las élites nacionales e internacionales en la ciudad, la vulneración de derechos y la insatisfacción de las necesidades más básicas es sistemática para la mayor parte de la población, lo que nos deja entrever que las periferias las encontramos repartidas por toda Cartagena, donde se acrecientan estas violaciones de los Derechos Humanos, además de estar intensificadas por ser un lugar

referenciado del turismo internacional que propicia grandes desigualdades sociales³³.

El último censo realizado en la ciudad es del 2005, por lo que los datos referentes al aumento de la población y a la variación en cuanto a edad y género, entre otros, corresponden a proyecciones del DANE. Observamos que, para el 2018, encontramos una población total de 1.036.134 personas³⁴, que es ligeramente superior y va creciendo año tras año, donde aproximadamente encontramos la misma cantidad de personas de ambos géneros. Hay que resaltar que, en los censos de estadística, se entiende como mujer toda aquella persona con órganos sexuales femeninos, a pesar de que en esta investigación entendemos que no todas las mujeres menstrúan, ni que todas las personas que menstrúan son mujeres.

Respecto a la edad, encontramos que el índice de envejecimiento es mayor en las UCG de las zonas con mayor concentración de riqueza y mejor acceso a bienes y servicios. Por ejemplo, en la zona norte turística, hay un remplazo generacional de un adulto mayor por cada dos menores de 15 años, mientras que, en las periferias más vulnerables, hay un adulto mayor por cada seis menores de 15 años³⁵. La tasa de dependencia también es mayor en las periferias, encontrando un 48%³⁶ de media a nivel distrital. Además, en todas las UCG, las mujeres cuentan con mayor longevidad. Este factor tiene que ver en una parte con la violencia existente en la ciudad que, si bien está presente para todas las personas, los hombres de 15 a 34 años tienen una probabilidad

³³ Para esta parte vamos a basarnos en los datos de diferentes informes de “Cartagena, cómo vamos”, *“un programa privado que monitorea y contribuye a mejorar la calidad de vida de los cartageneros, a partir de indicadores objetivos y de percepción ciudadana, visibilizando información pertinente y confiable que facilite la toma de decisiones en el sector público y privado”* (Como Vamos, *¿Quiénes somos?*, s.f.), debido a que tienen información contrastada y actualizada de mayor calidad que el DANE a nivel local. No se referencia información actualizada para el 2019, pero viendo la proyección podemos imaginar hacia donde se dirijan los diferentes parámetros, teniendo en cuenta que esta varió irremediablemente con el COVID en el 2020.

³⁴ Para ayudar a la comparación, este número de personas sería el equivalente al doble de toda la población de la provincia de Valladolid.

³⁵ Como Vamos, C. (2018). *¿Para dónde vamos? Informe de Calidad de Vida. Los retos del próximo alcalde de Cartagena*. Cartagena.

³⁶ Como Vamos, C. (2018). *Ídem*.

más alta de sufrir un homicidio por muerte violenta, ya que esta es la cuarta causa de muerte entre la población cartagenera³⁷.

A nivel político-administrativo, Cartagena se divide en tres localidades: Localidad 1, Histórica y del Caribe Norte; Localidad 2, De la Virgen y Turística; y Localidad 3, Industrial de la Bahía. Cada una de ellas, está formada por varias Unidades Comuneras de Gobierno (UCG) hasta un total de 15, que cada una de ellas engloba varios barrios aledaños, así como también hacen parte del Distrito 15 corregimientos³⁸. En las tres localidades existe parte de periferia, pero la más significativa es en la Localidad 2 y 3, sobre la que finalmente va a girar nuestra investigación. Respecto a los corregimientos, si bien a este nivel hacen parte del Distrito, la realidad sociocultural, de acceso a bienes y servicios, población, recursos, etc. difiere mucho de la ciudad, por lo que, no es pertinente incluirla dentro de este estudio, dejando la puerta abierta para futuras investigaciones.

El 72% de las viviendas de la ciudad se relacionan con los estratos 1 y 2, siendo estos los más bajos, que están relacionados con la calidad de habitabilidad del barrio o del UCG³⁹. Encontramos muchas de estas viviendas en zonas de riesgo y protección, con un riesgo no mitigable, con falta de acceso a servicios públicos, como el agua, la electricidad y gas, así como no existe un plan de gestión de residuos sólidos eficiente e, incluso, aparecen numerosos basureros satélites que, aunque son cerrados y no permitidos por las autoridades, realmente están activos, y son aprovechados por la comunidad, tanto para la acumulación de desechos, como para el reciclaje para la subsistencia.

Para esta investigación, nos centraremos específicamente en el acceso al agua potable, acueducto y saneamiento básico donde, de hecho, para el análisis de la calidad de agua en el 2018 no se presentan datos por parte de las instituciones encargadas. Sin embargo, cabe resaltar que el acceso a agua de calidad, por parte de todo el distrito, es pésimo, ya que se encuentran

³⁷ Como Vamos, C. (2018). *Ídem*.

³⁸ Cabeza-Morales, I. (2015). Evaluación de la cohesión territorial en Cartagena de Indias. *Perspectiva Geográfica*, 20(2), 297-318.

³⁹ Como Vamos, C. (2018). *¿Para dónde vamos? Informe de Calidad de Vida. Los retos del próximo alcalde de Cartagena*. Cartagena.

niveles muy altos de coliformes termotolerantes y totales⁴⁰, es decir, contaminación fecal, que están relacionados con enfermedades intestinales y diarreicas entre otras. Si bien las zonas que tienen acceso al agua potable que viene del acueducto y de la planta depuradora, la dinámica para el consumo de agua por parte de toda la población es hervirla previamente, incluso algunas familias utilizan cloro, lejía o filtros adicionales⁴¹.

En cuanto a recursos económicos, nos damos cuenta de los procesos de feminización de la pobreza, ya que cuando la mujer es cabeza de hogar, tiene mayor probabilidad de tener carencia de recursos económicos y la falta de satisfacción de sus necesidades básicas que ello conlleva. En Cartagena esta situación se acrecienta, ya que *“es la ciudad con mayor nivel de pobreza entre las principales capitales de Colombia”* (Como Vamos, *¿Para dónde vamos? Informe de Calidad de Vida. Los retos del próximo alcalde de Cartagena.*, 2018), no solo en cuanto a pobreza monetaria, sino también en cuanto a pobreza extrema. Esta situación resulta absurda e inconcebible teniendo en cuenta que es el segundo destino turístico del país, detrás de Bogotá, y uno de los más importantes a nivel mundial, además de ser uno de los puertos internacionales más utilizados, no solo por el turismo, sino también por mercancías. *“Según el reporte provisional del DANE para 2016, la participación del turismo dentro del Producto Interno Bruto de Colombia representa el 1,9%”* (Como Vamos, *Turismo en Cartagena*, s.f.), lo que significa que una cantidad muy significativa proviene de la ciudad donde existen mayores niveles de pobreza y desigualdad social.

No tenemos datos específicos sobre la diferenciación de género en cuanto a pobreza, pero podemos observar la relación dentro de otras variables como el acceso al empleo, donde *“Cartagena, [...] se destaca por haber mostrado la tasa de desempleo más baja de todas las principales ciudades del país [...]. Adicionalmente, más de la mitad de los ocupados en Cartagena se encuentran en condiciones de informalidad, lo que significa que la ciudad presenta un empleo de baja calidad”* (Como Vamos, *¿Para dónde vamos? Informe de Calidad de Vida. Los retos del próximo alcalde de Cartagena.*,

⁴⁰ Como Vamos, C. (2017). *Informe de Calidad de Vida 2017*. Cartagena.

⁴¹ Estas prácticas las vi y realicé por precaución en mi estancia de vida en la ciudad.

2018), y según el DANE, la tasa de desempleo de las mujeres para el 2018 fue casi el doble que la de los hombres⁴². Adicional a esto, casi el 97% de las empresas de la ciudad son micro o pequeñas empresas, vulnerando los derechos laborales, encontrando que más del 50% son por trabajadores cuenta propia, no existiendo una red de apoyo para situaciones de riesgo.

En cuanto a la seguridad, encontramos que la tasa de delitos sexuales aumenta año a año en la ciudad, siendo casi un 14% más alta del 2017 al 2018. Las principales víctimas son las niñas de 12 a 17 años, encontrando también 93 casos de niñas de 0 a 5 años, volviendo a prevalecer los casos en las zonas periféricas e identificando en el 75% de los casos a un familiar o conocido como victimario del suceso. Muchos de estos delitos ni siquiera son denunciados ya que, alrededor del 20% de los partos en el distrito corresponden a niñas y adolescentes de 10 a 19 años⁴³. Cabe resaltar que, dentro de la legislación sobre abuso sexual a menores del país, en la Ley 1236 de 2008, se decreta que siempre existe acceso carnal abusivo hacia personas menores de 14 años, por lo que los 159 partos que hubo en el 2018 en Cartagena en niñas de 10 a 14 años fueron fruto de violaciones, estén denunciadas o no. Para el resto de los embarazos adolescentes habría que determinar, caso por caso, la naturaleza del proceso de gestación. Por otro lado, no tenemos cifras que reflejen la vulnerabilidad de las niñas y adolescentes en ingreso de redes de prostitución y trata de personas, ya que, en muchas ocasiones, son propiciados por la familia o por la propia menor, buscando una oportunidad de salida del círculo de pobreza y violencia que se evidencia en el tejidos social de la región, incrementado por la proliferación del concepto de Cartagena como destino de turismo sexual internacional.

Como anotación, hay que comentar que la Tasa Global de Fecundación (TGF) para 2017 fue de 2,28 criaturas por cada mujer, encontrándose en Cartagena una de las ciudad con la tasa de fecundidad más alta del país⁴⁴. La edad más predominante se encuentra entre 20 a 29 años, pero *“es preocupante el aumento en el número de muertes maternas dado que todas*

⁴² Como Vamos, C. (2018). *¿Para dónde vamos? Informe de Calidad de Vida. Los retos del próximo alcalde de Cartagena*. Cartagena.

⁴³ Como Vamos, C. (2018). *Ídem*.

⁴⁴ Como Vamos, C. (2017). *Informe de Calidad de Vida 2017*. Cartagena.

son evitables” (Como Vamos, Informe de Calidad de Vida 2017, 2017), que se pretende reducir a la mitad para el año 2030. Nuevamente, las muertes maternas se relacionan en su totalidad al área periférica, ya que es el que cuenta con mayor déficit en el sistema de salud, la falta a tratamientos, seguimiento y reposo en el momento de la gestación y, en definitiva, a la falta de satisfacción de las necesidades básicas de la madre.

Dentro de la violencia intrafamiliar, más del 60% son denuncias por maltrato de pareja, teniendo en cuenta que solo se registran los casos que son denunciados. Habiendo trabajado dentro del sistema de denuncia y seguimiento de estas violencias, es reseñable que la mayoría de las víctimas no denuncian a las instituciones debido a que se producen procesos violentos de revictimización, las consecuencias de mediación vulneran a la víctima, como por ejemplo, que ella es la encargada de notificar al victimario que ha iniciado un proceso de denuncia. Por otro lado, la capacidad institucional para protegerlas es prácticamente nula, haciendo que la víctima busque dentro de sus recursos personales y redes de apoyo las herramientas para huir de esta situación de maltrato⁴⁵.

2.5. Pilares metodológicos de Somos Mujeres Valientes

Somos Mujeres Valientes nace en el 2017, en la ciudad de Cartagena, Colombia, como un proyecto de *“promoción de la educación y salud menstrual de calidad con enfoque crítico, ancestral y emancipador”* (Mujeres Valientes, 2020). Este proyecto inicia a través de la mercantilización de alternativas para la gestión del sangrado menstrual, principalmente la copa menstrual, así como otros elementos que hacen parte de la *“menstruación sostenible”*. También se

⁴⁵ Trabajé casi 9 años en Cartagena con mujeres y familias donde la violencia intrafamiliar que se observaba era sistemática. Acompañé en el proceso a muchas de ellas donde evidenciaba situaciones como la falta de cupos de asistencia diaria, debido al gran número de intentos de denuncia y la falta de personal institucional, el machismo institucionalizado y la normalización de la violencia. En una ocasión en el 2014, acompañé a una mujer que acababa de ser estrangulada por su pareja, donde se le notaban las marcas de los dedos en el cuello, y el policía que nos iba a recibir la denuncia no quiso hacerlo, haciendo el comentario de *“ven a denunciar cuando sea más grave y no te quejes tanto”*. Intentamos iniciar un proceso paralelo de denuncia por revictimización que no tuvo ningún efecto y, finalmente, violentada por las personas que la tenían que apoyar, sin familia adicional y sin más redes de apoyo, la mujer volvió a vivir con su victimario, con el que sigue en la actualidad.

incluyen productos asociados para conocer mejor el ciclo menstrual, materiales educativos y ecológicos. La venta de estos productos, así como diversos servicios educativos, son la base de la financiación del proyecto, apostando a la autogestión para mantener la independencia del discurso. Paulatinamente, se va comprendiendo la necesidad de cuestionar la raíz del tabú menstrual, incluyendo el desaprendizaje de la misoginia interiorizada por parte de las propias educadoras menstruales, para lograr una verdadera transformación de las narrativas menstruales heteropatriarcales que siguen vigentes en la sociedad.

Desde mediados del 2017 hasta finales del 2019 se hizo presencia en barrios y sectores periféricos de la ciudad de Cartagena, como El Pozón, Olaya Herrera y/o las faldas de la Popa, y también se contó con experiencias en los corregimientos del Distrito y de otros territorios del contexto Caribe. Los espacios cedidos para realizar estos procesos fueron de instituciones educativas públicas y privadas, así como universitarios, sindicatos y colectivos enfocados a la promoción de los Derechos de las Mujeres, y Centros Culturales, entre otros.

También fue muy significativo el aporte que se realizó a la promoción de la conversación pública desde el activismo menstrual a través de las redes sociales y entrevistas en diferentes medios de comunicación. Somos Mujeres Valientes ha participado de la visibilización de los Derechos Menstruales en Colombia, realizando activismo en redes sociales, promoviendo espacios de conversación pública y liderando las primeras campañas en la ciudad de Cartagena sobre la conmemoración del 28 de mayo, denominado por las onegés como Día de la Higiene Menstrual.

Como anécdota para evidenciar hasta qué punto se ha normalizado el tabú menstrual en el imaginario colectivo, ya que en mayo del 2018 se pidió la difusión de la conmemoración del Día de la Higiene Menstrual por parte de diversos medios de comunicación. En ese momento, se pidió a las voceras que cambiaran el texto de invitación a la ciudadanía para participar del espacio puesto que no se podía decir al aire la palabra 'menstruación'. Es a partir de este momento, cuando se entendemos que, si no se puede nombrar en el

espacio público, difícilmente se pondrá a plantear el debate necesario del cuestionamiento de las violencias creadas, mantenidas y reproducidas en el tiempo alrededor de la construcción de la menstruación desde la narración realizada por el sujeto amenstrual que lo potencia para generar estrategias para la dominación del cuerpo de las mujeres. Todo ello para garantizar los Derechos Menstruales para todas las niñas, mujeres y cuerpos menstruantes de la sociedad.

Dentro de los objetivos de Somos Mujeres Valientes, está favorecer la accesibilidad a la Educación Menstrual Emancipadora a cualquier persona de habla hispana con internet a través de la divulgación de información contrastada a través de las redes sociales, promover la autogestión de la salud biopsicoemocional que fortalece el autoconocimiento, el autocuidado y la mejora de la calidad de vida, además de tejer redes para acompañar a las mujeres en este proceso de transformación personal y de las construcciones sociales colectivas.

Las herramientas metodológicas utilizadas durante los procesos de educación menstrual colectivos buscan conectar con el lenguaje simbólico, por lo que se utilizan técnicas de arteterapia, empatía y escucha activa desde la fuerza del círculo de mujeres: *“En cuanto se comprenden los principios básicos de los círculos de mujeres, es posible darse cuenta de su significación como movimiento revolucionario-evolucionista que a simple vista es difícil de captar. En apariencia se trata de meros grupos de mujeres que se reúnen y conversan; sin embargo, la aportación de cada mujer y de cada grupo tiene una dimensión mucho más trascendente”* (Bolen, 1999:5).

Una de sus principales aportaciones es que todas las personas que participan, incluidas las que lideran o acompañan los procesos educativos, se sitúan a la misma altura y distancia, se generan unos acuerdos de relacionarse que están basados en la confianza, el respeto, la escucha y el diálogo que pactan antes de comenzar. Posteriormente, si es requerido, se realiza un acompañamiento individual para generar mayor apropiación de la información, puesto que se dedica tiempo a satisfacer las dudas individuales, motivando el autoconocimiento y el autocuidado a través de la escucha del propio cuerpo.

3. ESTUDIO DE CASO: SOMOS MUJERES VALIENTES

En este apartado vamos a entrar a analizar e interpretar los datos obtenidos durante el proceso de investigación, ya que hemos observado que no es una coincidencia que las violencias de género estén relacionadas con la vivencia de la menstruación o la “*marca de género*”. Queremos reflexionar sobre la importancia del cuestionamiento de la construcción cultural de la menstruación como una de las llaves para entrar en el espacio público a debatir, cuestionar y transformar las narrativas heteropatriarcales en relación con el biopoder, los estereotipos y la desigualdad de género.

Para este análisis nos vamos a centrar en la cultura menstrual contextualizada al territorio de Cartagena, con su fuerte influencia occidental y cristiana producto de la colonización de la zona, así como en el trabajo que se realizó desde Somos Mujeres Valientes y las consecuencias que se han podido evidenciar.

3.1. La Cultura Menstrual Cartagenera

Cuando inicié mi investigación en torno a la menstruación, pude observar que se siente tanta vergüenza interiorizada que se crearon códigos para comunicarse en este tema tabú, utilizando eufemismos para no nombrar claramente al sangrado. ¿Cuántas palabras existen para decir menstruación sin decirlo? La lista es realmente interminable. En la región que nos atañe algunas de las maneras de nombrarlo más comunes eran periodo, regla⁴⁶, estoy mala o enferma, el semáforo o la señora de rojo, Andrés o la visita, en esos días, los ingleses⁴⁷, entre tantísimos otros.

“El odio, el desprecio, el malestar, la aversión, la repulsión, el rechazo, el asco de un porcentaje elevado de niñas y mujeres hacia su sangrado menstrual da cuenta de una historia profundamente arraigada, de un dolor que ha calado más allá de la piel, instaurado por los siglos de los siglos en la memoria

⁴⁶ Aunque este es el eufemismo español por excelencia, se está popularizando en esta zona a través de la influencia de los medios de comunicación y las redes sociales.

⁴⁷ Este eufemismo me llamó especialmente la atención ya que relacionaba la menstruación con la sangre que derivaba de las masacres propiciadas por los ingleses en sus múltiples intentos de colonizar la ciudad.

femenina. Esto ha configurado una fractura, una herida crónica que requiere urgente atención” (Ramírez, Formación sobre Educación Menstrual Emancipadora, 2021).

Estas situaciones también son violencia machista, ya que son invisibilizadas, ignoradas y ninguneadas en todas las esferas públicas ya que no las experimentan los hombres en primera persona. Todo ello da cuenta que, el hecho de que las mujeres vivan la menstruación de manera traumática está muy influenciado por las construcciones culturales y que, sino cuestionamos desde la raíz las narrativas menstruales heteropatriarcales, no desaparecerán esas violencias puesto que lo que no se nombra, no existe. Y lo que se nombra con eufemismos, tampoco.

Dentro de los mitos de origen de la menstruación, hay que tener en cuenta que no consta ninguno propiamente de la zona de Cartagena debido al genocidio de los pueblos originarios del territorio, o al menos, no hay investigaciones hasta el momento, pero vamos a analizar algunos de las zonas limítrofes y algunos elementos que se repiten en las culturas sobre las que si existen investigaciones en torno a esta temática.

Los mitos de origen de la menstruación suelen estar muy relacionados con la vulva, puesto que esta parte del cuerpo representa la entrada al placer y la sexualidad, aspectos que el heteropatriarcado ha logrado dominar y controlar históricamente. Es por ello por lo que se nos presenta la vulva como una herida causada por diversos animales, dependiendo de la cultura en cuestión y del territorio, que no sana y es reproducida mensualmente a través de la menstruación. Esta construcción sociocultural mantiene el mandato del padecimiento y el sufrimiento que se tiene por el hecho de tener vulva y/o menstruar, en definitiva, el dolor asumido por ser innato a la mujer que no tiene ninguna base científica.

Otra explicación del origen de la menstruación es que está causada por un hecho violento, traumático y trágico y la menstruación es la consecuencia negativa del mismo. Se normalizan violencias como la violación, ya que la culpa recae en la víctima que es la que obtiene el recordatorio cíclico del pecado cometido a nivel colectivo. La construcción sociopolítica de la mujer

parte de la culpa y la vergüenza, para lograr el control sobre los cuerpos menstruantes.

Todas estas concepciones culturales generan creencias limitantes en la cotidianidad cuando se encuentran menstruando que, si bien algunas no vulneran derechos fundamentales, si mantienen el imaginario colectivo de que la mujer debe tener comportamientos y actitudes especiales durante su menstruación porque es impura y pone en peligro a la comunidad, en especial a los hombres y los elementos sagrados. Las más comunes en la zona son evitar el consumo de limón y otros cítricos ácidos, porque corta la menstruación, al igual que bañarse con agua fría. Tampoco te puedes lavar el cabello hasta dejar de sangrar porque es malo para el cuerpo. Ninguna de estas prácticas tiene fundamentos científicos, pero están tan impregnadas en el imaginario colectivo que se reproducen como verdades de las abuelas⁴⁸.

Una de las creencias más violentas que he escuchado en el territorio es la que está relacionada con el pujo en los bebés. Se sostiene el imaginario colectivo de que la mujer menstruada no puede cargar o estar cerca de un bebé porque podría enfermarle, es decir, le podría dar pujo⁴⁹. Esta enfermedad causada por la mera impureza del cuerpo mientras está menstruando, que se podría entender como que expira toxinas, puede generar incluso la muerte del recién nacido, debido a la envidia que siente la mujer al no haber cumplido con el mandato de la maternidad en ese ciclo.

Otras creencias menos violentas, pero que siguen manteniendo el imaginario de que la menstruación es un desecho tóxico que impregna de inmundicia el cuerpo de la mujer son el descanso obligatorio y el retiro durante la fase del sangrado y la purificación del cuerpo una vez terminada. En este punto hay que tener cuidado con romantizar estas actitudes, incluyendo las reflexiones desde la antropología, ya que se estarían validando prácticas de seclusión y creencias limitantes bajo la premisa del empoderamiento femenino. Si bien no existen prácticas de seclusión propiamente dichas en el contexto

⁴⁸ Los conocimientos que se pasan de generación en generación, al igual que las prácticas culturales ancestrales no pueden aceptarse ciegamente como verdades absolutas, deben pasar, al igual que las narrativas heteropatriarcales, por el cuestionamiento y la reflexión crítica.

⁴⁹ Según la RAE, el pujo es: "*Gana continua o frecuente de defecar o de orinar, con gran dificultad de lograrlo y acompañada de dolores*".

investigado, si se observa la reclusión voluntaria, siempre que sea posible, basada en el miedo a mancharse en público y a la incapacidad que generan los comúnmente llamados cólicos, que en terminología científica denominamos dismenorrea e, incluso, endometriosis.

Uno de los únicos momentos aceptados para hablar de menstruación sin hablar de ella, es cuando se van a comprar productos para la gestión del sangrado menstrual. En los barrios periféricos suelen encontrarse muchas tienditas o “chacitas”, en las que puedes encontrar multitud de mercancías, desde medicamentos, pasando por dulces y elementos eléctricos, además de que su horario es más extendido, porque muchas veces se encuentra en una de las habitaciones de la casa o un local en el patio o la entrada a la vivienda. En estos lugares aún se puede comprar menudeado cualquier producto, es decir, abren una caja de tampones y te venden uno por uno de manera individual. Obviamente, el producto te sale más caro y el vendedor genera más beneficios que entregando la caja completa en una sola venta, pero este sistema es efectivo y podría decirse incluso, que cumple una función social, ya que muchas familias viven con el dinero contado para el día sin saber si al día siguiente habrá de comer. En este contexto, que le pidan a un varón ir a comprar una toalla higiénica⁵⁰ a la tienda es sinónimo de vergüenza, de bajar la voz, de pedirlo indirectamente y con la complicidad del vendedor, ya que lo puede llegar a envolver en periódico y/o una bolsa oscura. Estas precauciones se toman para que nadie se entere de que has comprado una “galleta”⁵¹, es decir, un producto de primera necesidad para la mitad de la población mundial.

En definitiva, en este territorio como en la mayoría de las culturas, las narrativas hegemónicas y las creencias populares limitantes, dan como resultado la construcción del cuerpo sociopolítico de la mujer como defectuoso, carente y peligroso, tanto para el individuo como para el colectivo, que está relegado al espacio privado y doméstico. Esto genera prácticas de control hacia la autonomía personal para que se minimicen los supuestos daños a nivel comunitario. Finalmente, todas estas creencias se configuran como verdades en los procesos de conciencia colectiva, condicionando la experiencia de los

⁵⁰ Nombre con el que se conoce a las compresas en esta región.

⁵¹ Eufemismo costeño de la toalla higiénica, un producto de gestión para el sangrado menstrual.

cuerpos que menstrúan a una vivencia de escaso bienestar relacionado con la salud física, mental y psicoemocional. Las violencias sobre la “*marca de género*” son constantes, invisibilizadas y normalizadas que justifican la desigualdad de género en las sociedades heteropatriarcales.

3.2. Proceso de cuestionamiento, resignificación y transformación sobre las narrativas menstruales en Cartagena

Es fundamental resaltar que en este momento no se tenía ninguna claridad del concepto Educación Menstrual Emancipadora, ya que ha sido acuñado recientemente por Carolina Ramírez, en el 2021, pero se sentía una gran incomodidad con las narrativas menstruales y alternativas que se proponían desde las diferentes corrientes. En ese momento lo definíamos como educación menstrual crítica o de calidad, donde intentábamos ir a la raíz del tabú menstrual, pero de una manera informal, poco academicista y basada en las experiencias individuales y colectivas que se comparten en los círculos de mujeres. Según iba avanzando el proceso del cuestionamiento del tabú menstrual, se iban transitando unas etapas diferentes, que cuando hablamos con compañeras que han tenido procesos similares, se han repetido.

Vamos a reflexionar sobre el proceso de Somos Mujeres Valientes y de cómo se dieron las diferentes etapas, que no quiere decir que sea el orden correcto, ni el mejor, simplemente es una posibilidad, donde lo que más nos interesa analizar es el fondo de cada una de ellas, ya que como hemos dicho anteriormente, se repiten en multitud de procesos emancipatorios. Finalmente, nos interesa reflexionar acerca de la importancia de estos procesos en la deconstrucción del cuerpo sociopolítico de las mujeres a nivel colectivo que parte de la deconstrucción individual, del cuestionamiento de las violencias comunitarias basadas en el género, en la resignificación de la menstruación, para dar como resultado la transformación de las narrativas menstruales hacia unas más amorosas, positivas y reales.

Esta transgresión del estatus quo permitirá la construcción de una sociedad más humanitaria basada en la diversidad y en la garantía de los Derechos Humanos para todas las personas sin excepción ninguna.

3.2.1. Comercialización de alternativas menstruales

Somos Mujeres Valientes llega a este espacio a través de la comercialización de alternativas reutilizables para la gestión del sangrado menstrual. Se inicia con una colaboración con la marca de copas menstruales colombiana EVA Copa Menstrual, liderada por dos mujeres, que tenía un modelo de economía colaborativa donde cada representante se encargaba de una ciudad o región, mientras se respetaba a cada una y se trabajaba en equipo. Ahí conocí a Laura Benavides, ella era la distribuidora oficial de Bogotá, una de las primeras en confiar en el producto y lanzarse a la aventura. Admiro mucho a Laura, porque le ha apostado mucho a esta causa. He podido entablar una amistad con ella y la he podido entrevistar en dos ocasiones, una para el podcast publicado a través de Spotify e Instagram llamado “Menstruando el Patriarcado” en el 2020, y para esta investigación, donde estuvimos hablando de nuestros inicios en el activismo menstrual a través de esta “revolución” de la copa menstrual.

Laura Benavides es mujer, bogotana, politóloga y activista menstrual. Ha participado del colectivo Derechos Menstruales Colombia y ha desarrollado procesos de divulgación de educación menstrual en la ciudad de Bogotá, aproximadamente en el mismo periodo de nuestra investigación, y si bien el contexto regional es muy diferente, se encuentran muchas similitudes en los procesos, así como la capacidad de reflexión y autocrítica que nos permite avanzar y transformar la sociedad. En la entrevista Laura nos comenta que *“estos procesos de pedagogía menstrual que yo empecé fueron mediados por el mercado, porque yo me acerqué a la copa menstrual de manera individual para darme una solución individual, y luego me di cuenta de que era una solución que me interesaba poder colectivizar y compartir con otras mujeres, amigas, cercanas... ya luego eso se salió de control y ya no eran solo amigas y cercanas, sino muchas personas.”* (Benavides, 2022). Laura inició con la comercialización de la copa menstrual en el 2015, cuando el conocimiento de este producto, cuya primera patente es de 1937, era prácticamente nulo. Si bien como afirma Laura, este proceso la benefició individualmente en lo económico, decidió no quedarse en la mera distribución de un producto, sino

que comenzó un proceso de investigación, cuestionamiento y transformación que parte de lo personal, pero que impacta en lo colectivo.

La copa menstrual tardaría tres años en llegar a Cartagena para popularizarse, ya que, como hemos visto, a pesar de ser uno de los destinos turísticos más importantes a nivel internacional, el intercambio cultural es muy superficial. El turista llega a Cartagena esperando disfrutar de la postal imaginada que le han vendido donde solo explora una mínima parte de la ciudad, que parece detenida en un paraíso colonial donde el turista es el criollo acaudalado, y las gentes que habitan la ciudad y todas sus dificultades diarias, son una parte más del paisaje que lo hace “auténtico”. Si leemos descripciones de Colón, de los cronistas de indias y/o de los primeros años de la colonización, podemos apreciar que esta concepción de la región Caribe no ha variado en los siglos. Por lo tanto, el turista llega, disfruta con los excesos de todo tipo, pasa el tiempo en la playa haciendo “vuelta y vuelta” para lucir un bronceado exquisito o unas quemaduras que le vuelven un “*camarón*”⁵², y a los tres días⁵³ se va jactándose de que ha vivido el Caribe. No hay un intercambio cultural real porque en el imaginario colectivo existe una desigualdad de poder y estatus entre el extranjero y el local, lo que impide que las relaciones estén en equilibrio.

El resultado de los procesos de comercialización de alternativas para la gestión del sangrado menstrual en Cartagena por parte de Somos Mujeres Valientes, dieron como resultado la venta de más de 150 copas menstruales y 30 toallas reutilizables, así como alguna braga menstrual y esponja marina. Si observamos los censos del DANE del 2018, encontramos una población estimada de 1.036.134 habitantes en la ciudad, de los cuáles, el 55% aproximadamente, corresponde a niñas, adolescentes y mujeres de los 10 a los 44 años. Tomamos estas edades como referencia, ya que la edad de la primera menarquia está en torno a los 12 años y la de la menopausia en torno a los 45, sin embargo, no todas estas mujeres menstrúan debido a multitud de factores. Por ejemplo, mujeres amenorreicas por motivos de salud, menarquia o menopausia precoz, procesos de gestación, histerectomías, patologías

⁵² En esta región se dice “ponerse como un camarón” que significa lo mismo que “estás rojo como un cangrejo”.

⁵³ Esta es la media de estancia de un turista en la ciudad de Cartagena.

menstruales, administración de hormonas para la supresión del sangrado, etc. Sin embargo, este marco nos permite hacer una fotografía más clara de la imagen de Cartagena, por lo que tomando un aproximado de 500.000 personas menstruantes activas en la ciudad, apenas el 0,04% adquirió la copa menstrual a través de esta iniciativa. Esta cifra, que parece insignificante, sembró su pequeña semilla para la emancipación femenina del territorio.

Si bien uno de los objetivos era la distribución de alternativas para la gestión del sangrado menstrual, la meta final era la promoción de la educación y la salud menstrual. El activismo de Somos Mujeres Valientes giró mucho en torno a las alternativas menstruales, porque permitían tener encuentros personales tan básicos y fundamentales como mirarse la propia vulva en un espejo. A través de este proceso de investigación fui consciente de la cantidad tan abrumadora de mujeres que nunca se han mirado la vulva o lo han hecho en un par de ocasiones. Debido a este miedo al propio cuerpo, encontramos que las parejas sexuales han visto la vulva ajena más veces que la dueña de la misma, esto no ocurre con los genitales masculinos. Por lo tanto, la copa menstrual es una llave que reencuentra a la mujer con su cuerpo que le invita a relacionarse con la menstruación de una manera más consciente, cuidadosa y positiva.

3.2.2. Activismo menstrual en redes sociales

Debido a que la comercialización de estos productos era principalmente a través de las redes sociales, era necesario colocarse en la función de crear contenido de divulgación de la educación menstrual por medio de la plataforma Instagram, que se encontraba en pleno apogeo en ese momento en cuanto a lo divulgativo.

Una de las grandes resistencias a la hora de utilizar las alternativas para la gestión del sangrado menstrual es el contacto directo con la sangre. La mayoría de las narrativas menstruales heteropatriarcales relacionan la menstruación con la inmundicia, con el desecho y con el asco, por lo que tocarla directamente nos referencia estas cualidades de manera directa. Parte del activismo menstrual es mostrar la sangre menstrual, pintar con ella,

utilizarla para regar las plantas, y visibilizarlo a través de fotografías en las redes sociales que impactaban a las seguidoras. Curiosamente, las fotos y/o dibujos con la evidencia más directa eran las que generaban una subida importante de seguidoras, de likes, de veces compartidas y guardadas. El lenguaje claro, sin vergüenza y sin juicios era el que más se vinculaba con mujeres jóvenes de 18 a 35 años que quieren relacionarse consigo misma y con su cuerpo de una forma más tierna, ya que, según los feminismos comunitarios, *“recuperar los cuerpos es un acto de ternura con nosotras mismas, pero también es un acto de emancipación, pero también es un acto de transgresión y de rebeldía del sistema patriarcal actual”* (Cabnal, 2016).

El perfil de Instagram @lesmujeresvalientes creció de manera orgánica, sin pagar por seguidores falsos o bots, tampoco se realizaron campañas de publicidad pagada y patrocinada por la plataforma, hasta las 10.000 seguidoras a finales del 2019, habiendo iniciado en agosto del 2017. Una de las estrategias para lograr esto fue la realización de campañas de activismo menstrual que fueron, más o menos, virales que sirvieron para llegar a un mayor número de personas, dentro y fuera de Cartagena. La primera y más compartida fue la plantilla *“Mis 4 mujeres”* para compartir por Instagram Stories, donde se invitaba a las seguidoras a escoger un gif para representar a cada una de las fases del ciclo menstrual en su caso particular a través de arquetipos. Esta campaña fue incluso compartida en el portal Verne⁵⁴, de El País, dedicado a la cultura digital, activo del 2014 al 2021. A través de una pequeña acción se lograban dos objetivos, por un lado, exponer en el espacio público de las redes sociales que el ciclo menstrual se compone de cuatro fases y en cada una de ellas suceden diferentes tipos de cambios a nivel biopsicoemocional, mientras que, por otro lado, se producía un proceso de introspección simbolizado a través de un GIF o imagen animada.

También se hicieron colaboraciones con diferentes artistas para difundir la educación menstrual a través de otros lenguajes. La primera fue con la activista artística Mireia Pérez Rodríguez que realizó una performance acerca

⁵⁴ Verne, E. P. (15 de 03 de 2018). *Canta bingo de tus gustos personales con estas plantillas de Instagram.* Obtenido de https://verne.elpais.com/verne/2018/03/15/articulo/1521122166_827785.html

de la eyaculación femenina, y surgió la idea de crear un breve folleto⁵⁵ que divulgara la existencia de la próstata femenina, publicado por la Universitat Politècnica de València, y distribuido en varias acciones en esta y otras universidades. En este punto es fundamental resaltar que el cuerpo femenino posee este órgano y que apenas ha sido reconocido por la ciencia en el año 2008 por el Comité Federativo Internacional sobre Terminología Anatómica (CFITA). Con anterioridad a esta fecha, eran descritas como Glándulas de Skene o conductos parauretrales, que mantenían la visión androcéntrica de que lo que concierne a la genitalidad masculina no puede verse reflejado en otros cuerpos, así como mantener los nombres de los “padres de la ginecología” en la descripción del cuerpo sociopolítico de las mujeres a lo largo de la historia. Otras artistas españolas fueron UglyKidness, Culinquieta o La Dmente con obras relacionadas con la copa menstrual y la menstruación, el cuerpo. Dentro del equipo, Laura Cristina Rodríguez, caleña, licenciada en la Universidad de Cali en Bellas Artes, creó muchos de los diseños de campañas e imagen del activismo en redes sociales. Por otro lado, con la colaboración con el colectivo de teatro Ría Magdalena, se combinó la imagen y la palabra en el contexto de la visibilización de los Derechos Menstruales.

Un trabajo más largo y profundo fue el que se realizó con María Angélica González Torres, creadora de Yo Soy Lila, con la que se creó un material didáctico una cartilla y un cronograma calendario, “*Descubriendo nuestro poder cíclico*”, para difundir la educación menstrual explicando la menarquia, el órgano sexual femenino, las distintas fases del ciclo menstrual y los Derechos Menstruales. En redes sociales se hizo una campaña para desmentir creencias populares como “*¿el dolor es normal?*”, “*¿es asqueroso tener relaciones sexuales con la menstruación?*” o “*¿no me puedo poner la copa menstrual si soy virgen?*” entre otros.

En cuanto a medios de comunicación, se realizaron entrevistas con diversos medios conocidos en Colombia como Blue Radio, y múltiples medios

⁵⁵ Pérez Rodríguez, M., & Pardo Arroyo, C. (s.f.). *La próstata con nombre de mujer*. Obtenido de https://m.riunet.upv.es/bitstream/handle/10251/108959/FOLLETO%20DEFINITIU%20PER%20A%20IMPRESSIA%20_15301345083578533484510730091298.pdf?sequence=2&isAllowed=y

locales e iniciativas individuales para la promoción de la salud y la educación menstrual, así como los Derechos Menstruales.

El recorrido del perfil de @lesmujeresvalientes fue variando con el tiempo y las circunstancias. Comenzó con una exposición desde el enfoque biológico, mezclado con pequeñas reflexiones feministas sobre la desigualdad de género desde lo físico. En este momento el objetivo principal era visibilizar el cuerpo y sus procesos, utilizando un lenguaje academicista para dar una oportunidad al mensaje, ya que no podemos olvidar que este tema ha sido ninguneado históricamente, por lo que el primer paso es comprender físicamente el proceso es sí. Paulatinamente se iban introduciendo mensajes y reflexiones que cuestionaban la manera de nombrar los cuerpos, la mirada androcéntrica de las ciencias, así como, por supuesto, las violencias menstruales, sexuales y obstétricas a las que tenía que sobrevivir el cuerpo de las niñas y mujeres en la sociedad heteropatriarcal, contextualizado a la realidad costeña. Por ejemplo, se realizaron algunas imágenes cuestionando directamente anuncios de clínicas estéticas que vendían vulvoplastias o reconstrucciones de himen dirigidas a complacer a las parejas masculinas que tienen unas expectativas con respecto al cuerpo de las mujeres, y que, finalmente, son operaciones innecesarias, que fortalecen el tabú respecto al cuerpo y la sexualidad femenina. Dándole una vuelta más, convencen a las mujeres que son ideas propias fruto del empoderamiento, cuando lo que realmente ocurre es que están capitalizando sus miedos y los tabúes sociales sin ningún tipo de consciencia⁵⁶.

Las consecuencias derivadas de este activismo menstrual son difícilmente de cuantificar, ya que el hecho de que las personas tuvieran acceso a la información, no quiere decir que transformen la relación con su menstruación. Sin embargo, el crecimiento e interacción con el contenido en las redes sociales, sobre todo en el territorio, da cuenta de la repercusión que tuvo la iniciativa en la zona que despejó el camino y abrió las puertas para nuevos proyectos relacionados, para la inclusión de los Derechos Menstruales dentro

⁵⁶ Nuevo, C. (13 de 01 de 2020). *El 'kit de la virginidad' que promete reconstruirte el himen sin salir de casa*. Obtenido de <https://www.codigounuevo.com/feminismo/kit-virginidad-promete-reconstruirte-himen-salir-casa>

de la agenda de colectivos significativos como la Mesa por los Derechos de las Mujeres de Cartagena y Bolívar.

3.2.3. Educación Menstrual Emancipadora

“Hablar de menstruación es hablar de familia, de placer y de violencias, es transcender a los silencios para colectivizar”⁵⁷. Esta fue el pilar fundamental de los procesos de educación menstrual, comenzar a hablar de menstruación en aquellos espacios que nos fueron negados para hablar de ella. Y, además, hablar de la menstruación a través de un proceso profundo de resignificación del término que pasa por el cuestionamiento de las violencias que se han ejercido históricamente en el cuerpo sociopolítico de las mujeres.

A continuación, vamos a analizar los resultados que se observaron en los diferentes procesos de Educación Menstrual Emancipadora que se realizaron en la periferia de Cartagena. Para esta investigación, nos vamos a centrar en aquellos en los que participaron mujeres, mayores de 18 años que habitan los barrios periféricos de la ciudad. Cabe resaltar que, en un escenario ideal, podríamos reflexionar acerca de procesos pedagógicos de media y/o larga duración, pero teniendo en cuenta el momento inicial en el que se hallaba este tipo de educación menstrual, encontramos talleres de una sola sesión, la mayoría de ellos de menos de 20 participantes, en los que se utilizó la excusa o herramienta de la copa menstrual para desmentir creencias limitantes, reflexionar sobre el autoconocimiento y cuestionar las narrativas menstruales heteropatriarcales.

A finales del 2017 se llevaron a cabo tres talleres en espacios culturales de los que participaron alrededor de 18 personas. En este primer momento de Somos Mujeres Valientes, el discurso se centraba en el enfoque biomédico y con el objetivo de comercializar la copa menstrual, sin embargo, fueron la semilla para el cuestionamiento individual y colectivo. Es en estos primeros encuentros cuando se observa la necesidad de educar en menstruación desde

⁵⁷ Frase escuchada durante la intervención de Guatemala Menstruante en el Primer Encuentro Latinoamericano de Prácticas de Educación Menstrual organizado por Princesas Menstruantes y EMANCIPADAS (28 de mayo del 2021).

otro punto de vista, mucho más emancipador, que no se quede en la superficie de la utilización de uno u otro elemento de gestión para el sangrado menstrual. También es fundamental en este primer momento, comprender el análisis biomédico del ciclo menstrual para comprender las simbologías que parten de la interpretación cultural de la zona.

El 2018 fue uno de los años más prolijos en cuanto a intervenciones en el espacio público cartagenero, ya que se realizan 17 talleres, esta vez explorando otros escenarios, en los que intervinieron casi 400 mujeres. Esta cifra ocurre debido a que varios de los espacios eran de libre acceso, a modo de charla o conversatorio. Se hicieron intervenciones en varias universidades, como la de Cartagena, la Tecnológica de Bolívar y la Corporación Universitaria Autónoma de Nariño, también se hicieron alianzas con fundaciones que trabajan con familias, mujeres y menores en barrios vulnerables de la periferia como El Pozón, Colombiatón y La Perimetral, así como la difusión en diversas ferias y centros culturales.

Además, hubo tres espacios muy significativos por lo revelador de su contexto. Por un lado, se realizó un taller en la Cárcel de Mujeres de San Diego, donde se pudo observar las carencias higiénicas que sufre la población privada de libertad, y más allá del cuestionamiento de las narrativas, se tuvo que priorizar la información sobre un adecuado autocuidado para prevenir infecciones. En este momento se comprende que el contexto es fundamental, ya que, si encontramos carencias en las necesidades vitales, es muy complicado que podamos sentarnos a reflexionar sobre valores intangibles que estructuran la sociedad.

Otro espacio fue con las mujeres del sindicato UTRASD (Unión Afrocolombiana de Trabajadoras Domésticas) donde, a través de la conversación sobre el órgano sexual femenino y el ciclo menstrual, se comenzaron a destapar violencias basadas en género que provenían desde su más tierna infancia provocado por hombres muy cercanos a ellas e, incluso, violaciones matrimoniales que fueron identificadas en ese momento por la víctima como violaciones. También se comprendió la suerte de tener acceso a información, ya que muchas revelaban cómo, en su menarquia, pensaban que se iban a morir, que estaban enfermas o que era un pecado. La mayoría lo

cubría hasta que alguna mujer de la familia se enteraba y comenzaba la socialización de género de la niña.

Por último, un taller realizado con mujeres víctimas del conflicto armado, nacidas en diferentes territorios de Colombia, pero que todas habían sido desplazadas hacia la periferia cartagenera, llevaron la conversación hacia las violencias estructurales que sufre el cuerpo sociopolítico de las mujeres y cómo, a través del compartir de los saberes del autocuidado de la salud menstrual, se puede hacer una resistencia pacífica a las narrativas menstruales heteropatriarcales y sus consecuencias.

En el último año de nuestra investigación, el 2019, se realizaron 12 espacios con una participación de unas 450 mujeres. Nuevamente se trabajó con varias universidades, como la de Cartagena y la Rafael Núñez, fundaciones como Furas y CoWorking, y espacios culturales como la Alianza Francesa, con un discurso mucho más maduro. Se hablaba abiertamente de los mitos de origen, las creencias populares y la colonización de los procesos biológicos de las mujeres. El cuestionamiento del tabú menstrual se hacía en los espacios públicos y también en las redes sociales, dejando preguntas en el aire y promoviendo la reflexión individual. Uno de los espacios más significativos de este año, fue la creación y participación en un evento multitudinario que fomentaba la visibilización de la menstruación en torno a la fecha del 28 de Mayo, llamado “Marea Roja”. Este evento constaba de una carrera por Cartagena en la que se convocó a más de 300 personas para correr por los Derechos Menstruales. Adicional a este, se realizaron diferentes talleres por varios colegios del Distrito, incluido un taller con profesionales de los centros educativos como profesoras, agentes educativas y coordinadoras metodológicas, con las que se trabajó el cuestionamiento individual para plantear narrativas más tiernas y amorosas a las niñas con las que trabajan diariamente.

Los resultados en todos los procesos fueron positivos, no hubo ningún caso de malestar entre las participantes. Muchas definieron los procesos educativos como reveladores, ya que estaban hablando de partes de su cuerpo de las que no tenían referencias, que habían sido mutiladas durante su vida y de las que no se les permitía hablar en público. La sensación de estos espacios

era de liberación. Se liberaban de la vergüenza de hablar de menstruación en público, de poder levantar la mano y decir: “yo estoy menstruando”. Parece algo insignificante si sumamos la población participante de los talleres, pero una sola revelación individual puede impactar profundamente a toda la sociedad.

Algunas revelaciones que pude observar en estos talleres, donde mujeres adultas, cisgénero y madres me hacían preguntas sobre la anatomía de su órgano sexual. Algunas de las preguntas que más se repetían era si se podía orinar teniendo la copa menstrual, ya que está la creencia popular de que se orina y se menstrúa por el mismo canal. También se preguntaba si se podía utilizar la copa menstrual, aunque nunca hayas tenido relaciones sexuales, y esta la podemos observar desde dos puntos de vista. Uno, donde aparece el mito de la virginidad que establece que hay que abrir la vagina de una virgen para convertirla en mujer y que esta tarea le corresponde a un único hombre al que tendrás que venerar durante toda la vida, por lo que hay que asegurarse que la utilización de la copa menstrual sea segura y no arruine mis probabilidades de conseguir un marido y cumplir el mandato de la maternidad. Por otro lado, se comprende el tener relaciones sexuales con que exista el coito y la penetración, por lo que toda la sexualidad que no esté relacionado con esta mínima parte, lo que reduce el sexo a la concepción heterosexual.

Después de los talleres, algunas de ellas realizaron un cambio en el elemento que utilizaban para la gestión del sangrado menstrual hacia la copa menstrual o las toallas de tela que los llevaba a un proceso de sanación con su propio cuerpo. Tocar la sangre, verla, olerla, en un ejercicio de introspección y de intimidad personal lleva a la naturalización de la sangre, a perdonarse y poder unir las partes fragmentadas de su cuerpo. También los llevó a tener reducciones en sus malestares menstruales, con lo que sería interesante investigar hasta qué punto los productos desechables de higiene menstrual tienen consecuencias nefastas en la salud menstrual.

Hemos podido observar el impacto directo que tuvo Somos Mujeres Valientes en el territorio, pero el indirecto que tuvo este proyecto a través de las redes sociales, los procesos de divulgación de las alternativas para la gestión del sangrado menstrual, del “voz a voz” entre amigas y del activismo menstrual,

es complejo de medir. Una de las acciones que nos permite ver la importancia de este proyecto fue que, a partir del 2018, comenzaron a incursionar otros proyectos y marcas de copas menstruales en la escena cartagenera, de los que no podemos obtener cifras, sin embargo, puede establecerse como significativo cuando, en palabras de Carolina Ramírez, *“esa red de mujeres que hemos venido trabajando por la menstruación, abrimos el camino en Colombia. A partir del trabajo en Medellín, con ustedes [Somos Mujeres Valientes] en Cartagena, las muchachas de Bogotá, que son como los tres territorios, inclusive más fuerte que en Cali, siento yo que estuvo Cartagena. Creo que son como los territorios donde mayor trabajo se hizo”* (Ramírez, 2022).

4. CONCLUSIONES

Todos los días hay más de 800 millones de niñas y mujeres menstruando en el planeta, de las cuáles, el 60% no tienen acceso a vivir una menstruación de manera digna, lo que pone en riesgo su salud biopsicoemocional. ¿Realmente es saludable para vivir una menstruación digna el estrés constante de no mancharse? Quien ha menstruado alguna vez conoce la sensación de sentir una ligera humedad en la entrepierna y buscar a una aliada, un espejo o un baño, para comprobar que *“todo está bien”*. Se han estudiado los efectos del estrés sobre la vivencia de los cuerpos, por lo que generarlo constantemente de manera mensual aumenta sus efectos negativos para el desarrollo pleno de la mujeres. La experiencia menstrual se vive de manera aislada, en el ámbito privado, en el que la premisa constante del aseo se repite, ya que en el imaginario colectivo se ha asociado la menstruación con la inmundicia, la suciedad y la contaminación, haciendo que se higienice en exceso la zona provocando la vulneración de la misma que puede derivar en infecciones, alteraciones o enfermedades. Con lo cual, se acaba provocando que se viva *“este proceso desde la concepción de profecía autorrealizada o sociorrealizada de la menstruación como una enfermedad”* (Ramírez, 2022).

Una lección muy importante de comprender es que la manera en la que nos han contado lo que es la menstruación, de dónde viene y para qué sirve, está impregnado de simbología violenta y limitante que influye en las experiencias menstruales individuales de cada mujer. La manera y la cantidad en la que lo hace es subjetiva, ya que depende de multitud de variables físicas, ambientales, psicoemocionales y sociales, por lo tanto, el cuestionamiento será hacia las construcciones colectivas que determinan mandatos que limitan las alternativas y decisiones personales.

Es necesario seguir cuestionando la raíz de la construcción sociocultural de la menstruación como elemento principal para instaurar el biopoder en las sociedades heteropatriarcales, estableciendo una jerarquía de género donde se ha situado a la mujer abajo, invisibilizando y situando en el ámbito privado todo lo relacionado con ella que no afectara directamente al paradigma de lo humano, es decir, al hombre. Las “cosas de mujeres” no han hecho parte de la

filosofía, la ciencia ni la medicina, más allá de su función reproductora o para mantener las narrativas de miedo, asco, vergüenza y culpa. Por lo tanto, podemos afirmar que la desinformación que impera en el imaginario sociocultural y en las ciencias androcéntricas, causada por el tabú menstrual, es perjudicial para la salud de las mujeres, su desarrollo pleno y su integridad biopsicoemocional.

Una de las lecciones más importantes aprendidas durante este proceso de investigación, es que lo natural en un cuerpo que menstrúa es su ciclicidad, su vaivén hormonal y sus cambios emocionales. Al ser esta realidad diferente a la del cuerpo del hombre ha provocado la histerización del ciclo menstrual con su consecuente medicalización, pero no por la salud de las mujeres, sino para favorecer el control sobre los cuerpos femeninos.

Para lograr que se produzca un verdadero impacto social que transforme el imaginario colectivo del cuerpo sociopolítico de las mujeres es fundamental comenzar a hablar de menstruación en el ámbito público para que un proceso involuntario del cuerpo femenino deje de ser tabú, la *“marca de género”* y, por lo tanto, deje de vulnerar los Derechos Humanos de la mitad de la población. El reconocimiento de la menstruación y de todo el ciclo menstrual como un proceso involuntario fisiológico, que no sólo está ligado a la reproducción, y que debe incorporarse a las políticas públicas para garantizar los Derechos Humanos y la dignidad de las niñas, mujeres y otras personas que menstrúan. Para ello, las inquietudes del activismo menstrual han llevado a la construcción de la Educación Menstrual Emancipadora, que consta de tres pasos fundamentales para la transformación del tabú menstrual: el cuestionamiento, la resignificación y la transformación.

Se parte del cuestionamiento y la identificación de las violencias menstruales que han definido la construcción del cuerpo sociopolítico de las mujeres para el beneficio de quiénes ostentan el poder logrando controlar, someter y dominar los cuerpos femeninos. Estos han sido fragmentados, mutilados, histerizados y mercantilizados por el bien del patriarcado y el capitalismo manteniendo creencias limitantes que provienen de la historia más antigua. Por lo tanto, todas aquellas narrativas que mantienen la culpa, el

miedo y la vergüenza por manchar el espacio público, siguen apoyando estas violencias a pesar de que se autodenominen “empoderadoras”, “pachamamísticas” o “salvadoras”.

Posteriormente, se transita por la resignificación del proceso menstrual donde se reflexiona sobre las narrativas, lo interiorizado de la misoginia y las creencias limitantes aprendidas, para caminar hacia la reconciliación con el propio cuerpo menstrual. Este proceso nos va a encaminar al siguiente paso, dejando atrás los eufemismos, las vergüenzas y los miedos para dar lugar a la emancipación de la menstruación y de la mujer de la sociedad heteropatriarcal.

Y, por último, se busca transformar las narrativas menstruales creando nuevos mitos y nuevas simbologías, enfocándonos en cada territorio y cada contexto, para que la emancipación sea acorde a cada niña, mujer o cuerpo menstruante sin que ello conlleve otros procesos de neocolonización. Estos procesos que inician desde lo local y particular, impactan en la construcción del cuerpo sociopolítico de la mujer a nivel colectivo, ya que es desde lo comunitario desde donde establecemos los roles y estereotipos, en este caso, de género.

Para reflexionar sobre este proceso de transformación social hemos escogido el proyecto “Somos Mujeres Valientes” de la ciudad de Cartagena, Colombia, durante el periodo del 2017 a 2019. La mercantilización de alternativas para la gestión del sangrado menstrual, el activismo menstrual en redes sociales y los procesos de Educación Menstrual Emancipadora en una primera etapa, sembró pequeñas semillas de emancipación personal, impulsó colectividades, sumó a procesos feministas de la ciudad y llevó al activismo menstrual en Cartagena a situarlo en el mapa de Colombia para impactar, no solamente al entorno local, sino trasladar el mensaje a otros territorios.

Esta fue una experiencia pedagógica que fue creciendo al mismo tiempo que el desarrollo del concepto de la Educación Menstrual Emancipadora y, por lo tanto, esta investigación busca la divulgación de esta experiencia para aportar a la red de aprendizajes que se está consolidando en torno a este enfoque. Sería muy interesante seguir investigando en un futuro sobre otras

prácticas metodológicas que sumen al cuestionamiento, a la resignificación y a la transformación de las narrativas menstruales heteropatriarcales.

En el s. XXI por fin la menstruación salió del ámbito doméstico. Investigaciones como esta que culmina, dan esperanza en los nuevos objetos de estudio que fueron invisibilizados sistemáticamente llevando a la Academia las inquietudes que nacen desde las fronteras del saber y del conocimiento, ya que, como hemos reflexionado, la menstruación es mucho más que un proceso involuntario del cuerpo biológico. Por eso, la importancia que está teniendo tanto el activismo menstrual como la Educación Menstrual Emancipadora nacidos en Colombia, es transcendental en el imaginario iberoamericano, siendo pioneras en políticas públicas, procesos educativos y alianzas con los gobiernos locales, por lo que seguir investigando en torno a la importancia de estas prácticas aportará al cuestionamiento de los mismos proyectos educativos que se están generando, en este y otros territorios, para lograr la total emancipación de cada niña, mujer y cuerpo menstruante de la dominación heteropatriarcal.

La menstruación es una construcción sociocultural que ha sido utilizada para controlar a las mujeres histerizando la imagen de sus cuerpos, medicalizando e higienizando sus procesos, además de mercantilizar el tabú menstrual para obtener beneficios económicos a costa de la salud, la integridad y la dignidad de la mitad de la población mundial, pero gracias a procesos transversales como la Educación Menstrual Emancipadora, las nuevas generaciones podrán menstruar con salud, dignidad y placer.

Bibliografía

- Abya Yala: una editorial para los indios. (julio - septiembre de 1987). *Chasqui*(23), 39 - 44.
- Alarcón-Nivia, M. Á. (2005). Algunas consideraciones antropológicas y religiosas alrededor de la menstruación. *Revista Colombiana de Obstetricia y Ginecología*, 56(1), 1 - 9.
- Añazco, Y. Z. (2018). Cuerpo, género y derecho. Apuntes para una teoría crítica de las relaciones entre cuerpo, poder y subjetividad. *Ius et Praxis*, 24(3), 209 - 254.
- APA, A. P. (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-5 (5a. ed. -- .)*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Arias Trujillo, R. (2017). *Historia de Colombia contemporánea (1920-2010)*. Bogotá: Ministerio de Cultura: Biblioteca Nacional de Colombia.
- Barranco Castillo, E., Ocón Hernández, O., Iribarne, L., & Jiménez Díaz, I. (2016). La Copa Menstrual y su papel en la detección de tóxicos en la regla. *Mys Mujeres y Salud*.
- Beauvoir, S. d. (1949). *El Segundo Sexo*. Buenos Aires: Siglo XX.
- Benavides, L. (mayo de 2022). (C. P. Arroyo, Entrevistador) Zoom.
- Bohannon, P. (1992). Hombres y mujeres, sexo y bebés. En P. Bohannon, *Para raros, nosotros. Introducción a la antropología cultural*. (págs. 45 - 62). Madrid: Akal.
- Bolen, J. S. (1999). *El milonésimo círculo*. Barcelona: Kairós.
- Borunda, A. (12 de 09 de 2019). ¿Por qué las compresas y los tampones contienen cada vez más plástico? *National Geographic*. Obtenido de <https://www.nationalgeographic.es/medio-ambiente/2019/09/como-llego-el-plastico-las-compresas-y-los-tampones>
- Cabeza-Morales, I. (2015). Evaluación de la cohesión territorial en Cartagena de Indias. *Perspectiva Geográfica*, 20(2), 297-318.
- Cabnal, L. (15 de 11 de 2016). Red de sanadoras ancestrales del feminismo comunitario en Guatemala. (P. Krac, Entrevistador) Obtenido de La sanación, un acto feminista emancipatorio (Lorena Cabnal): <https://www.youtube.com/watch?v=6CSiW1wrKil&t=7s>
- Calafell Sala, N. (2020). Menstruación Decolonial. (U. d. Córdoba, Ed.) *Estudios Feministas*, 28(1).
- Castaño, A. (2015). Palenques y Cimarronaje: procesos de resistencia al sistema colonial esclavista en el Caribe Sabanero (Siglos XVI, XVII y XVIII). *Desigualdades étnico-raciales*(16), 61-86.
- Castro Sánchez, A. M. (Enero - Junio de 2005). El género como expresión simbólica: Un estudio iconográfico sobre los tunjos muiscas. *Boletín Museo del Oro*(53), 74 - 109.
- Ceballos, M. C. (2015). Las mujeres víctimas de El Salado: Una reflexión ética del conflicto armado. *Trans-pasando Fronteras*(8), 53-65.

- CEPAL. (2018). *Medición de la pobreza por ingresos. Actualización metodológica y resultados*. Comisión Económica para América Latina y el Caribe. Santiago: Naciones Unidas. Obtenido de https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/44314/1/S1800852_es.pdf
- Colombia, M. P. (s.f.). *Así es la geografía colombiana*. Obtenido de <https://www.colombia.co/pais-colombia/geografia-y-medio-ambiente/asi-es-la-geografia-colombiana/#>
- Como Vamos, C. (s.f.). *¿Quiénes somos?* Obtenido de <https://www.cartagenacomovamos.org/nuevo/quienes-somos/#:~:text=Somos%20un%20programa%20privado%20que,el%20sector%20p%C3%BAblico%20y%20privado.>
- Como Vamos, C. (2017). *Informe de Calidad de Vida 2017*. Cartagena.
- Como Vamos, C. (2018). *¿Para dónde vamos? Informe de Calidad de Vida. Los retos del próximo alcalde de Cartagena*. Cartagena.
- Como Vamos, C. (s.f.). *Turismo en Cartagena*. Obtenido de <https://www.cartagenacomovamos.org/nuevo/turismo-en-cartagena/>
- Cronin, M. (2020). Anarcha, Betsey, Lucy, and the women whose names were not recorded: The legacy of J Marion Sims. *Anaesthesia and Intensive Care*, 48(3S), 6–13.
- DANE. (2020). *Pobreza monetaria en Colombia. Actualización metodológica. Resultados 2019*. Gobierno de Colombia.
- Day's, M. H. (s.f.). *Día de la Higiene Menstrual: Hacer de la menstruación un hecho normal de la vida para 2030*. Obtenido de <https://menstrualhygieneday.org/>
- Díaz Burgos, A. M. (2020). *Tráfico de saberes: agencia femenina, hechicería e Inquisición en Cartagena de Indias (1610-1614)*. Madrid-Frankfurt: Iberoamericana Vervuert.
- DW. (19 de 04 de 2021). *Más de 900 líderes sociales asesinados en Colombia desde 2016*. Obtenido de <https://www.dw.com/es/m%C3%A1s-de-900-l%C3%ADderes-sociales-asesinados-en-colombia-desde-2016/a-57257906>
- Económica, J. T. (2017). *Menstruación Libre de Impuestos. Memoria de Campaña, Enero 2017*. Bogotá. Obtenido de [https://pop-umbrella.s3.amazonaws.com/uploads/5b333ae9-034d-4752-a627-67c78ca39565_Memoria-de-campa%C3%B1a-menstruacionweb%20\(1\).pdf?key=#:~:text=UNA%20CAMP%C3%91A%20EN%20CONTRA%20DE,como%20toallas%20higi%C3%A9nicas%20y%20tampones.](https://pop-umbrella.s3.amazonaws.com/uploads/5b333ae9-034d-4752-a627-67c78ca39565_Memoria-de-campa%C3%B1a-menstruacionweb%20(1).pdf?key=#:~:text=UNA%20CAMP%C3%91A%20EN%20CONTRA%20DE,como%20toallas%20higi%C3%A9nicas%20y%20tampones.)
- Elles Quintana, U. (2008). *Re-conozcamos nuestra ciudad: Cartagena de Indias*. Cartagena: Ministerio de Educación Nacional.
- Federici, S. (2004). *Calibán y la Bruja: Mujeres, cuerpo y acumulación primitiva*. Madrid: Autonomedia.
- Foucault, M. (1976). *Historia de la sexualidad. 1. La voluntad de saber*. Paris: Siglo XXI editores.
- Gómez Nicolau, E., & Marco Arocas, E. (2020). Desafiando las reglas: articulaciones políticas del activismo menstrual. *Revista Española de Sociología*, 29(3 - Sup1), 155-170. doi:10.22325/fes/res.2020.62

- Gray, M. (1999). *Luna Roja*. Madrid: Gaia Ediciones.
- Guzmán, N., & Triana, D. (2019). Julieta Paredes: hilando el feminismo comunitario. *Ciencia Política*, 14(28), 23 - 49.
- INDEPAZ. (2020). *Registro de líderes y personas defensoras de DDHH asesinadas desde la firma de los acuerdos de paz. Del 24/11/2016 al 15/07/2020*. Instituto de estudios para el desarrollo y la paz. Obtenido de <https://www.indepaz.org.co/wp-content/uploads/2020/07/Informe-Especial-Asesinato-lideres-sociales-Nov2016-Jul2020-Indepaz.pdf>
- Lamas, M. (1994). Cuerpo: diferencia sexual y género. *Debate Feminista*, 10, 3 - 31.
- Lux Martelo, M. E. (2006). *Las mujeres de Cartagena de Indias en el siglo XVII: Lo que hacían, les hacían y no hacían, y las curas que les prescribían*. Bogotá: Ediciones Uniandes.
- Méndez Nieto, J. (1989). *Discursos medicinales, vida y obra de Juan Méndez Nieto, Salamanca,*. Salamanca: Universidad de Salamanca.
- Mignolo, W. (2005). *La idea de América Latina*. Barcelona: Gedisa Editorial.
- Mujeres Valientes, S. (2020). *Menstruar con placer es nuestra revolución*. Obtenido de <https://somosmujeresvalientes.com/>
- Mundial, B. (2020). *Datos*. Obtenido de Índice de Gini - Colombia: <https://datos.bancomundial.org/indicador/SI.POV.GINI?locations=CO&view=chart>
- Nuevo, C. (13 de 01 de 2020). *El 'kit de la virginidad' que promete reconstruirte el himen sin salir de casa*. Obtenido de <https://www.codigonuevo.com/feminismo/kit-virginidad-promete-reconstruirte-himen-salir-casa>
- ONIC. (27 de 02 de 2015). 65 Lenguas Nativas de las 69 en Colombia son Indígenas. Obtenido de <https://www.onic.org.co/noticias/636-65-lenguas-nativas-de-las-69-en-colombia-son-indigenas>
- Palomino, S. (31 de 12 de 2016). Colombia cierra 2016 con la cifra más baja de homicidios en 42 años. *El País*. Obtenido de https://elpais.com/internacional/2016/12/31/colombia/1483187941_964829.html
- Paredes, J. (2017). El feminismocomunitario: la creación de un pensamiento propio. *Corpus. Archivos virtuales de la alteridad americana.*, 7(1). Obtenido de <http://journals.openedition.org/corpusarchivos/1835>
- Parra, F. M. (2016). La palabra y los saberes: misteriosos tesoros patrimoniales de la etnia Wayuu en la Guajira. *III Coloquio Internacional. III*. Villa de Leyva: Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia.
- Pérez Rodríguez, M., & Pardo Arroyo, C. (s.f.). *La próstata con nombre de mujer*. Obtenido de https://m.riunet.upv.es/bitstream/handle/10251/108959/FOLLETO%20DEFINITIU%20PER%20A%20IMPRESSIA%20_15301345083578533484510730091298.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Pérez San Martín, P. (2015). *Manual Introductorio a la Ginecología Natural*. Santiago de Chile: Ginecosofía.

- Portugal, T. M. (2020). Haciendo frente a las epistemologías heteropatriarcales: elementos teórico-metodológicos para un análisis feminista de la violencia contra las mujeres. *Investigaciones Feministas*, 11(2), 333-342.
- Ramírez, C. (2021). *Educación Menstrual Emancipadora, una vía para interpelar la misoginia expresada en el tabú menstrual*. Colombia: Biblioteca Feminista de Medellín.
- Ramírez, C. (2021). Formación sobre Educación Menstrual Emancipadora. Medellín, Colombia.
- Ramírez, C. (mayo de 2022). (C. P. Arroyo, Entrevistador) Zoom.
- Ramírez, C. (s.f.). *EMANCIPADAS Escuela de Educación Menstrual*. Obtenido de <https://escueladeeducacionmenstrual.com/>
- Rodríguez, S. B. (2020). Debates en torno a la envidia del pene: los aportes feministas de Juliet Mitchell y Luce Irigaray. (S. d. investigaciones, Ed.) *Anuario de Investigaciones*, XXVII, 317 - 324.
- Santa Biblia. Antiguo y Nuevo Testamento*. (2009). Utah.
- Sebastian, A., Hoffmann, V., & Adelman, S. (Abril de 2013). Menstrual management in low-income countries: needs and trends. *Waterlines*, 32(2), 135 - 153.
- Sentencia C-102/21 Corte Constitucional de Colombia. Obtenido de <https://www.corteconstitucional.gov.co/Relatoria/2021/C-102-21.htm>.
- Sentencia C-117/18 de Corte Constitucional de Colombia (14 de 11 de 2018). Obtenido de <https://www.corteconstitucional.gov.co/relatoria/2018/C-117-18.htm#:~:text=Por%20medio%20de%20la%20cual,y%20se%20dictan%20otras%20disposiciones>.
- Sentencia T-398/19 de la Corte Constitucional de Colombia. Obtenido de <https://www.corteconstitucional.gov.co/relatoria/2019/T-398-19.htm>
- Tarzibachi, E. (2017). *Cosas de Mujeres: Menstruación, género y poder*. Buenos Aires: Sudamericana.
- TECHO. (s.f.). *Derecho a Bogotá. Informe de Asentamientos Informales*. Bogotá. Obtenido de <http://datos.techo.org/dataset/0db2b006-9005-4a50-a6b2-f61da2a55d3b/resource/efcc73c8-a25c-42f7-bac4-dbbae1f304c5/download/colombia-derecho-a-bogota-informe-de-resultados.pdf>
- The Story of Menstruation*. (s.f.). Obtenido de https://disneyypixar.fandom.com/es/wiki/The_Story_of_Menstruation
- Van Eijk, A., Garazi Zulaika, M., Mason, L., Sivakami, M., Nyothach, E., Unger, H., . . . A Phillips-Howard, P. . (16 de 07 de 2019). Menstrual cup use, leakage, acceptability, safety, and availability: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet*, 4, 376 - 393.
- Verne, E. P. (15 de 03 de 2018). *Canta bingo de tus gustos personales con estas plantillas de Instagram*. Obtenido de https://verne.elpais.com/verne/2018/03/15/articulo/1521122166_827785.html