

**¿Fin de un estigma? Análisis generacional sobre visiones de la menstruación  
y la copa menstrual en mujeres de clase media-alta en Bogotá**

Trabajo de grado  
Universidad del Rosario  
Escuela de Ciencias Humanas  
Programa de Antropología  
Director: Valeria Vallana Sala

Presentado por:  
Gabriela Oliveros Gómez  
Semestre II de 2020  
Bogotá, Colombia

## Tabla de contenido

Introducción.....	3
Capítulo 1- ¿Cómo habla la sangre? Discursos y construcciones sociales de la menstruación....	19
Capítulo 2- Menstruar: Un proceso atravesado por el tiempo.....	45
Conclusiones.....	67
Bibliografía.....	72
Anexos.....	74
Entrevista a Isis Tijaro.....	74
Entrevista a Carmiña Rojas.....	94

## **Introducción**

Un día cualquiera, en el año 2016, entré al baño de mi universidad, y vi sobre el espejo una calcomanía que promocionaba el uso de la copa menstrual. Dentro de lo que recuerdo, la mostraban como una manera de producir menos desperdicios (como los que deja el uso de tampones y toallas higiénicas desechables). También era presentada como una alternativa económica, pues una copa con los debidos cuidados puede durar hasta diez años. Entonces pensé: “¿¡Diez años!?! Nunca utilizaría algo de más de un uso para la menstruación, ¡qué asco!” Esa fue la primera vez que supe de la existencia de la copa.

Históricamente, y a través de diferentes sociedades, la menstruación ha sido concebida tanto como algo mágico, motivo de alegría, celebración y rito de paso, como algo impuro y desagradable, que debe ser escondido ante quienes rodean a la mujer menstruante (Alarcón, 2005). A pesar de los esfuerzos de feministas y mujeres por desestigmatizar la menstruación, actualmente, dentro de los discursos que giran en torno a ella, aún se escuchan voces de rechazo y desagrado. En las diferentes industrias culturales, especialmente en la televisión y en los comerciales de productos para la menstruación (como las toallas higiénicas y los tampones), muestran esta sangre como algo que debe ser escondido, destinado a lo privado (evidenciado, por ejemplo, en el uso de tinte azul para representar la sangre y el uso de palabras como “vergonzoso” cuando se habla de manchas de ésta en la ropa); pues traído a la esfera pública puede resultar en una situación incómoda para aquella mujer que revela su “estado” (Johnston-Robledo y Chrisler, 2013).

Por su parte, la antropología y en general las ciencias sociales y humanas, han puesto tanto a la mujer y su cuerpo, como a la menstruación, en uno de los focos de atención de las disciplinas. Así, Sophie Laws sostiene que “las mujeres desarrollan sus propias creencias [hacia la menstruación] dentro de una cultura, dentro de unas familias, con ciertas presiones sobre ellas” (Laws, 1990: 1) (traducción propia del inglés). Vemos aquí cómo la menstruación, a pesar de ser un proceso que atraviesa el cuerpo de algunas mujeres, se convierte en una herramienta desde la cual se politiza y controla este cuerpo, habiendo un impacto, tanto del patriarcado, como de las ideas de los sujetos masculinizados. Adicionalmente, la autora habla sobre el por qué estudiar la menstruación, enunciando que “los tabúes menstruales se describen como provenientes del pasado, como actitudes sociales "antiguas" y creencias supersticiosas” (Laws, 1990: 6) (traducción propia del inglés), y sin embargo, en la actualidad es posible evidenciar que hay significados y actitudes

negativas frente a los cuerpos menstruantes y la sangre menstrual, lo cual perpetúa las brechas de género entre hombres y mujeres, dándole una posición subordinada a ellas con respecto a ellos, al fundamentarse esta como una marca que “contamina” no únicamente el cuerpo menstruante, sino todo aquello relacionado con el “ser mujer”.

Es importante resaltar aquí que hablaré de cuerpos menstruantes y no de mujeres menstruantes, teniendo en cuenta que hay mujeres que no menstrúan y sujetos que no se identifican como mujeres que menstrúan –por ejemplo, algunos hombres trans–. No obstante, para esta investigación solamente trabajé con mujeres –que menstrúan o alguna vez menstruaron– que se identifican como mujeres.

Con el fin de explorar las percepciones de las mujeres sobre la menstruación y la copa menstrual, en esta introducción primero abordaré la literatura que habla sobre la relación de las mujeres con su ciclo menstrual, analizando los componentes sociales y morales del estigma. Luego exploraré diferentes estudios de caso sobre cómo las mujeres entienden la menstruación y el uso de la copa alrededor del mundo, en países como Kenia, España, Chile, México y Argentina. Finalmente, enunciaré mi pregunta de investigación y explicaré los objetivos y metodología empleada para este estudio, junto con los aspectos éticos tomados a consideración.

A continuación, se presentará una corta revisión bibliográfica sobre algunos estudios que se han realizado en relación a la menstruación (percepciones, creencias, etc.) y a la copa menstrual en diversos lugares del mundo. La menstruación, como fue mencionado anteriormente, ha sido un tema a partir del cual se han realizado una gran cantidad de estudios desde diversas disciplinas. Identificaremos entonces: las concepciones de la menstruación, la copa menstrual alrededor del mundo, la menstruación y la copa menstrual en América Latina y la copa menstrual en Colombia.

Entre los diversos estudios que tienen como eje central la menstruación, está *Aportes de una antropología feminista de la salud: el estudio del ciclo menstrual* (2017), de Blázquez y Bolaños, quienes sostienen que en la actualidad la menstruación continúa siendo un tabú. Esto teniendo en cuenta que no es vista como un proceso fisiológico y particular del cuerpo de las mujeres, sino como algo que debe ser oculto, al ser entendida como sucia y desagradable. Por ello, se impone la higiene y los cuidados que deben tenerse alrededor de ella como algo ineludible, sobrecargando a las mujeres. Se habla en una sobrecarga en la medida que la sangre menstrual, según Johnston-Robledo y Chrisler (2013), consta de una marca estigmatizante en el cuerpo de las mujeres, en tanto aparece en la esfera pública. En ese sentido, la menstruación aparece “...más

como un estigma escondido que como un estigma visible, debido a que las mujeres se esfuerzan mucho en esconderla” (2013: 11) (traducción propia del inglés). Los sentimientos de vergüenza y repulsión hacia la menstruación son impuestos, en muchas ocasiones, a través de la socialización de las mujeres desde que tienen su primera menstruación –incluso desde antes–, desde las diferentes instituciones: la familia, la escuela, etc. A la hora de hablar sobre esta, se tienen en cuenta únicamente, por lo general, los procesos reproductivos y la madurez del cuerpo, en lugar de relacionarla también con los demás procesos sociales y personales que la rodean.

Lo anterior aparece como algo problemático, en la medida en que se crea un discurso negativo en torno a la menstruación, que permea el cuerpo tanto de niñas como de mujeres. Teniendo esto en cuenta, los diferentes prejuicios que giran en torno a la menstruación hacen que incrementen la mala relación que tienen las mujeres con su ciclo menstrual (Blázquez y Bolaños 2017), problemático al entenderse este como un proceso presente en alrededor de 40 años de la vida de las mujeres. Entendemos que se crea una mala relación y percepción del ciclo y la sangre menstrual, en la medida que el sujeto menstruante siente vergüenza –no en todas las ocasiones– sobre su “condición”, específicamente al hacerse esta evidente para alguien más (como en manchas en la ropa).

De igual manera, Blázquez y Bolaños (2017) sostienen que hay muchos vacíos en la educación que acompaña la menstruación, pues la educación menstrual se centra casi que exclusivamente en lo que son la menarquía (la primera menstruación) y la menopausia, dejando por fuera todo lo que sucede entre ambos eventos (que es la mayoría del tiempo). En ese sentido, al ser relegada a lo privado, la menstruación tiende a ser un tema dentro del cual hay poco acompañamiento, salvo a su condición de reproductividad. Aquí los discursos médicos se convierten en un mecanismo a partir del cual se sitúa a la mujer en un ámbito netamente corporal y hormonal, como veremos más adelante. Así, por su parte, Georgina Vallejo Rius (2018) sostiene que tener una educación más holística en torno al manejo de la menstruación (como las alternativas sanitarias para contenerla –como la copa menstrual–) permitiría a las mujeres tener “...una mayor autonomía y autoconocimiento de nuestro cuerpo y fisiología, sin olvidar el efecto positivo que esto tendría sobre la posible abolición de tabúes y mitos que giran en torno a la menstruación y la salud de las mujeres” (2018: 15).

Por otro lado, el estigma que gira alrededor de la menstruación se muestra como algo que nace en lo social (Johnston-Robledo 2013), con fuertes connotaciones morales (Alarcón 2005),

definiendo esto último aquello que está “bien” y está “mal”. Por su parte, Miguel Ángel Alarcón (2005), enuncia algunas de las visiones de la menstruación que tienen diferentes sociedades. De esta manera, trae a la discusión las formas en que grupos indígenas de alrededor del mundo, católicos y judíos, y filósofos de diferentes épocas, construyen la idea de menstruación, del cuerpo menstruante y el cómo relacionarse con éstos. Generalmente, estos discursos se construyen desde perspectivas peyorativas, que, tal como mencionamos anteriormente, dejan a la mujer en una posición subordinada. Alarcón enuncia diferentes ejemplos en los que la menstruación se entiende como algo negativo desde distintas culturas: como el hecho de que “en algunas culturas (cristianos ortodoxos) las mujeres menstruantes están excluidas de la comunión” (2005: 35), o que en diversos grupos se les prohíba realizar ciertas actividades pensando que pueden causarles daño, como “Un grupo de señoras inglesas cree que la leche manipulada por una mujer durante el periodo menstrual, no puede convertirse en mantequilla” (2005: 40). En esta misma línea, Marván y Trijullo (2010) desarrollan estos mismos argumentos, aterrizando sobre ejemplos de la actualidad:

*A lo largo de gran parte de la historia, se creía que la menstruación hacía que una mujer fuera periódicamente peligrosa, y se crearon numerosas y variadas restricciones para limitar su contacto con ciertas personas de su comunidad, así como con ciertos objetos y otros seres vivos (Delaney, Lupton y Toth , 1988). Hoy en día, siguen existiendo varias actividades de las que están restringidas las mujeres que menstrúan. La Organización Mundial de la Salud (OMS) realizó un estudio de patrones y percepciones de la menstruación, en el que se encuestó a más de 5.000 mujeres de 10 países diferentes; la mayoría eran de países en desarrollo, y sólo se incluyeron México y Jamaica de las Américas (OMS, 1981). A pesar de que la mayoría de los participantes creía que la menstruación era una característica esencial de la feminidad, una proporción sustancial de ellos también creía que la menstruación era sucia. En algunas culturas la mujer menstruante se consideraba impura y se prohibían sus actividades sociales o religiosas. (2010: 54-55) (traducción propia del inglés)*

Desde lo enunciado anteriormente, entonces, se construye un estigma social alrededor de la menstruación. Por su parte, Johnston-Robledo y Chrisler (2013), mostrando la menstruación como un fenómeno que afecta al individuo desde lo social, también argumentan que está presente una auto-estigmatización. Así, las autoras sostienen que “para que las mujeres se acepten a sí mismas todos los días del año, las culturas deben cambiar la manera en que se ve la menstruación, y las

mujeres deben tomar más control sobre la manera en que experimentan y se sienten sobre esta” (Johnston-Robledo & Chrisler, 2013: 12) (traducción propia del inglés). Tanto lo enunciado por Alarcón, como los argumentos de Johnston-Robledo y Chrisler, contribuyen a una estigmatización de la mujer –o del cuerpo menstruante– y de sus cuerpos, sometiéndola a un espacio de exclusión y dominación.

Dentro de este marco, diferentes elementos han sido utilizados para “resguardar” y “proteger” a la mujer de estas situaciones, cada vez sugiriendo que cada uno pone en “menos evidencia” a aquellas que “están en sus días”. Tal como se ve en comerciales de televisión, las toallas higiénicas y los tampones muestran una situación “ideal”, dentro de la cual cada producto promete mantener tanto fresca como tranquila a la mujer que menstrúa, pues nadie se enterará de su “situación”. Entre estos, también aparecen diversos productos alternativos, como la copa menstrual. A pesar de que los primeros diseños de esta datan de la década de 1930 –patentada por primera vez en 1935 por Leona W. Chalmers en Estados Unidos–, en Colombia solo recientemente se ha dado a conocer a un público más amplio, aumentando así su comercialización –especialmente a través de redes sociales como Instagram y Facebook.

La copa, tal como los otros productos, surge como un elemento que promete comodidad y seguridad, durante un período más prolongado que cualquier otro producto para la contención de la menstruación. No obstante, tiene dos componentes adicionales: el ecológico y el monetario. Siendo un producto reutilizable durante varios años, en primer lugar, no produce la cantidad de desperdicios que hacen los tampones y las toallas desechables y, en segundo lugar, a pesar de que su precio es elevado, es mucho menor en comparación con lo que debe invertirse en los otros productos durante cada ciclo menstrual (Vallejo-Rius 2018). La publicidad creada alrededor de la copa ha mostrado diversas y contrastadas reacciones del público: asco, desagrado, alegría, empoderamiento.

En diversas partes del mundo y por medio de diferentes disciplinas, como la antropología, la sociología y la medicina, se han realizado estudios en relación a la copa menstrual (Vallejo-Rius 2018, Felitti 2017, Oster & Thornton 2012, Stewart, Powell & Greer 2009, Mason et. al 2015). Uno de los abordajes más amplios ha sido desde países donde hay dificultades (como Kenya) para conseguir otros elementos para contener la menstruación (como tampones y toallas higiénicas), debido a diferentes limitaciones (geográficas y económicas) (Mason et al 2015). Esto pondrá en evidencia los beneficios y limitaciones detrás de utilizar las copas menstruales, mostrando si,

efectivamente, este método para mujeres de diferentes condiciones sociales y económicas, es verdaderamente útil. Adicionalmente, desde la medicina, en países como España donde la copa ha tenido una gran acogida y donde el feminismo tiene una fuerte presencia, se ha estudiado la copa menstrual en torno a sus beneficios fisiológicos, económicos y ambientales, presentándola como una alternativa menos invasiva y saludable para el cuerpo, menos costosa y productora de menos desperdicio a los productos más usados (Vallejo-Rius 2018).

Como muestra de lo anterior está el estudio de Linda Mason et al. (2015), cuyo objetivo era explorar el impacto de diferentes productos para la menstruación en la salud, el bienestar y la escolaridad de niñas adolescentes en el oeste de Kenia rural. Con esto en mente y teniendo en cuenta que “el mal manejo de la higiene menstrual (MHM) entre las niñas en edad escolar en los países de bajos ingresos afecta la dignidad, la autoestima y la escolaridad” (Mason et al, 2015: 15) (traducción propia del inglés), estos investigadores realizaron un estudio comparativo sobre las experiencias diferenciadas entre el uso de la copa menstrual, las toallas higiénicas y los métodos tradicionales. Adicionalmente, trabajaron con niñas que usaban los métodos tradicionales de manejo de la higiene menstrual. Dentro de los hallazgos encontraron que, la mayoría de las niñas se mostraban incómodas ante los métodos tradicionales. Entre los métodos modernos, reportaron que las hacían sentir no solo más cómodas (no olores, no derrames), sino que también les permitía continuar con sus actividades rutinarias. Se evidenció también que las niñas preferían usar la copa que las toallas sanitarias, pues estas previenen de manera más efectiva cualquier tipo de derrames, evitándoles así sentirse vulnerables y avergonzadas.

Por otro lado, está el estudio de Georgina Vallejo (2018), de la Universidad Autónoma de Barcelona, donde desde la medicina hace una comparación entre el uso de la copa menstrual y el tampón, mostrando los efectos positivos (sanitarios, sociales y ambientales) que el uso de la copa puede traer a sus usuarias. Entre estos efectos, la autora enunciaba el impacto económico (estableciendo que con buenos cuidados una sola copa puede durar entre cinco y diez años, disminuyendo sustancialmente la inversión en productos desechables para el manejo de la higiene menstrual); y el impacto ecológico, pues “...la copa menstrual se presenta como una buena opción *eco-friendly*<sup>1</sup> y aporta una ventaja desde dos vertientes de producción: residuos y químicos. Es reutilizable, no contiene dioxinas, algodón o rayón, y se fabrica con silicona o látex” (2018: 7) (traducción propia del catalán). En este sentido, su argumento central es que “un manejo seguro,

---

<sup>1</sup> Amigable con el medioambiente.



efectivo, higiénico, conveniente y cómodo de la menstruación es esencial para que las mujeres participen en la sociedad con dignidad y confort. La negligencia en esta gestión es una barrera importante para lograr la igualdad de género” (2018: 3) (traducción propia del catalán).

Adicionalmente, María Belén Vásquez y Ana María Carrasco, se preocuparon por indagar, sobre los *Significados y prácticas culturales de la menstruación en mujeres aymara del norte de Chile. Un aporte desde el género a los estudios antropológicos de la sangre menstrual* (2017). Aquí las autoras encontraron que mientras hay poca influencia de las instituciones familiares sobre los significados que se le da a la menstruación (en el sentido que no se habla mucho del tema), “...los agentes externos [como establecimientos educacionales y de salud, los pares, medios masivos de comunicación y la influencia judeocristiana] en ambas generaciones abarca la mayor parte y solidez de los testimonios, siendo los ejes centrales que moldean las experiencias femeninas de la menstruación” (2017: 103). No obstante, “...entre las mujeres adultas mayores aymara aún se mantienen presentes creencias simbólicas y religiosas que les ayudan a comprender aspectos relacionados con su rol femenino, su cuerpo, y su propia sexualidad” (2017: 103). Hallazgos como estos son pertinentes, en la medida que no solo permiten entender los posibles actores que intervienen en el moldeamiento de las percepciones que se crean alrededor de la menstruación, sino que, además, ponen en evidencia que hay diferencias etarias en las concepciones de esta, eje central de mi investigación.

De la misma forma, en un artículo de María Luisa Marván y Paulina Trujillo (2010) las autoras comparan la manera en que son socializadas las mujeres en áreas urbanas y rurales de México en torno a la menstruación. En un comienzo, se hacen un recuento sobre los estudios que se han hecho alrededor del mundo sobre las creencias y percepciones que se tienen de la menstruación. Así, argumentan que “...múltiples variables influyen la manera en que una mujer experimenta sus propios ciclos menstruales” (2010: 53) (traducción propia del inglés). Asimismo, sostienen que “muchos de los tabús respecto al ciclo menstrual y expectativas estereotípicas sobre las mujeres menstruantes aún prevalecen en sociedades contemporáneas” (2010: 55) (traducción propia del inglés). Entre aquello más pertinente para este trabajo, las autoras encontraron que:

*Las mujeres rurales eran más propensas que las urbanas a creer que la menstruación debe manejarse en secreto. También eran más propensas que las mujeres urbanas a ver la menstruación*

*como una proscripción y prescripción médica. Finalmente, eran más propensas que las mujeres urbanas a creer que la menstruación es placentera. (2010: 61) (traducción propia del inglés)*

También es relevante lo siguiente:

*Aunque hablar de la menstruación sigue siendo un tabú, es un tema que se discute más abiertamente entre la gente de las grandes ciudades que de las zonas rurales. [...] el hecho de que se les dijera a las mujeres que iban a experimentar cambios perimenstruales negativos influyó en su creencia actual de que la menstruación es un evento incapacitante. (2010: 64) (traducción propia del inglés)*

Para los propósitos de este trabajo, los hallazgos anteriores fueron relevantes, en la medida que nos mostraban un acercamiento a las percepciones de los sujetos menstruantes en zonas urbanas, dando luces sobre cuáles podrían ser los posibles resultados del trabajo de campo, pero también poniendo un punto desde donde contrastar.

Por otra parte, desde Argentina, uno de los países de América Latina donde el auge de los movimientos de mujeres, la diversidad sexual y el feminismo han adquirido mayor relevancia en las últimas décadas (Felitti, 2017), encontramos alguna de la poca bibliografía realizada alrededor del tema en cuestión en el continente. Así, Karina Felitti (2017) discute, a través de *Maggacup*, la primera copa menstrual fabricada en Argentina, las diferentes transformaciones que trae el uso de la copa en la concepción y relación que tienen las usuarias frente a la menstruación. La ve así no solo como un cambio en el manejo del cuerpo, sino también en la espiritualidad y empoderamiento de cada mujer:

*Cíclica pensó a Maggacup como un movimiento que tiene a las mujeres como protagonistas y que propone a partir de un producto cambiar la manera en que las mujeres han pensado sus ciclos y sus cuerpos, una propuesta con las limitaciones ya señaladas y una gran potencia más allá de las categorizaciones. (2017: 47).*

Considerando lo argumentado en la extensa revisión bibliográfica y desde el trabajo de campo realizado para esta investigación, sostendré que los procesos fisiológicos de los cuerpos menstruantes son atravesados por discursos médicos, sociales y culturales que relegan a los sujetos

menstruantes a una esfera privada. Esto resulta problemático en la medida que se construyen feminidades que mantienen dominantes las ideas de desagrado y asco frente a esta sangre, y consecuentemente, cristalizan e incluso aumentan las brechas entre sujetos masculinizados y feminizados.

Teniendo en cuenta lo anterior, las siguientes páginas estarán dedicadas a responder la pregunta: **¿De qué maneras entienden y se relacionan con la menstruación y la copa menstrual mujeres de diferentes grupos etarios de clase media-alta en Bogotá?**

Así, el **objetivo** será identificar las maneras en que entienden y se relacionan con la menstruación y la copa menstrual mujeres de diferentes grupos etarios de clase media-alta en Bogotá. Para ello, planteo los siguientes **objetivos específicos**: (1) identificar los discursos que influyen sobre las maneras en que las mujeres de diferentes grupos etarios entienden y se relacionan con la menstruación y la copa menstrual; (2) identificar algunas de las empresas que distribuyen copas menstruales en Bogotá, para reconocer a quiénes y cómo pretenden llegar; (3) analizar si hay diferencias entre las maneras en que las tres generaciones de mujeres entienden y se relacionan con la menstruación; (4) analizar si hay diferencias en las maneras en que las mujeres que usan la copa menstrual y las que no entienden y se relacionan con la menstruación.

Como veremos más adelante, la copa menstrual ha sido un artefacto estudiado desde la medicina, por sus implicaciones en el cuerpo de la mujer (Cheng et al. 1995; Berranco 2016; Vallejo 2018), pero también desde las ciencias sociales (Mason et al. 2015; Beksinska et al. 2015; Grose 2014), especialmente en países como España y Argentina. A pesar de que la copa menstrual lleva varios años de inventada, en Colombia apenas hace unos años se ha empezado a escuchar sobre ella. Siendo un país en el que los discursos patriarcales continúan siendo los predominantes, la menstruación, por lo general, es algo destinado a la esfera privada y a las mujeres y, por lo tanto, los elementos para contenerla también. Esto es problemático, en tanto no permite que haya un acceso a la información sobre este tema, además de la que busca esconderla y relegarla a lo privado. Realizar una investigación como esta permite no solo informar sobre métodos alternativos para la higiene menstrual, sino también hacer un aporte en la resignificación de la menstruación y la dignificación del cuerpo de la mujer.

En el marco de la antropología, esta investigación es pertinente en tanto está centrada en discusiones de interés para esta disciplina, como el género y la antropología médica. Así, la menstruación ha sido un tema de gran interés para la antropología, en tanto desde diferentes

sociedades es concebida, experimentada y manejada de maneras diferenciadas. No obstante, como se hizo evidente anteriormente, esta se ha estudiado en ámbitos rurales en su mayoría y entre sociedades de escasos recursos (Marván & Trujillo 2010, Mason 2015, Vásquez & Carrasco 2017). En ese sentido, un acercamiento sobre las formas en que actualmente se entiende desde la ciudad y a partir del uso de métodos para la contención de la menstruación alternativos (como la copa menstrual) presenta un abordaje diferente y enriquecedor al tema, sin mencionar además que la población a la que aborda son mujeres de clase media-alta, un grupo poco estudiado a nivel antropológico.

Teniendo en cuenta lo anterior, proseguiré explicar cómo desarrollé **metodológicamente** todo lo que compone la parte empírica de esta investigación: el proceso de reclutamiento, selección y organización de las participantes, las herramientas de campo –entrevistas y grupos focales– y la aproximación ética.

Así, con el fin de cumplir los objetivos propuestos, en el marco de una investigación cualitativa, utilicé como herramientas de campo las entrevistas a profundidad y los grupos focales. Estos los realicé con un total de 29 mujeres que viven en Bogotá, que se identifican a sí mismas como clase media-alta<sup>2</sup>. Para hacer el estudio comparativo, las dividí en tres grupos, correspondientes a las edades: jóvenes (18-39), adultas (40-59) y adultas mayores (60-80). La agrupación fue arbitraria, sin embargo, procuré incluir mujeres que menstruaran y que ya no menstruaran –después de haber tenido la menopausia o próximas a esta–. Adicionalmente, entre las participantes seleccioné tanto usuarias como no usuarias de la copa. En última instancia, quiero recalcar que trabajé con mujeres que se identifican como de clase media-alta en áreas urbanas, pues como se vio anteriormente, la mayoría de estudios en antropología realizados en relación a la menstruación son en áreas rurales, con personas de escasos recursos, o incluso en condiciones de vida precarias –como por ejemplo, sin acceso al agua, bajos o nulos niveles de escolaridad, entre otros–.

El reclutamiento de las participantes se hizo de distintas maneras para los diferentes grupos. En el caso de las jóvenes, escribí en un grupo de Facebook de la universidad a quién le interesaría

---

<sup>2</sup> Para los propósitos de esta investigación, la clase media-alta será entendida como aquel grupo social dentro del cual sus integrantes son personas –generalmente, aunque no en todas las ocasiones– con títulos de grado (en educación superior) y un salario que les permite vivir cómodamente. Esta definición es derivada del trabajo del sociólogo alemán Max Weber. Es pertinente definir en términos socioeconómicos la población, al entender –tras un largo trabajo de investigación bibliográfica–, que la clase social incide no solo en la percepción de la menstruación sino en el manejo de la higiene menstrual (como al tipo de productos a los que se tiene acceso).

participar en un estudio antropológico sobre menstruación y copas menstruales. Un total de 31 jóvenes se mostraron interesadas, pero quienes entraron a hacer parte de este trabajo fueron aquellas que tenían disponibilidad en sus horarios. Tanto para el grupo de adultas como de adultas mayores, el reclutamiento lo hice desde personas conocidas, quienes convocaron a otras conocidas suyas que estuvieron dispuestas a participar. Todas las participantes dieron un consentimiento informado verbal después de haberles contado qué se haría con los datos obtenidos en las diferentes sesiones. Aunque no se les ofreció ningún incentivo para hacer parte de la investigación, muchas de las mujeres —especialmente las del grupo de jóvenes—, se mostraron contentas de tener la posibilidad de estar involucradas en conversaciones cuyo eje central fuese la menstruación, al ser un tema del que no suelen hablar con frecuencia. Asistir tanto a las entrevistas como a los grupos focales era de carácter completamente voluntario y las participantes podían retirarse del estudio en cualquier momento.

Situando la conversación y el habla como la herramienta central a partir de la cual se interactúa y se obtiene conocimiento del otro (Maccoby & Maccoby 1954), la entrevista tomó un lugar central en esta investigación, específicamente la entrevista semiestructurada. La entrevista ha sido definida y entendida de diversas formas, sin embargo, aquí la definiremos como “un intercambio verbal cara a cara, en el cual una persona, el encuestador, busca obtener información o expresiones de opinión o creencias de otra persona o personas” (Maccoby & Maccoby, 1954: 449) (traducción propia del inglés). Este ejercicio lo llevé a cabo con tres personas de cada grupo, para un total de nueve entrevistas. Adicionalmente, realicé otras tres a expertas en temas de menstruación y distribuidoras de copas menstruales en Bogotá: Isis Tijaro (*AguaCup*), Carmiña Rojas (*MadreSelva*) y Valeria Ortiz (representante de *Flow* en Colombia). Por medio de esta herramienta pude obtener información específica sobre los procesos y experiencias menstruales de estas mujeres. Asimismo, a través de las visiones de las expertas en menstruación y distribuidoras de copas menstruales, pude entender muchas de las cuestiones de la menstruación que van más allá del hecho de menstruar, e indagar sobre las maneras en que promocionan su marca y el público al que buscan dirigirse.

Otra de las herramientas que implementé fueron los grupos focales, los cuales son definidos como “...una técnica de recolección de datos mediante una entrevista grupal semi-estructurada, la cual gira alrededor de una temática propuesta por el investigador. Se han dado diferentes definiciones de grupo focal; sin embargo, son muchos los autores que convergen en que éste es un

grupo de discusión, guiado por un conjunto de preguntas diseñadas cuidadosamente con un objetivo particular (Aigner, 2006; Beck, Bryman y Futing, 2004)” (Escobar & Bonilla, 2009: 52). Teniendo en cuenta lo anterior, los grupos focales tuvieron el objetivo de identificar las maneras diferenciadas en que las mujeres entienden y se relacionan tanto con la menstruación como con los diferentes productos utilizados para su contención (como las toallas higiénicas, los tampones, y particularmente las copas menstruales). Así, realicé tres grupos focales, uno con cada uno de los grupos de mujeres propuestos para esta investigación. Cada sesión fue pensada para grupos de entre cuatro y ocho personas, según la disponibilidad en horarios de las participantes – 5 en el grupo de las jóvenes, 7 en el de adultas y 5 en el de adultas mayores, para un total de 17–. Por medio de estos encuentros, pude encontrar información adicional a la adquirida en las entrevistas, pues mediante los relatos de las participantes, las otras participantes lograban recordar cosas de su propia experiencia.

Con el fin de proteger la identidad y privacidad de las participantes, sólo sus nombres fueron usados y no sus apellidos. Sin embargo, los nombres de las expertas fueron incluidos completos (con nombre y apellido) –Isis Tijaro, Carmiña Rojas y Valeria Ortiz–, para hacer evidentes sus contribuciones tanto teóricas como empíricas a este trabajo. Esto se hizo con su consentimiento y con la idea de valorar su tiempo, experiencia y dedicación a estos temas. Para la sistematización y el análisis de la información obtenida en el campo, todas las entrevistas y sesiones de grupo fueron grabadas –con previo aval de las participantes– para su posterior transcripción.

La fase de campo tuvo una duración de dos meses y, posteriormente, se precedió a triangular el material empírico y teórico por medio de las **categorías de análisis** de este trabajo, presentadas a continuación. Estas categorías surgieron de manera sincrónica entre la teoría y el trabajo de campo y fueron cambiando según avanzaba la investigación.

### ***1. Un cuerpo construido, unas maneras de ser***

El cuerpo humano ha sido atravesado por diferentes construcciones sociales que lo definen, construyen, significan, restringen y posibilitan. De esta forma, una de las construcciones más notables, presente en la mayoría de sociedades, es el binarismo femenino/masculino, el cual articula unas maneras de ser y estar en sociedad, reprimiendo así a aquellos individuos que no se inscriben dentro de estos imaginarios (Marta Lamas 1994). Dichos individuos se convierten en

sujetos de un estigma social, el cual los posiciona dentro de una categoría subordinada, situándolos en una condición de desigualdad, como ha sido el caso de las mujeres y no heterosexuales dentro de las sociedades heteropatriarcales (Marta Lamas 1994).

Además, los cuerpos y sus significados son construcciones sociales que van dirigidas a la búsqueda de una cohesión, un control y un orden social. “Cada sociedad esboza en el interior de su visión del mundo, un saber singular sobre el cuerpo: sus constituyentes, sus usos, sus correspondencias, etc. Le otorga un sentido y un valor” (Le Breton, 2002: 8), para que corresponda a aquello que es esperado dentro de dicha sociedad. Le Breton sostiene así que la censura ocupa un lugar central en la construcción del cuerpo occidental, pues la división social se vuelve en un factor fundamental para la estructuración de una sociedad. Siguiendo esta línea, Marta Lamas (1994) define la construcción social del cuerpo como la herramienta cultural que da significados a éste, “...hasta las reformulaciones políticas que –partiendo de cómo se viven el género y la etnia, la cultura y la religión– controlan y regulan diferencialmente los cuerpos” (1994: 4).

Entre estas construcciones, es posible establecer que hay sociedades en las cuales la menstruación es vista como un elemento positivo, beneficioso e incluso mágico (Alarcón, 2005), a partir de la cual se construye un imaginario de una mujer fuerte, teniendo en cuenta que, a pesar de sangrar por varios días, no parece debilitarse (Johnston-Robledo y Chrisler, 2013: 10). No obstante, dentro del discurso de la sociedad occidental, predominan aún los sentimientos de vergüenza, miedo y repugnancia, evidenciado, por ejemplo, en comerciales de productos para la menstruación (como tampones y toallas) que “...han contribuido al tabú de la comunicación [alrededor de esta] al enfatizar [la importancia] del secreto, evitar la vergüenza, y la frescura” (Johnston-Robledo y Chrisler, 2013: 11) (traducción propia del inglés).

## ***2. El estigma social***

Dentro de las construcciones sociales del cuerpo y de un grupo, se categorizan ciertas características, de las cuales, por un lado, hay unas que se piensan como “normales”, mientras que otras resultan disonantes al estar alejadas o incluso ser opuestas al imaginario social, a lo que se ha propuesto como una identidad colectiva. Las “marcas” no solo diferencian y posicionan a un “otro”, sino que, siendo asociadas a algo negativo, lo sitúan como un referente de aquello que no es deseable, como eso que no se debería ser, ni aspirar a ser. Así, Goffman (2006) mediante la categoría de “estigma social” encasilla dichas marcas (individuales, corporales, sociales, entre

otras), como elementos que hacen de estos individuos “diferentes” un sujeto de discriminación y desigualdad social. Retomando a Johnston-Robledo y Chrisler (2013), vemos que el hecho de que se construya un estigma social alrededor de la menstruación implica que las mujeres de por sí elaboren percepciones y sentimientos negativos en torno a ella, lo que puede traducirse en baja autoestima, percepciones negativas de la imagen corporal, una mala salud sexual, entre otros.

### ***3. En búsqueda de la reivindicación de la mujer***

En búsqueda de la igualdad de género, se han hecho bastantes esfuerzos desde el feminismo y otras corrientes, que sitúan a las mujeres en una posición de menor desigualdad con respecto a los sujetos masculinizados. En ese orden de ideas, Marta Lamas (1994) entiende que “...existe un reconocimiento de “el problema de la mujer” y hay una cierta conciencia del sexismo como algo injusto” (1994: 20), lo cual debería ayudar a disminuir las brechas de género entre hombres y mujeres. Sin embargo, a pesar de que socialmente se reconoce el problema, aún hay formas existentes de mantener a la mujer en una posición subordinada y como sujeto de discriminación. Lo anterior se hace evidente desde Johnston-Robledo y Chrisler (2013), quienes sostienen que la sangre menstrual es una sustancia estigmatizada la cual, a pesar de ser “...un proceso benigno, esencial para la producción de la vida humana, evoca miedo, repugnancia y es comparada con los desechos tóxicos” (2013: 9). Así, siendo la menstruación un proceso presente únicamente en las mujeres, ésta no sólo es una manera de marcar una diferencia corporal frente al hombre, sino que también se construye como un elemento que permite justificar las desigualdades, bajo la creencia de que “...el ciclo menstrual causa que las mujeres estén físicamente (fase menstrual) o mentalmente (fase premenstrual) desordenadas, por lo que el estigma de la menstruación también marca a las mujeres como enfermas, discapacitadas, fuera de control, no femeninas o incluso como locas” (2013: 10), mostrándolas como individuos irracionales y por lo tanto subordinables.

### ***4. Deconstruyendo estigmas: la menstruación como elemento de empoderamiento***

Dejando a un lado las percepciones negativas de la menstruación, surgen con el feminismo diferentes ideologías que buscan resignificar el cuerpo de la mujer, mostrándolo como un espacio a partir del cual es posible construir una relación positiva alrededor de la autopercepción y los diferentes procesos que lo atraviesan (como el ciclo menstrual). En ese sentido, Guillo (2013) propone “...entender la corporalidad menstruante como cuerpo reproductivo, como cuerpo



político, desde una óptica no determinista, ni biologicista, ni universalista” (2013: 234), dentro de la cual no predominen los sentimientos de vergüenza en torno al ciclo menstrual. Asimismo, vemos como en Felitti (2017) se incorpora esta resignificación de la menstruación a través de la implementación de un método alternativo para su contención: la copa menstrual, de manera que pueda asociarse “...a la reproducción, a la naturaleza, y a una dimensión “cósmica”, con valores de “libertad”, “amor” y “paz”” (2017: 46).

Así, la movilización social y la acción colectiva se presentan como elementos determinantes para no solo deconstruir un imaginario social, sino también para reconstruirlo y otorgarle un nuevo significado que pueda ser acogido en el marco de un orden social (Felitti 2017; Guillo 2013). Modificar los significados de la menstruación, tornarla en algo positivo, en un motivo de orgullo, permite entender positivamente el cuerpo, dando lugar también a una resignificación del mismo, donde a partir de una mejora en la autopercepción, se moviliza el significado para romper con el estigma social, repositando a la mujer y permitiéndole disminuir su desigualdad frente a la figura masculina. No obstante, es importante tener en cuenta que estas ideologías no pertenecen al discurso dominante, donde se mantienen construcciones que cosifican el cuerpo de la mujer, buscando perpetuar un ideal de belleza y limpieza, dentro del cual se mantiene una posición subordinada con respecto al hombre.

En ese sentido, tal como postula Lamas (1994), es importante tener en cuenta que, a pesar de los esfuerzos de la teoría por deconstruir ciertos imaginarios y construcciones sociales (como el estigma alrededor de la menstruación o la homosexualidad), esto no se traduce necesariamente en un cambio en las costumbres de las personas. Así, lo que lleva a una verdadera transformación, según la autora, “...es el resultado de movilizaciones sociales anudadas a una persistente crítica cultural, dirigida a deconstruir lo simbólico” (1994: 27). Teniendo en cuenta lo anterior, el uso de la copa menstrual de algunas mujeres y colectivos feministas es, hasta cierto punto, una de estas movilizaciones sociales que busca hacer una crítica a un orden social predeterminado sobre el control de la menstruación y el cuerpo de las mujeres, con el fin de producir un cambio no solamente en el imaginario social, sino en la estructura misma de la sociedad. Esto en el sentido que la copa obliga a la mujer a tener un acercamiento con su sangre, haciéndole perder el asco sobre la misma.

Teniendo en mente todo lo propuesto y postulado anteriormente, este trabajo será dividido en dos capítulos: 1- *¿Cómo habla la sangre?: los discursos de la menstruación* y 2- *Menstruar:*

*un proceso atravesado por el tiempo.* En el primer apartado, los objetivos serán, por un lado, (1) identificar los discursos que influyen sobre las maneras en que las mujeres entienden y se relacionan con la menstruación. Por otro lado, (2) identificar algunas de las empresas que distribuyen copas menstruales en Bogotá, para reconocer a quiénes y cómo pretenden llegar. En el segundo capítulo, busco (1) analizar si hay diferencias entre las maneras en que las tres generaciones de mujeres entienden y se relacionan con la menstruación; a la vez que (2) analizo si hay diferencias en las maneras en que las mujeres que usan la copa menstrual y las que no entienden y se relacionan con la menstruación.

## **Capítulo 1- ¿Cómo habla la sangre? Discursos y construcciones sociales de la menstruación.**

Desde que tenemos memoria, se nos enseñan las maneras para comportarnos en sociedad: cómo hablar, qué decir, qué no decir, cómo comer, cómo vestirnos. Se establecen parámetros que indican lo aceptable y lo inaceptable, correcto e incorrecto, que moldean no sólo comportamientos, sino también nuestras formas de relacionarnos con los demás, e incluso con nosotros y nosotras mismas. Dentro de esto, la menstruación y el ciclo menstrual no han sido la excepción. Como experiencia entendida como única de los sujetos feminizados, las mujeres, es abordada desde diferentes ámbitos -culturales, sociales, médicos, económicos, políticos-, que buscan controlar y, hasta cierto punto, homogeneizar aquello que la envuelve (Johnston-Robledo y Chrisler 2011; Marván y Trujillo 2010). Entre esto, la vergüenza, el pudor, la limpieza y otras cosas, han sido mensajes recurrentes desde los cuales se restringen los cuerpos menstruantes, dominando incluso los discursos de las mismas mujeres sobre este proceso.

Durante esta investigación, dichos discursos se hicieron presentes entre las participantes, como veremos a lo largo de este capítulo. La medicalización de los cuerpos feminizados, el asco a la sangre menstrual, la firme creencia sobre el constructo de virginidad, la predominancia de la voz médica sobre la propia en torno al conocimiento del propio cuerpo, la falta de información, el no hablar de menstruación ni de las partes “*íntimas*” de las mujeres. En contraposición, encontramos otro tipo de discursos, que en lugar de entender de manera peyorativa tanto el ciclo menstrual como los cuerpos femeninos, aluden a su poder, su grandeza y hasta su magia. Sembrar la luna<sup>3</sup>, la belleza y el privilegio de menstruar, entender la feminidad a través de la menstruación, la menstruación como un indicativo de buena salud, el empoderamiento femenino a través del cuerpo y el ciclo menstrual. Sin embargo, entre los hallazgos de este trabajo, estos últimos podríamos decir que fueron la excepción, pues se sobrepusieron a estos aquellos discursos que se centran en entender estos procesos como carga, molestia y motivo de vergüenza.

---

<sup>3</sup> Acto de recolectar la sangre menstrual para sembrarla y devolverla a la tierra, en ocasiones con el propósito de sembrar simbólicamente las intenciones de un nuevo ciclo. Esta explicación fue dada por Carmiña Rojas, una de las expertas entrevistadas.

### ***La construcción del tabú del cuerpo menstruante***

En *The body and social theory*, Chris Shilling (2003) argumenta que “...el cuerpo es un receptor, en lugar de un generador de significados sociales [...] lo que significa que el cuerpo es de alguna manera moldeado, limitado e incluso inventado por la sociedad” (p. 62). Asimismo, David Le Breton (2000) hace hincapié sobre este asunto, sosteniendo que “cada sociedad esboza en el interior de su visión del mundo, un saber singular sobre el cuerpo: sus constituyentes, sus usos, sus correspondencias, etc. Le otorga un sentido y un valor” (Le Breton, 2002: 8). De esta manera, como proceso corporal, la menstruación es atravesada por este tipo de significados, que, por lo general, la relegan a un ámbito privado, donde llevada a lo público –a través de manchas en la ropa, por ejemplo–, puede exponer a la mujer a una situación donde se siente avergonzada, no sólo de revelar su estado menstruante, sino que también de su propia corporalidad. Desde pequeñas, las niñas son socializadas para ocultar esto, pues revelarlo ante los demás, conlleva a situarse en una posición vulnerable e incómoda, tal como cuenta Claudia, una mujer de 54 años en una de las sesiones de grupo realizadas para esta investigación:

*“...honestamente para mí si fue jarto siempre, a mí nunca me pareció chévere, me parece incómodo. No es agradable, si uno se para uno siente como uffff. Son unos días físicamente incómodos. Entiendo perfectamente lo grande que es que uno pueda a través de esos ciclos tener familia, pero si yo pudiera cambiar algo de alguna forma un poco más sutil, lo haría. Además porque la sangre es escandalosa. [Mancharse era] una mamera terrible. ¡Oso! ¡Oso peludo!”*  
(Claudia, 54 años, grupo focal)

En la investigación, además, se hizo evidente que tanto la menstruación como el ciclo menstrual prevalecen como lo que muchas de las participantes denominaron “tabú”:

*“Yo me acuerdo que yo me desarrollé a los once años, once y medio. En noviembre, me acuerdo. Yo sí sabía, pero no porque mi mamá me hubiera contado. Sabía porque en el colegio nos daban clases de comportamiento y salud, y esos temas de la regla, la menstruación, las relaciones sexuales- me acuerdo que nos pusieron a leer un libro que se llamaba “Ana María”, no sé qué. Para preguntarle a mi mamá siempre el corazón me palpitaba y yo contaba hasta diez “le voy a preguntar, le voy a preguntar ya”, y no era capaz de hablarle de ese tema, era un tema **tabú**. No*

*es que fuera bueno o malo, sino algo de lo que no se hablaba. [...] Y sigue siendo un tema **tabú** en algún nivel” (Carolina, 56 años, grupo focal).*

Carmiña Rojas, una de las expertas entrevistadas, manifestó lo siguiente sobre este asunto:

*“Nos criaron viendo propagandas de protección femenina desechable con sangre azul. De la menstruación no se debería hablar o no se hablaba en público porque se considera un tema **tabú**, y lo más triste, un tema enfocado hacia lo sucio, lo despreciable, lo desagradable...” (Carmiña Rojas, 41 años, entrevista a profundidad)*

Y Ofelia de 75 años nos relata que:

*“Entonces uno sentía que eso era algo que no debía sucederle a uno, que eso era muy incómodo, eso era muy penoso. Tú no querías entrar al baño y demorarte mucho, tu no querías que nadie supiera que te había llegado la menstruación. Eso era lo más común y corriente en el medio nuestro. Y no sabíamos absolutamente nada, entonces uno no podía tener la precaución de cuándo me va a llegar, porque tampoco sabe cuándo le va a llegar. Irse para el colegio y de pronto tener un chasco en el colegio, eso era terrible. Para mí siempre yo creo que fue como muy **tabú** la menstruación, si te digo la verdad” (Ofelia, 75 años, entrevista)*

Teniendo en cuenta los fragmentos anteriores, vemos cómo se construye esa idea de tabú en lo retórico y práctico (como en la cita de Ofelia y no demorarse en el baño). Así, en relación al tabú se ha dicho que:

*El comportamiento humano no se rige solo por la toma racional de decisiones. Las sociedades a menudo han compartido valores y estándares de comportamiento aceptable que los miembros de la sociedad se les anima a seguir. Una cultura o una sociedad guía el comportamiento y los pensamientos de sus miembros mediante expectativas y reglas acordadas. La lista de las pautas de comportamiento generalmente se conocen como normas sociales y tabúes. Estas normas y tabúes tienen un gran efecto en nuestras vidas. La forma en que nos comportamos, nos vestimos, comemos y conducimos, así como nuestra vida sexual, se rigen por las normas y tabúes de las sociedades a las que pertenecemos. (Freshtman et. al., 2011: 139) (traducción propia del inglés)*

A partir de esto, es posible ver la menstruación como tabú, en la medida que se califica dentro de aquello que, al hacerse evidente el estado del cuerpo menstruante, rompe con lo que se ha estipulado como aceptado, puesto que se espera que esta persona resguarde para sí misma esto, lo mantenga como secreto, en el ámbito privado. Cuando le pregunté a Ana de 43 años qué consejo le daría a una persona que no ha tenido su primera menstruación, respondió: “pues que lo tome como algo natural, que tenga mucha higiene, que se limpie y se cambie constantemente para que evite olores y evite accidentes” (Ana, 43 años, entrevista a profundidad). Este fuerte énfasis sobre la limpieza refleja la importancia que se le da a mantener en secreto el estado menstruante de los cuerpos feminizados y, concomitantemente, da cuenta de las nociones de suciedad y contaminación que se le atribuyen a la menstruación. Más adelante, Ana, discutiendo sobre el lavado de copas menstruales en baños públicos, sostiene: “ ¡No, me vomito! No puedo. Yo pienso que eso es algo muy privado y cada quien tiene que hacer eso en la intimidad. Me parece hasta falta de educación y todo. Una vez mi hija estaba lavando su copa en una de las ollas de la casa y la quería matar, ¿cómo se le ocurre? Tienen que tener su cosa privada para hacerlo, hay que respetar” (Ana, 43 años, entrevista a profundidad).

### ***La menstruación y el estigma social***

En conexión al tabú, encontramos el concepto de estigma. Erving Goffman desarrolló éste de manera profunda en *Estigma: la identidad deteriorada* (2006), donde plantea el estigma como marcas que separan a un individuo de los demás. Teniendo esto en cuenta, Ingrid Johnston-Robledo y Joan Chrisler (2013) argumentan que la sangre menstrual es una condición estigmatizada, enmarcada dentro de las tres categorías que propone Goffman: “...abominaciones del cuerpo” (ej. quemaduras, cicatrices, deformidades), “imperfecciones de carácter individual” (ej. criminalidad, adicciones) e identidades “tribales” o marcadores sociales asociados con grupos marginados (ej. género, raza, orientación sexual, nacionalidad)” (2013: 10). No obstante, las autoras sostienen que la menstruación consiste más en un estigma escondido que en un estigma visible, en la medida que las mujeres se esfuerzan mucho en mantenerlo en secreto. En algunas de las conversaciones que sostuve con diferentes mujeres, esto se hizo evidente, pues muchas sostenían que, a pesar de que no consideraban que la menstruación fuese un tabú, en la medida que podían hablar de este tema con tranquilidad, calificaban de vergonzoso el tener una mancha de sangre menstrual, al convertir el estigma en algo visible.

Curiosamente, a pesar de que casi todas las personas saben que hay personas que menstrúan, haciéndose evidente, por ejemplo, en el acceso generalizado a publicidades de productos para contener y esconder la menstruación, esta permanece como marca estigmatizante para aquellos cuerpos. Podemos decir, entonces, que se trata de un secreto a voces, que se esconde y pareciera solo delatarse a través del estado anímico de las mujeres, asociado por la medicina a la carga hormonal del proceso (García Porta 2006; Johnston-Robledo y Chrisler 2011). En cuanto a esta relación, Andrea, una de las entrevistadas de 23 años, sostuvo:

*“Hay una vaina que a mí me da mucha rabia de mí misma, y es que está claro que yo me vuelvo mucho más impaciente antes de que me llegue la regla. Soy muy consciente al respecto, y es muy chistoso, porque hay veces soy muy, muy impaciente y me empieza a dar rabia, me pongo bravísima, y al otro día ¡pam! Me llega la regla y es como “ah, ya entiendo”. La regla en mi familia no es un tema del que se hable mucho, también de pronto porque yo no lo menciono mucho, porque siento que, al mencionarlo, de cierta manera, es hacerme más vulnerable, como si fuera algo malo” (Andrea, 23 años, entrevista a profundidad).*

Por otro lado, sobre las manchas Gabriela C comenta lo siguiente:

*“...yo muchas veces estoy manchada, y por ejemplo (esto puede sonar asqueroso), pero a mí hay veces se me mancha la pijama y la uso igual toda la semana porque sé que igual se puede volver a manchar. Entonces es como “ay, que se me manche una pijama y ya” no me importa eso. O se me manchan las sábanas y duermo toda la semana con las sábanas manchadas, ¿qué importa? Cuando se me quite la regla cambio las sábanas y ya, ¿entonces para qué voy a manchar setenta sábanas? Y no me da asco convivir a mí con las manchas, no me importa, pero no me sentiría cómoda si fuera con alguien externo” (Gabriela C, 25 años, entrevista a profundidad)*

En el fragmento anterior vemos como la entrevistada no sólo califica de “asqueroso” dormir con sus sábanas o su pijama manchadas de sangre menstrual, sino que además corrobora el hecho de que la menstruación se convierte en estigmatizante para la persona en el momento en que el estado menstruante se hace evidente a alguien más, cuando es llevado a la esfera pública. Es a partir de este ejemplo que es posible entender la menstruación como un estigma escondido, en lugar de visible. Relacionado a esto, Emily Martin (2001) sostiene que “lo más cercano que las mujeres

hablan de la menstruación como una función que pertenece al ámbito privado es cuando la describen como "una molestia". Lo que la convierte en una "molestia" tiene numerosas dimensiones. Las mujeres a menudo ven el sangrado menstrual como "desordenado" y la sangre misma como "asquerosa" o desagradable" (p. 93). En relación a lo anterior, Ana sostuvo mientras la entrevisté:

*“¿Qué tal la gente que echa las toallas higiénicas sin doblarlas en un papelito en los tarros de los baños públicos? Es lo mínimo, por educación. Le pongo un ejemplo. ¿A usted le toca cagar y se limpia el culo y tira el papel a la canasta y deja el limpión ahí encima pa que la gente lo vea? ¡No! Lo que se limpia lo dobla a la mitad, o lo pone boca abajo, para que no quede el cagado ahí arriba, eso es horrible. [...] Estamos hablando de modales, de cosas agradables y cosas desagradables. Tan desagradable es ver un papel untado de mierda como una toalla higiénica untada de sangre. Están al mismo nivel de asquerosidad. Porque huele feo, es feo, es sucio. Eso es suciedad. La sangre tiene un olor a metal horrible, huele fuerte”* (Ana, 43 años, entrevista a profundidad).

Siguiendo esta línea, con respecto a la visibilidad de la menstruación en espacios públicos, Andrea comentó:

*“...cuando voy a comprar toallas higiénicas o tampones no me gusta encontrarme a gente conocida con las toallas en la mano. Y no tiene nada de malo, pero siento que es como algo sucio. Jamás me pasaría lo mismo con papel higiénico, y el papel higiénico lo uso para limpiarme mis necesidades, ¿por qué me pasa con las toallas higiénicas? No sé cómo se ha de cambiar la conversación, si me gustaría que fuera más conversado”* (Andrea, 23 años, entrevista a profundidad)

En este orden de ideas, quisiera remontarme al año 2015, donde Kiran Gandhi decidió correr la maratón de Londres sin usar ningún producto para el manejo de la higiene menstrual durante el primer día de su menstruación. Tras fuertes críticas, la corredora decidió escribir un artículo para *The Independent*, el periódico británico, en el cual explicó las razones para correr su primera maratón mientras dejaba fluir libremente su menstruación, donde sostuvo:

*Para la carrera, tomé una decisión sobre mi propia comodidad que me permitiría completar las 26.2 millas. Y, sin embargo, debido a que no hablamos sobre este proceso mensual muy natural,*



*mi decisión sorprendió a muchas personas. [...] La discusión global que se produjo durante la última semana reveló cómo hay mucho más estigma en torno a la menstruación de lo que podríamos haber imaginado. Para mí, el problema de no poder hablar con confianza o comodidad sobre nuestro propio cuerpo es que no podemos tomar las mejores decisiones para nosotras. Además, el camino para encontrar mejores soluciones para las mujeres se ralentiza porque nadie quiere hablar de eso.* (Gandhi, 2015) (traducción propia del inglés).

Como vimos en el anterior fragmento, lo que convierte en mediático el acto de Gandhi no fue el sólo el hecho de haberse manchado públicamente, sino de hacerlo bajo “voluntad propia” al decidir no usar ningún producto para la contención de la menstruación. Esto con la idea de hacer una crítica a lo que ella considera que está mal en el orden social –*period shaming*<sup>4</sup>–, en la medida que vulnera a los sujetos menstruantes por una condición que no sólo se encuentra fuera de su control, sino que hace parte de una función corporal natural de estos sujetos.

### ***La menstruación y los medios***

En relación al fragmento de Gandhi, nos acercamos a uno de los mecanismos a partir de los cuales se construyen los discursos de la menstruación y el ciclo menstrual: los medios de comunicación y el mercado. En esto, los comerciales de televisión tienen un papel fundamental, pues:

*Los anuncios son artefactos culturales que juegan un papel importante en la construcción social del significado (Merskin 1999). Los anuncios de productos menstruales han contribuido al tabú de la comunicación al enfatizar el secreto, la frescura y evitar la vergüenza (Coutts y Berg 1993; Delaney et al. 1987; Houppert 1999; Merskin 1999). Las imágenes alegóricas, como flores y corazones, y líquido azul en lugar de rojizo, se han usado eufemísticamente para promover el secreto y la delicadeza (Merskin 1999). Los anuncios juegan con el miedo de las mujeres a ser descubiertas como menstruantes porque el descubrimiento significa estigma (Coutts y Berg 1993). (Johnsron-Robledo y Chrisler, 2013: 11)*

Frente a este elemento, Carmiña Rojas, fundadora de MadreSelva, una distribuidora de copas menstruales y productos alternativos para el manejo de la menstruación, hizo el siguiente

---

<sup>4</sup> “*Period shaming*” es el nombre que se le da en inglés al acto de hacer sentir vergüenza a un individuo menstruante por su condición menstruante. Muchas veces esta vergüenza es auto-infringida, lo que quiere decir que no necesariamente alguien externo al individuo haya reconocido el estado menstruante de éste.

comentario: “nos criaron viendo propagandas de protección femenina desechable con sangre azul. De la menstruación no se debería hablar o no se hablaba en público porque se considera un tema tabú, y lo más triste, un tema enfocado hacia lo sucio, lo despreciable, lo desagradable...” (Carriña Rojas, 41 años, entrevista a profundidad). De la misma manera, profundizando sobre esto mismo, Valeria, una joven de 23 años, comentó durante una entrevista realizada para esta investigación:

*“Hace mucho, yo mandé una carta abierta al Espectador quejándome de un comercial de Buscapina, ese de “quita esa cara de cólico” ... ¿Por qué le dan ese permiso a hombres y a mujeres de hablarnos así a las mujeres? ¿Sabiendo que nosotras somos el consumidor final de su producto y nos hablan en términos de “quita esa cara de cólico”? Si están intentando vendernos estos productos, ¿por qué nos hablan así? A mi no me vengan a decir qué cara hacer o no. O las toallas que son invisibles, “como si nada”; no, esto no es como si nada, es como si todo: entender que mi cuerpo cambia, que estoy atravesando un proceso y no por eso voy a estar mal. Pero tampoco negarlo, invisibilizarlo es una manera de negarlo. Y también lo de dormir con pijama blanca... Eso no pasa, eso no es así y nos hacen creer que es así.*

*Entonces se construyen muchas creencias alrededor de eso, que los medios replican, le da autoridad a la gente para hablar así, la gente se informa mal, y luego la poquita información que les llega la vinculan a cosas no comunes, como usar la regla para sembrar cosas, a que son hippies, que son brujas, pero es porque no hay una información amplia y disponible y asocian todo a cosas que no están mal, sino que sólo son una parte de esto”* (Valeria, 23 años, entrevista a profundidad)

Así mismo, Luisa, también de 23 años, sostuvo:

*“...frente a la menstruación yo creo que es un tema que uno tiene que estar como que abierto a que no siempre va a ser igual, a que hay cambios, así como tú vas creciendo, la menstruación va cambiando. Entonces sí, porque era algo que yo no entendía. Yo de chiquita pues, yo no sé uno ve mucha televisión y eran esos comerciales de Nosotras y de o.b., donde uno ve a las niñas todas [cantando] “la, la, la, la, la” y para mí nunca fue así, entonces como que para mí chocaba porque yo decía “yo debo ser un bicho raro que esto me esté pasando a mí así””* (Luisa, 23 años, grupo focal)

Desde los ejemplos enunciados en este apartado, vemos que los medios tienen una fuerte influencia sobre la percepción que las mujeres tienen de sus cuerpos y la menstruación. En ese sentido, sobre ellos recae, en muchas ocasiones, la responsabilidad de que estas entiendan dicho proceso corporal como algo beneficioso o dañino, o incluso de que piensen que algo no está funcionando bien, como fue ilustrado en el caso de Luisa.

### ***Un enfoque desde la medicina***

Los discursos médicos también han ejercido presiones sobre las formas en que las mujeres construyen su conocimiento y relación con sus ciclos menstruales. Un claro ejemplo de estos es el llamado Síndrome Pre-Menstrual (SPM), el cual ha hecho pensar a una gran cantidad de mujeres que mensualmente padecen de una enfermedad, revelada por distintos síntomas –como cambios en el estado de ánimo, cólicos, entre otros–. A partir de la patologización de estos síntomas, se incurre en entenderlos de manera negativa, como algo que debe ser curado, y por lo tanto se recurre a la medicalización del cuerpo “afectado”. Sobre esto, Magda García (2006) argumenta:

*Médicamente hablando se considera que un síndrome es un complejo de signos y síntomas provocados por una causa común o que aparecen, en combinación, para presentar el cuadro clínico de una enfermedad o anomalía hereditaria (Diorki, 2002). Según esta definición, el SPM no existe ya que éste se da en mujeres las cuales no tienen o no padecen ninguna anomalía en su ciclo ovárico. Asimismo, tal definición biomédica tampoco sería aplicable debido a la gran heterogeneidad y extensión de los síntomas, hecho que hace imposible el establecimiento de un grupo de éstos que puedan servir para establecer una diagnosis fiable.*

*Pero aun siendo mal nombrado, actualmente el SPM, afecta a un número muy elevado de mujeres y a pesar de que en la literatura popular médica el porcentaje de mujeres registradas que lo experimentan varía entre el 30 y el 90%, versiones populares muchas veces subrayan un porcentaje increíblemente alto que estima que más de tres cuartas partes de todas las mujeres padecen los síntomas (Martin, 1988). Asimismo aun siendo un término injustificado, puede acabar formando parte del lenguaje cotidiano ya que por ejemplo, nueve de cada diez mujeres inglesas dicen padecer esta enfermedad (Choi, 1995). (García, 2006: 81)*

Lo problemático de patologización de “síntomas” como en el caso del SPM es que las mujeres, en búsqueda de la “cura” para esto, entran en dinámicas que prometen dar solución a su “enfermedad”, como el consumo de fármacos. Así, la medicalización de los cuerpos se convierte en un punto a través del cual nuevamente se atraviesa a la mujer desde el mercado, buscando que consuman estas medicinas, para así regresarlas a la “normalidad”, como vimos desde el comentario de Valeria sobre el comercial de Buscapina Fem.

Por otra parte, al tener mucha influencia sobre las maneras en que las mujeres entienden sus ciclos, las formas individuales de experimentar y entender tanto el proceso menstrual, como el cuerpo menstruante, son invisibilizadas, pues son de alguna forma homogenizadas. Al tratar estos temas casi que exclusivamente con los médicos –en los casos de las adultas y adultas mayores, aunque también se hizo evidente entre las jóvenes–, se deslegitima no sólo la individualidad de la experiencia, sino también los otros saberes que no se enmarcan en el discurso médico. Sobre esto, Cathryn J. Britton (1996) argumenta:

*El enfoque médico / biológico que sustenta el modelo de educación sanitaria trata a las mujeres como un grupo homogéneo y la menstruación como un proceso universal. Esto crea una brecha en el conocimiento porque impide comprender las creencias y valores colectivos compartidos sobre el cuerpo y las variaciones en la experiencia individual. [...] Como lo han enfatizado las críticas feministas, la perspectiva médica es androcéntrica y nomotética, marginando la variedad de experiencias corporales de las mujeres (Martin, 1989; Reissman, 1992; Scrambler y Scrambler, 1993). (Britton, 1999: 645)*

### ***La educación menstrual y los derechos menstruales***

Una de las principales formas a partir de las cuales se pueden empezar a romper las construcciones y percepciones negativas que se forman alrededor de la menstruación, es a través del acceso a la información y la educación. No obstante, como fue posible observar en campo, estas no solo son insuficientes, sino que además erróneas. En una entrevista con Isis Tijaro, antropóloga y educadora menstrual, ella logra hacer hincapié sobre esto, al argumentar que:

*“...la educación menstrual no está relacionada directamente con procesos socioeconómicos, es algo sociocultural. No importa cuántos doctorados o maestrías tengas, sabes lo mismo de tu cuerpo y tu experiencia menstrual que una persona que no ha tenido grados de escolaridad ni siquiera*

*cercanos a los tuyos. Porque trabajado en diferentes contextos urbanos, campesinos, espacios socioeconómicos, socioculturales, y la verdad por eso mismo la educación menstrual debe ser en el tiempo, porque implica cambiar códigos culturales que están muy arraigados sobre la experiencia menstrual de los cuerpos femeninos” (Isis Tijaro, entrevista a profundidad)*

Sobre este asunto Isis Tijaro hizo un fuerte énfasis sobre la importancia de la educación menstrual, tanto para niñas y mujeres como para niños y hombres. Además de calificar la educación menstrual de deficiente tanto en Bogotá como en el territorio colombiano, como vimos en el fragmento anterior, sostiene que ésta no se relaciona con los contextos socioeconómicos y niveles educativos, sino que radica en lo cultural. Tijaro concibe la educación menstrual como algo que debe ser contextual y en el tiempo, en la medida que el contexto determina las formas en que se entiende el proceso menstrual y el cómo los individuos se relacionan con éste:

*“Es empezar a ver de qué manera los padres y los hombres también reciben educación menstrual digna, porque es desde ahí donde también podemos empezar a cambiar los códigos culturales para desestigmatizar la menstruación en espacios públicos y privados” (Isis Tijaro, entrevista a profundidad)*

Una educación menstrual digna conlleva, no solamente a un cambio en los códigos culturales de las percepciones negativas frente a la menstruación, sino que además es uno de los pilares fundamentales para el ejercicio de los derechos menstruales. Los derechos menstruales, tal como fueron explicados por Tijaro, son constituidos por la relación que tiene la experiencia menstrual con los Derechos Humanos (DDHH)<sup>5</sup>. En ese sentido, Tijaro también se convierte en precursora de estos derechos, argumentando que, a partir de estos, se derivan otra cantidad de derechos (como el acceso al agua y la educación), que permiten a los individuos, no sólo tener una menstruación digna, sino también una vida digna<sup>6</sup>. Con este fin, Tijaro creó un colectivo llamado Derechos

---

<sup>5</sup> En esta relación, entra a colación el derecho a tener una menstruación digna (con acceso a productos para el manejo de la higiene menstrual (MHM)), acceso al agua, acceso a baños en su lugar de trabajo, acceso a una educación menstrual holística, acceso a productos para MHM en las cárceles, entre otros.

<sup>6</sup> Para ilustrar esta relación, tomaremos como ejemplo la conexión que existe entre el derecho a tener acceso al agua y una menstruación digna (los derechos menstruales). Es simple: para la comodidad del sujeto menstruante, el acceso al agua es vital, en tanto necesita de esta para limpiarse o lavar cualquier prenda de ropa que fuera manchada con su sangre. Por otra parte, en el caso de las personas que usan la copa menstrual, es necesario esterilizarla en agua hirviendo tanto al inicio como al final del periodo, para asegurar que esté limpia y libre de cualquier bacteria o suciedad que pueda ser nociva para nuestro organismo. En ese sentido, el acceso al agua se convierte en un agente esencial para

Menstruales Colombia, el cual está conformado por alrededor de 65 personas. En este colectivo, según su fundadora y directora, lo que se está haciendo es definir y construir el derecho menstrual en el territorio colombiano, buscando por medio de este el acceso a productos para el manejo de la higiene menstrual, la educación menstrual, etc. Con el fin de ilustrar la deficiencia en los conocimientos sobre la menstruación, retomaremos un ejemplo que dio Andrea:

*“...con mi primera pareja, hablando del tema, el man me decía que él creía que la regla era algo que le llegaba a la mujer un día en el mes y era como si fuera una cascada de sangre. Ahí fue que yo me empecé a dar cuenta que ni yo ni nadie tenía idea de esa vaina. Literalmente me puse a explicarle detalladamente lo que era, que no era la misma sangre que le corre a uno por las venas, sino que es un poco más espesa porque tiene parte del endometrio, entonces tiene fibra y tiene vainas. Que es un proceso y eso”* (Andrea, 23 años, entrevista a profundidad)

### ***¿Con quién se habla de menstruación y con quién no?***

En repetidas ocasiones, las participantes sostuvieron que, por lo general, no hablaban de menstruación con sus familias -especialmente con los hombres-. Además, las conversaciones sobre la menstruación generalmente eran reducidas a la necesidad de productos para el manejo de la higiene menstrual, como muestra Isis en el siguiente fragmento:

*“No se hablaba [de menstruación en mi casa]. Simplemente se hablaba desde “¿cuántas toallas necesitas? ¿Quieres tampones? ¿Quieres toallas?” En mercado, pero nunca hubo un espacio, una charla. Digamos que yo también siento que hay que romper ese paradigma de la charla de la menstruación, sino que hay que naturalizarlo así como hablas del desayuno, hablas del sangrado menstrual y la experiencia, ¿no? Porque es algo que acompaña la cotidianidad. Entonces pues sí, en mi casa, que creo que al igual que en muchos hogares de nuestro territorio, no se habla más que del manejo y del producto que vas a usar para manejarla y ya. Por primera vez me hablaron mis amigas de la menstruación”* (Isis Tijaro, entrevista a profundidad)

De la misma manera, advirtió Andrea:

---

un manejo satisfactorio y digno de la menstruación, en tanto el no acceso a esta puede ocasionar problemas en la escolaridad (como no querer ir al colegio por miedo a mancharse o tener la ropa manchada) y en la salud (al no poder limpiarse bien y no poder mantener una buena higiene menstrual o no poder lavar la copa).

*“La verdad es que la mayoría de información que yo tengo sobre la regla ha venido de mis amigas. La primera vez que me tocó ponerme un tampón fue porque estaba de viaje con mi hermano y unos amigos de mis papás, mis papás no estaban. Estábamos en Cartagena, yendo al mar todos los días y me llegó la regla y no tenía tampones, no tenía nada. Entonces llamé a una de mis mejores amigas a que me ayudara, porque yo no sabía qué era un tampón con aplicador, sin aplicador, no sabía cuál era la diferencia. Era básicamente como si me hubiera ido a comprar drogas porque le dije a la hermanita chiquita del amigo de mi hermano que me acompañara a comprar, pero esto era todo súper secreto, nadie se podía enterar, porque daba pena. Como que qué oso ir a comprar tampones.*

*Yo tenía dieciséis años, creo. Y después me encerré en el baño con la maldita hojita que viene dentro de esa vaina, a literalmente leer cómo putas se metía un tampón y me tomó como tres diferentes tampones hasta que ya me sentí cómoda y ya podía moverme normal. Todo fue completa e innecesariamente complicado, que es lo más triste del asunto. Es lo más normal que a una persona le llegue la regla en una vacación y que vaya a comprar tampones. Pero sí es un factor de inquietud y pena, todo combinado” (Andrea, 23 años, entrevista a profundidad).*

A partir de los fragmentos de Tijaro y Andrea vemos que los pares tienen mucha influencia sobre la manera en que percibimos y nos relacionamos con la menstruación, pues en muchas ocasiones son las amigas las que dan estas primeras informaciones sobre qué es y cómo manejarla. También hubo casos como el de Ana, quien explicó lo siguiente:

*“...a mí mi mamá nunca me habló de eso, ¿no? A mí me contó una empleada del servicio, yo tenía como ocho años. No sé por qué a la empleada le dio por contarme. Aún no sé por qué me contó, pero me lo contó. Y después a los once me vino, estaba muy chiquita, y pues yo ni le dije a mi mamá, sino que me demoré mucho y como que le robaba ahí las cosas de ella” (Ana, 43 años, entrevista a profundidad)*

Sobre esto, también encontramos problemas como el que ilustró Natalie en uno de los grupos focales, donde hablando sobre con quiénes hablaban y con quiénes no sobre la menstruación, comentó:

*“A mi [...] jamás me hablaron de la menstruación. Ni mis papás, ni en el colegio, jamás tuve kit de Nosotras en el colegio, porque siempre fue un tema muy tabú. Yo estuve en un colegio de niñas y aún siendo todas niñas jamás nadie nos dijo como “ustedes se van a convertir en mujeres algún día”. Mis papás menos, o sea, mis papás son las personas más retrogradas de la vida. Entonces, el día que me llegó, yo estaba en mi casa con mi hermana. Mi hermana no tenía ni idea de nada, y yo lo que sabía de toallas era lo que mi mamá me había contado. Yo cogí una toalla, me la puse como fuera, y hasta hace como un año me di cuenta que todo este tiempo la he usado al revés. ¡Yo no tuve educación de nada! O sea, para mí jamás fue una opción eso. Entonces esa fue mi experiencia, hasta hace como un año que ya me puse a mirar lo de la copa y encontré un video como por curiosidad de una youtuber que estaba haciendo una charla sobre cómo fue su primera menstruación. Entré y me di cuenta, dije como “mierda, me he puesto la toalla mal toda la vida”, como desde los 13 años, literal. Entonces pues fue como “que falta de educación tengo, de mundo y de todo”. Y no era ni por culpa mía, era por culpa de mis papás, de mi entorno, de cómo crecí y todo eso” (Natalie, 21 años, grupo focal)*

En relación al fragmento anterior podemos corroborar lo establecido más arriba por Tijaro en torno a la educación menstrual, pues Natalie, a pesar de ser una estudiante de universidad privada, desconocía no sólo las maneras de mantener una buena higiene menstrual, sino que también su cuerpo y su ciclo. Por lo general, la educación menstrual -si es que es impartida- se centra en un proceso biológico, en torno a la anatomía: en donde se habla del ciclo menstrual, su duración, el proceso de ovulación, qué pasa si se fecunda el óvulo, qué pasa si no. Se muestran los órganos internos: las trompas de Falopio, el útero, la vagina; mientras que se deja de lado lo que conforma lo visible: la vulva. En muchas ocasiones, las participantes explicaron que cuando se les habló sobre estos temas, las sacaban del salón para ello, dejando a los hombres por fuera de estas conversaciones. Algunas señalaban, además, que para ellas era un tema femenino, el cual se discutía y debía discutirse únicamente entre mujeres, sin entender por qué podría ser útil para los hombres conocer dichos procesos:

*“No tengo problema en hablar de la menstruación con nadie. Incluso a veces mi papá me está diciendo algo y yo “papi, tengo el periodo, no sé, no me molestes”. Entonces como que no tengo problema, aunque tampoco es así que lo hable con los hombres, pues no. No sé, siento que no entienden nada al respecto. Entonces sería como vago tratar de explicarles algo que ni siquiera-*



*o sea, por más que yo le explique, no lo vive y no lo va a entender desde la perspectiva que una mujer lo entiende y lo vive” (Margarita, 23 años, grupo focal)*

Durante las entrevistas y los grupos focales, se hicieron evidentes muchas de las fallas no solo en torno a la educación menstrual, sino en los propios procesos anatómicos de las mujeres. La falta de información ha hecho que, además, se construyan creencias a partir de las cuales se restringen y se controlan los cuerpos femeninos. Una de dichas herramientas es el concepto de virginidad, a partir del cual se busca prevenir que las niñas y mujeres se involucren en relaciones sexuales. De este modo, Héctor Gallo (1999) sostiene que “la virginidad femenina se ha constituido en occidente en garantía de integridad física y moral. Si bien ya no es condición necesaria para una mujer merecer el respeto y el amor de un hombre, continúa teniendo gran valor en la economía psíquica de éste” (1999: 1). A pesar de que ésta ha sido revaluada científicamente, sosteniendo que más que algo físico, la virginidad es un concepto socialmente construido, en la psique social prevalece su importancia, como vemos en el caso de Natalie a continuación:

*“... mi mamá me decía que los tampones te quitaban la virginidad. Mi mamá jamás me había dejado poner un tampón. Yo lo hice cuando tuve que ir a bailar o algo así, a escondidas, porque si mi mamá se daba cuenta el regaño era para mí” (Natalie, 21 años, grupo focal)*

Natalie desde pequeña asistió a un colegio femenino católico, dirigido por monjas. Como institución, la iglesia es otro de los agentes que ejerce una gran influencia sobre los comportamientos de sus integrantes, premiando y castigando muchos de estos. El concepto de virginidad, por su parte, tiene raíces profundas en la iglesia, pues el permanecer “virgen hasta el matrimonio” para una mujer, era no sólo un requerimiento para un matrimonio católico, sino muestra de su “pureza” y su valor moral (Gallo 1999; Merienne 2016; Alarcón 2005). Carolina, que también nació en el seno de una familia católica, hizo referencia a esto:

*“Existían los Tampax desde hace muchos años, pero la creencia que había era que si tú te ponías un Tampax, perdías la virginidad. Entonces no podías usar un Tampax antes de casarte, porque además también era mandatorio solamente tener relaciones sexuales hasta que te casaras, entonces los Tampax te iban a quitar la virginidad” (Carolina, 46 años, grupo focal)*

La falta de información y conocimiento, además, hace que las niñas no puedan recurrir a métodos alternativos para el manejo de la higiene menstrual –como copas menstruales, toallas y protectores de tela, esponjas marinas, etc–. Por una parte, no se han dado a conocer muchos de estos métodos, mientras por otra, hay barreras sociales que lo impiden, como muestra el siguiente caso:

*“Mi mamá se rehusaba a comprarme la copa porque decía que no, que yo era muy pequeña y yo estaba como en décimo. Porque la ginecóloga me dijo como “no, si a usted le da alergia mejor pásese a la copa” y mi mamá “no, es que usted es muy pequeña, eso es muy grande, eso a usted no le va a caber”” (Lesly, 19 años, grupo focal).*

Así también durante la sesión del grupo focal de las mujeres entre los 39 y los 59 años, Claudia nos comentó que cuando le sacaron la matriz por complicaciones médicas después de tener su segundo hijo, fue una bendición para ella no volver a menstruar. Sorprendida, Carolina le preguntó: “¿pero porque a usted se le fue la regla cuando le quitaron el útero?” La falta de conocimiento del cuerpo y de los procesos corporales hacen parte, no sólo de un mecanismo de control sobre estos, sino que también resultan en una barrera para el ejercicio de la toma de decisiones y libertades, como vemos en los ejemplos esbozados más arriba. Es aquí donde los discursos médicos entran a ejercer fuertes presiones sobre los discursos de las mujeres sobre sus menstruaciones.

La medicina ha sido un campo desde el cual, en la sociedad moderna occidental, se ha construido un conocimiento en gran parte considerado como omnipotente, tanto por médicos como por el resto de la población. Así, desde esta visión se construye el cuerpo no sólo anatómicamente, sino también aquellos indicativos que muestran lo saludable, lo patológico, lo anormal y lo normal, generalmente dejando los grises por fuera de la imagen. Con “grises” me refiero a todo lo que no entra por medio del método científico tradicional, como el conocimiento y reconocimiento propio de cada individuo sobre su bienestar, las medicinas y tratamientos homeopáticos y alternativos, los saberes tradicionales de pueblos no occidentales, entre otros. Dentro de esto, entra la ginecología, la práctica médica que, por excelencia, se ha encargado de crear conocimiento y lidiar con lo que concierne al sistema reproductivo femenino. De entrada, podemos ver que se asocian directamente estos órganos con la reproducción, tal como sucede en muchas ocasiones con el ciclo menstrual. El veredicto del médico suele, por lo general, sobreponerse sobre la experiencia misma

de los individuos, calificando estos, muchas veces, de ignorantes. Sobre esto último, Gabriela C comenta lo siguiente:

*“...usé tampones, y luego me volví alérgica, tuve muchísimas infecciones. Y mi médico ya no sabía qué hacer (ya no es mi médico porque lo odio), pero es el típico machista patriarcal que cree que sabe todo y yo no sé nada sobre mi cuerpo. Me dió muchos antibióticos, muchos antimicóticos, muchas vainas que me jodieron mucho, hasta que un día me hizo un examen en el que no apareció ninguna infección y me dijo “ay, esto debe ser una alergia y siempre te da cuando tienes la regla”. Esto debe ser una alergia a los líquidos que le echan a las toallas, al liquidito ese azul, súper, extra absorbente, gel, lo que sea, o quién sabe a qué componente de las toallas o los tampones convencionales y me tocó empezar a comprar mis toallas y tampones en Estados Unidos, en WholeFoods, toallas y tampones orgánicos, de algodón orgánico, sin ningún componente químico, porque acá no se conseguía nada de eso” (Gabriela C, 25 años, entrevista a profundidad)*

Durante esta entrevista, Gabriela C contó que, como método de anticoncepción, utiliza el método sintotérmico. Este consiste en conocer en detalle tanto el ciclo menstrual como el cuerpo a través de la observación de diferentes señales durante las distintas etapas del ciclo, como la temperatura basal, el moco cervical y la posición y apertura del cuello uterino. Según las características de estas señales, las mujeres son capaces de identificar sus etapas de fertilidad, ovulación, premenstruales, e incluso reconocer indicativos sobre su salud a partir de ellas. Desde muy joven, Gabriela C empezó a utilizar pastillas anticonceptivas, según la prescripción de su médico. Haciéndose más consciente sobre su cuerpo y la importancia de su ciclo menstrual, Gabriela C decidió dejar de consumir los fármacos que según su ginecólogo mantendrían su ciclo regulado y prevendrían el embarazo, para empezar a usar y asesorarse sobre el método sintotérmico. Dice entonces, que cuando le comentó sobre esto a su ginecólogo, él le dijo que estaba cometiendo un error, pues aún no existían pruebas científicas que confirmaran la efectividad de este método. No obstante, la experiencia positiva de muchas mujeres usuarias del método y el ver la efectividad del mismo a partir de su implementación, hizo que Gabriela C continuara usándolo.

La medicalización de los cuerpos femeninos para la prevención del embarazo dentro de la medicina occidental es muy recurrente, responsabilizando casi que en la totalidad a las mujeres tanto por la concepción como por la anticoncepción. Así, se desconoce y se desvalora todo lo que va en contra de esto, como el método sintotérmico. Con esto, las mujeres le han dado la potestad

a los médicos sobre sus ciclos y sus cuerpos, dejando de lado el autoconocimiento y los sentires y saberes propios. Cuando les preguntaba a las mujeres de más de 40 años sobre sus menstruaciones sobre con quiénes y con quiénes no hablaban de esto, en su mayoría respondían que con sus médicos, y casi siempre en búsqueda de regular la menstruación o buscar métodos de anticoncepción entre ellos, los más frecuentemente mencionados, son las pastillas y la T, veamos:

*“Yo con mi ginecólogo, de resto absolutamente nunca. Pues tanto que mi hermana no sabía que desde que me operaron yo no menstruaba. No sé, ese es un tema íntimo. Es como la sexualidad, uno no anda hablando de la sexualidad tan específicamente con el resto de la gente, a no ser que esté en una terapia, a no ser que esté con la pareja. Entonces yo pienso que son temas muy íntimos, que se manejan uno solito”* (Claudia, 54 años, grupo focal)

Dicha medicalización va más allá del proceso reproductivo, en tanto no sólo se recetan las pastillas anticonceptivas para prevenir el embarazo, sino también en búsqueda de regular anomalías en los ciclos menstruales. En cuanto a esto, Bázquez y Bolaños (2017) sostienen: “...ante cualquier demanda o problema de la mujer como dolor, sangrado abundante e irregularidades, la única respuesta es la prescripción de la píldora anticonceptiva, iniciándose su consumo a edades tempranas y manteniéndose durante muchos años, siendo uno de los más claros ejemplos de medicalización de la vida de las mujeres” (2017: 261). Así mismo, durante la entrevista que realicé con Andrea ella dio un ejemplo sobre este asunto:

*“...cuando me gradué del colegio yo me fui a Alemania y me dejó de llegar la regla por nueve meses. Yo no estaba viviendo con mis papás, me deja de venir la regla por nueve meses, y mis papás no me habían visto en ese tiempo. Yo no le dije en ningún momento a mi mamá que a mí me había dejado de llegar la regla, porque la primera cosa que te imaginas cuando una mujer dice que le dejó de llegar la regla por nueve meses, es claramente que está embarazada. Yo sabía que yo no estaba embarazada, pero la regla me dejó de llegar. Hasta que llegué a Colombia y le dije a mi mamá “mami, tengo que ir a la ginecóloga porque no me ha llegado la regla”. Encontraron que tenía un montón de quistes en uno de mis ovarios. Ahí realmente cambió mi relación con la regla, porque cuando me dio todo eso me tocó empezar a tomar pastillas anticonceptivas para regular el periodo y el hecho de que me tocara tomar una pastilla para regular mi cuerpo me dio mucha rabia, porque me gustaría que mi cuerpo funcionara de manera natural”* (Andrea, 23 años, entrevista a profundidad)

Tanto Gabriela C como Andrea son mujeres que han cuestionado la medicalización sobre sus ciclos y sus cuerpos, buscando alternativas para ello -como la implementación del método sintotérmico en el caso de Gabriela C-. No obstante, son muchas las mujeres que no se hacen este tipo de cuestionamientos, en vista de que no sólo es lo sugerido y recetado por sus ginecólogos, sino que se presenta dentro de los diferentes círculos sociales -la familia, los amigos, etc.- como la manera de proceder cuando se presenta una anomalía en los ciclos o cuando se inician sexualmente, cuando hay posibilidades de quedar en embarazo. En el siguiente fragmento Ana ilustra esto último:

*“...tuve un tiempo en el que tenía la T, entre mis dos hijos, y tenía unas hemorragias muy fuertes, horribles. Entonces me aburrí de eso, me la tuve que quitar, porque en cualquier momento salía manchada. Tomé pastillas trece años a partir de ahí, para planificar, regularme el ciclo y que me viniera menos”* (Ana, 43 años, entrevista a profundidad)

En muchas ocasiones, estas asociaciones y percepciones negativas que se crean en torno a la menstruación tienen que ver con lo que Barbara Tomlison (1999), refiriéndose a Emily Martin, argumenta a continuación, mostrándonos cómo la medicina y la ciencia son una de las herramientas discursivas a partir de las cuales se construye el estigma:

*Según lo desplegado por Emily Martin (1987) en La mujer en el cuerpo, la intensificación revela cómo los gestos retóricos arraigados en actitudes socioculturales negativas hacia los cuerpos de las mujeres a veces se disfrazan de conocimiento "científico" o "médico". Martin revela un patrón de metáforas médicas que asocian incorrectamente la menstruación y la menopausia con los procesos de decadencia. (Tomlison, 1999: 7)*

Así, la falta de conocimiento y la desinformación se construyen desde supuestos conocimientos médicos, que legitiman el estigma y relegan a la menstruación al ámbito privado.

### ***Pacho, Andrés – la innombrable con mil nombres***

Durante la investigación se hizo evidente además que las mujeres eran muy conscientes del uso de la palabra “menstruación” en las entrevistas y los grupos focales. Las preguntas que formulé

siempre empleaban este término, y en muchas ocasiones sucedía que cuando iban a responder, el uso de la palabra se escuchaba forzado, o incluso empleaban otro término y seguidamente lo reemplazaban por el que yo había usado: “la regla para mí- la menstruación”. A pesar de ser el término correcto, lo usaban muy poco, empleando palabras como “la regla” o “pacho” en su lugar. Estos términos eufemísticos son utilizados para esconder e incluso, hasta cierto punto, “embellecer” esta otra palabra que para muchas tiene connotaciones negativas y vergonzosas. Cuando le pregunté a Andrea que qué pensaba cuando escuchaba la palabra “menstruación” ella respondió:

*“No sé, es muy chistoso porque uf, “menstruación” [con voz de burla]. Así como lo acabo de decir es como me suena, como si fuera un término, no sé. Así como la gente dice “cabello” en vez de pelo. Uy, el “cabello” [con voz de burla], uy “menstruación” [con voz de burla]. Es como un término no utilizado, y es como ¿por qué lo dirías así? No parece bien dicho. Yo lo uso, lo escucho y me da igual, pero sí tengo esa sensación en la parte de atrás de la mente cuando lo dicen. Es un poco estúpido, pero pues así es la vida. Mis amigas en Ecuador le dicen al periodo “enfermedad”, lo cual me parece que está completamente mal. Es como “ay, estoy enferma”, y yo como “ay, ¿qué tienes?” y dicen “me llegó la enfermedad”. Es algo que nos muestra un poco cómo ve la gente la regla. [Regla] es la palabra que yo siempre he usado. Pero entre más uno la analiza, se hace un poco más extraña la palabra, ¿no? Porque es la regla, es algo que es reglamentario, que llega cada 28 días. De hecho, es mucho más bonito que otras palabras como “pacho” o “enfermedad”, y no me parece que sea tan mala porque es una regla” (Andrea, 23 años, entrevista a profundidad)*

Hasta ahora, a través de los ejemplos anteriores, vemos cómo las mismas mujeres se encargan tanto de perpetuar como de reproducir el estigma o tabú que rodea la menstruación. Sin embargo, las participantes de este estudio también presentaron a los hombres como elemento fundamental para la construcción de esto. A partir de la siguiente anécdota que relató Andrea vemos esto:

*“Una vez me fui de viaje a la Tatacoa con un amigo del colegio, solos los dos. Estábamos debajo de las estrellas en medio del desierto, teniendo conversaciones muy chéveres. No me acuerdo qué le conté de mi regla y él me dijo “Ay, Andrea, no me hables de tu regla, por favor, ¡qué asco!” (Andrea, 23 años, entrevista a profundidad)*

En el día a día, estas percepciones negativas no sólo se convierten en un motivo de vergüenza, sino también en un limitante para las mujeres menstruantes para ejercer las tareas de su cotidianidad, tal como nuevamente revela Andrea en su entrevista:

*“...cuando tengo cólicos lo único que realmente me ayuda es el ibuprofeno o una bolsa con agua caliente. Entonces, el ibuprofeno es algo como más para la oficina. Y en la universidad era mucho más fácil porque iba a clase por una hora, me aguantaba el dolor y me iba. Pero ya estando en el trabajo, que yo trabajo de diez a doce horas diarias, me complica la vida tener que ir al baño, por ejemplo. En mi oficina hay muchos hombres. Es todo un proceso porque ¿cómo llevo la toalla, el tampón o lo que me vaya a poner al baño? Mi ropa de trabajo no tiene bolsillos y si tiene no son muy hondos, entonces me toca esconderlo debajo de la camisa o el saco. No tiene sentido. No tiene sentido si las mujeres alrededor mío tienen la misma vaina. ¿Y por qué? ¿A qué le tenemos pena? No debería ser un proceso tan desmoralizador, porque lo hace sentir a uno como si estuviera haciendo algo malo, como culpable”* (Andrea, 23 años, entrevista a profundidad)

### ***Un ciclo menstrual saludable = un cuerpo saludable***

En el fragmento anterior, Andrea describe como “desmoralizador” no la menstruación en sí misma, sino la logística que conlleva el estigma de estar menstruando. Sin embargo, esto sucede en cuanto es reconocido o se hace evidente a alguien más, especialmente si este alguien es un hombre, como ella afirma. Es curioso, pues durante la entrevista Andrea repetidas veces se refirió a su menstruación como un motivo de agradecimiento e indicativo de una buena salud. Así, vemos que existe además otra cara que busca dejar a un lado las percepciones negativas en cuanto a la menstruación, para tomarla como algo positivo y fundamental, constitutivo del ser mujer y de gozar de buena salud:

*“...yo soy muy consciente de mi cuerpo y de mi salud, entonces yo me fijo en cómo me están creciendo las uñas, cómo me está creciendo el pelo, si se me está cayendo mucho, si tengo las puntas abiertas, y uno de los otros factores que veo para entender mi salud es si me llega la regla constantemente o si está normal, de la misma manera. Y la verdad es que mientras que muchas de mis amigas dicen “qué horror” cuando les llega la regla, yo siempre les trato decir como “no, agradece que tu cuerpo está funcionando bien y que estás saludable”, porque el hecho de que te llegue la regla constantemente es que estás saludable”* (Andrea, 23 años, entrevista a profundidad)

En esta misma línea, sostuvo Gabriela C:

*“...hoy en día tengo una relación súper chévere y sana con mi menstruación. De hecho, justamente el domingo tuve una clase sobre cómo la menstruación es un biomarcador de salud y la quinta señal de salud del cuerpo para las mujeres. Está la respiración, los latidos- hay distintas formas de saber que una persona está bien de salud y en las mujeres no la menstruación, sino el ciclo menstrual -y es que es muy loco porque hoy en día entiendo que la menstruación no es el centro de todo-. Entender todo esto ha sido un cambio que me cuenta un montón de cosas de mí, de mi salud, de cómo estoy, entonces tengo una relación sana con eso” (Gabriela C, 25 años, entrevista a profundidad)*

### ***Menstruación como signo de poder ser madre***

Dentro de estas percepciones, se incluyen además muchos discursos que vinculan directamente al ciclo menstrual con la maternidad. Por una parte, esto se traduce al gran poder que tiene la mujer para dar vida, como explica Andrea cuando le pregunté que qué le diría a una niña que no ha tenido su primera menstruación:

*“Que no le de vergüenza, que es algo hermoso y natural del cuerpo. Que el cuerpo es sabio y que la mujer tiene el poder único y espectacular de poder dar vida. Que no hay que tener una relación negativa con la regla. Que cuando te llega la regla es algo completamente natural y hermoso, y que todas las mujeres alrededor tuyo lo tienen, y que cuando quieras ayuda cualquier mujer va a ser más que feliz de ayudarte” (Andrea, 23 años, entrevista a profundidad)*

Además, durante la sesión de grupo con las mujeres jóvenes, Margarita, una de las participantes de 23 años afirmó que, a pesar de que repetidas veces se había quejado de tener la menstruación, estaba agradecida por el hecho de que gracias al sangrado menstrual ella podría ser madre algún día, uno de sus grandes sueños. No obstante, en muchas ocasiones este vínculo menstruación-maternidad resulta no sólo problemático, sino que hay casos en los cuales puede tornarse hasta violento, en tanto se piensa a aquellas mujeres que no quieren tener hijos como malas mujeres, o incluso como menos mujeres. En el siguiente fragmento vemos como Bázquez y Bolaños (2017) desarrollan esto:



*La menstruación ha sido conceptualizada, principalmente, como un proceso cuya utilidad y finalidad en el cuerpo de las mujeres es la reproducción, de ahí que también se conozca como ciclo reproductivo, y así figura en los principales manuales de ginecología, señalando su relación con la fecundidad. Afortunadamente, van apareciendo textos que mencionan que la menstruación tiene también otras funciones en el cuerpo de las mujeres, es un proceso “vital”. De este modo, se plantean dos posibilidades: los cuerpos de las mujeres funcionan bien con sus ciclos menstruales [...] y los ciclos menstruales no tienen como única y exclusiva función la fecundidad o maternidad, de manera que puede haber mujeres que tengan la menstruación y no quieran o no lleguen a ser madres. (Blázquez y Bolaños, 2017: 259)*

Sumado a este elemento de maternidad, la menstruación ha sido vinculada a otros ámbitos que van más allá de esto, relacionados con ese proceso “vital” que mencionan las autoras anteriormente. Palabras como mágico, empoderamiento, mujer y feminidad pasan a hacer parte de la construcción de una forma discursiva que posicionan a la sangre y al ciclo menstrual como un elemento positivo y poderoso. A lo largo de esta investigación fueron muy pocos los casos en que las participantes se refirieron a este tipo de discursos. Sin embargo, Carmiña Rojas hizo parte de estas excepciones, explicando lo siguiente:

*“...para mí, digamos, el real empoderamiento es el conocimiento de nuestro cuerpo y el conocimiento de todo eso que nos hace tan mágicas, ¿no? A ser mujeres. Con nuestros ciclos y justamente toda esta parte natural. Esta parte natural yo la vine a descubrir gracias al uso de la copa menstrual, por eso el interés de que más mujeres conozcan este tipo de alternativas, pero entendiendo que son una herramienta, no son el fin justamente, ¿no? Simplemente una herramienta que nos va a ayudar a entrar en un mundo de conocimiento y de conexión con muchas cosas que yo creo que hoy en día considero supremamente importantes” (Carmiña Rojas, 41 años, entrevista a profundidad)*

### ***La copa menstrual, ¿reivindicando la menstruación?***

Desde las palabras de Rojas aparece uno de los elementos que no solo resulta central para esta investigación, sino que además ha funcionado como motor y catalizador del cambio en la percepción de la menstruación: la copa menstrual. Tal como nos cuenta Rojas, esta ha servido como herramienta para crear significados positivos en torno a dicho proceso, donde “...con un enfoque espiritual la sangre deja de considerarse un elemento de potencial peligro para pasar a ser

un fluido esencial que emana de una mujer diosa (Ramírez Morales, 2016)” (Fellitti, 2017: 39). Además de esto, es presentada como un elemento a partir del cual no se contamina el medio ambiente y se ahorra dinero, pues a pesar de que su precio es un tanto elevado, la inversión es mucho menor que la que toca hacer cada mes en los productos desechables, pues con los debidos cuidados una copa puede durar hasta diez años. Haciendo un sondeo por las diferentes marcas que venden copas menstruales en Colombia como Bloom, Flow, MadreSelva, AguaCup, entre otras, fui capaz de identificar que todas promocionan este producto a partir de estos elementos. La sensibilización frente a este tema, el énfasis en la pérdida del asco, la creación de comunidad y acompañamiento de otras mujeres a través de las redes sociales de las marcas también son ítems desde los cuales se refuerzan estos discursos. Sobre esto, Valeria Ortiz, de 23 años, asesora de Flow sostuvo:

*“Flow empezó hace como dos años, un poquito más, porque Gabriela, la fundadora, conoció la copa porque el papá, homeópata, se la presentó. A Gaby le encantó, viajó a Asia y allá estuvo súper cómoda con la regla y eso fue en condiciones súper diferentes a las que estaba acá en Bogotá, dijo “no, esto las mujeres lo tienen que conocer”. Y fue un proceso de informarse, conocer cuáles eran las opciones de copa, cómo funciona formar a alguien para que la use. Así como ella tuvo una buena experiencia, informarse para que más gente lo pudiera hacer, y dijo “bueno, voy a crear la marca”. Y Flow va ligado a eso, como a fluir con lo que son las mujeres, con lo que es cada quien y no luchar. Una mujer menstrúa más o menos cuarenta años de su vida, ¿cómo quieres vivir esos cuarenta años? ¿Luchando contra algo que no puedes cambiar o fluyendo con él de la mejor manera? Entonces por eso es Flow”* (Valeria Ortiz, 23 años, entrevista a profundidad)

Sumado a esto, pero con algunos puntos contrarios, aparece la visión de Isis Tijaro, también distribuidora de copas menstruales (AguaCup) sobre la copa menstrual:

*“...ha sido muy chévere tener la copa en el mercado. Es seguir acompañando mujeres a introducir este hábito. Siento que tiene una curva de aprendizaje conceptual alta, una curva de aprendizaje funcional alta, pero se trasciende en el tiempo de tres meses. Esa es como la curva que he identificado en los últimos 8 años que he distribuido copas en mi consultorio, y ahora tengo mi propia marca. He hecho muchos grupos focales, he acompañado muchas mujeres, sigo acompañando muchas mujeres. Y es atravesar la barrera de untarte de tu sangre, pero entender que tu sangre no huele mal, entender que el color de la sangre no es el color natural de tu sangre,*

*sino que por el contrario el color y el olor que le dan los químicos y los materiales de los que están producidos estas toallas y estos tampones.*

*Siento que la copa menstrual es también una tecnología muy interesante para las mujeres, pero tiene unos efectos secundarios que si no tienes una buena asesoría puedes sufrir. Y es como sacarla de una sin quitarle el efecto vacío, por ejemplo, que muchas mujeres lo hacen, y eso genera una fuerza a tu cérvix hacia abajo que puede generar que tu útero se empiece a desprender o a caer antes de tiempo, por ejemplo. Entonces, siento que es un gran invento, es una gran tecnología, pero siento que también lo están tomando como la gran panacea a solucionar, y nuevamente es ir y colonizar territorios diciéndoles que la copa es lo máximo” (Isis Tijaro, entrevista a profundidad)*

En algunas ocasiones, además, se promueve la copa menstrual bajo una promesa de comodidad, donde la usuaria no sufrirá ni deberá preocuparse por manchas, como revela Valeria hablando de su primera experiencia con la copa menstrual: “me senté a ponérmela, al principio no pude, pero yo dije, “si todas las mujeres pueden, ¿yo por qué no voy a poder? Y si en Europa es la última sensación y todas las europeas pueden, ¿por qué yo no?” hasta que pude. Y apenas me la puse brinqué, salté, hice yoga, de todo como para ver si era verdad, y sí, era verdad. Entonces dije “lo máximo”” (Valeria Ortíz, 23 años, entrevista a profundidad). Vemos entonces que las formas discursivas en la promoción de este producto son también atravesadas por las de los productos desechables, con la promesa de que mantienen seguras a las mujeres, en la medida que, al prevenir las fugas, se encargan de que la sangre menstrual permanezca en lo privado. Sobre este asunto, Tijaro argumentó:

*“La menstruación está abriendo otra vez la posibilidad de volver a atravesar el cuerpo menstrual desde discursos de productividad, en donde nuestros cuerpos siguen siendo explotados por el mercado, siguen siendo explotados por la industria, por la estética. Y en este caso la menstruación sigue siendo un mecanismo de control muy eficiente, que es el centro de mi investigación como antropóloga: es la forma en que la experiencia menstrual ha sido utilizada históricamente para generar control sobre el cuerpo menstruante” (Isis Tijaro, entrevista a profundidad)*

A lo largo de este capítulo pudimos ver que, aunque existen formas discursivas positivas y empoderadoras de entender la menstruación, aún se mantienen estructuras que, además de

relegarla a lo privado, refuerzan el estigma social y el tabú que hay alrededor de ella. Tal como menciona Tijaro en este último fragmento, los procesos menstruales, desde diferentes ámbitos, se fundamentan en una herramienta de control social sobre las mujeres y sus cuerpos. La limpieza, el pudor y la estética son algunos de los significados mediante los cuales se ejerce dicho control. Es curioso, además, que dentro de los discursos positivos estos aspectos negativos continúen teniendo influencias. Como vimos, tanto mujeres como hombres entran a ser parte de estos perpetuadores y reproductores del estigma y el tabú. Además, como se hizo evidente a lo largo de esta investigación, tiene más influencia el aspecto cultural que el socioeconómico sobre el conocimiento de los procesos menstruales y el cuerpo.

En el siguiente capítulo analizaremos las formas en que tres generaciones de mujeres entienden y se relacionan con la menstruación y la copa menstrual, buscando ver si existen diferencias en sus percepciones y conocimientos.

## **Capítulo 2- Menstruar: un proceso atravesado por el tiempo**

En el capítulo anterior, vimos algunos de los discursos que atraviesan tanto el ciclo menstrual, como la sangre menstrual y los cuerpos menstruantes. Además, vimos que dichos discursos se construyen desde ámbitos como el social, el económico y el cultural. No obstante, también se hizo evidente a lo largo de esta investigación, que dichas percepciones tienen otro componente que ejerce fuerte influencia sobre ellas: el generacional. Ese será el foco de este segundo capítulo. Así pues, en muchas ocasiones, nuestra edad y la época en la que nacemos, inciden en la manera en que entendemos y nos relacionamos con el mundo, con nuestro cuerpo, nuestros procesos y con los demás. Asimismo, esta forma de entender y relacionarnos con nuestro entorno se transforma con el tiempo, como también sucede con aquello que se espera de cada uno de nosotros, y con nuestro lugar en la comunidad de la cual hacemos parte. En el transcurso de esta investigación, trabajé con tres grupos de mujeres: jóvenes (18-39 años), adultas (40-59 años) y adultas mayores (60-80 años), que permitieron ilustrar esto, mostrando no sólo cómo de generación en generación cambian los conocimientos, las prácticas y las formas discursivas, sino también cómo hay algunas que se mantienen en el tiempo.

Así pues, los objetivos de este segundo capítulo serán: (1) indagar sobre las maneras en que tres grupos etarios de mujeres en Bogotá de clase media-alta entienden y se relacionan con la menstruación y la copa menstrual y (2) analizar si hay diferencias en las maneras de entender y relacionarse con la menstruación y la copa menstrual entre las mujeres que usan la copa y las que no.

Quisiera recalcar aquí la importancia de mi posición dentro de esta investigación, la cual no sólo fue beneficiosa en términos de acceso a las informantes y al tema –como mujer menstruante–, sino que además trajo consigo algunas limitaciones y sesgos. Al tratar un asunto del que es en muchas ocasiones vergonzoso hablar, el hecho de ser mujer permitió que las conversaciones se dieran con mayor fluidez, dando la sensación de confianza y entendimiento a las participantes. No obstante, esta misma posición pudo ser un obstáculo a la hora de la elaboración y el análisis de la investigación, pues al tratar un tema con el cual estoy íntimamente relacionada, mi propia experiencia pudo guiar, hasta cierto punto, el curso de lo que esperaba encontrar. A pesar de esto, considero que esta estrecha relación con el tema también es fructífera, pues me permitió hacerme cuestionamientos a los que probablemente no habría llegado de no ser por ella. De esta forma, busqué dejar de lado la objetividad –aunque manteniendo mi posición

como investigadora–, mostrándome como un sujeto posicionado social, cultural y políticamente: como un sujeto que pertenece a una clase social (clase media-alta, al igual que mis participantes), que se identifica como mujer, que menstrúa.

### *¿Es importante hablar de menstruación?*

Fue curioso que entre las participantes de los grupos de adultas y adultas mayores no entendieran la relevancia de hacer un estudio antropológico cuyo eje central fuese la menstruación. Con preconcepciones sobre el deber antropológico –generalmente basadas en “esencialismos” de la disciplina–, en un primer momento tampoco veían por qué un estudio sobre ellas –mujeres de clase media-alta en la ciudad–, bajo la idea de que el quehacer antropológico está en aquello “exótico” y lejano de la estructura occidental, eso que es muy distante a ellas. Coincidió con esto, que la mayoría de las integrantes de estos dos grupos no consideraran relevante hablar sobre la menstruación en la actualidad, debido a que, por un lado, ya no tenían la menstruación; mientras que, por otro lado, les resultaba innecesario poner “eso” en el centro de una conversación. Cuando les pregunté si consideraban importante hablar de menstruación, estas fueron algunas de las respuestas:

*“Sí, con los hijos. Pero no andar por la vida hablando de menstruación, no. Pero con mi hija claro, yo si la preparé y hablé con mi hija, de resto yo no hablo de menstruación”* (María Claudia, 60 años, grupo focal)

*“Es un tema muy personal, y hablar de menstruación con los amigos pues como que no me parece, no le veo el sentido. De pronto hablar de conservativos<sup>7</sup> es más lógico que hablar de menstruación como tal, pero de menstruación nada que ver”* (Adriana, 60 años, grupo focal)

*“Pues a las niñas que van a empezar a menstruar, pero como tema no. Ahora, por ejemplo, te digo, yo he visto a mi hijo lo práctico, que hoy en día los muchachos lo toman con mucha calma. Antes la palabra era como más difícil de hablar”* (Margarita, 56 años, grupo focal)

*“Pues me parece algo natural, pero no me parece algo de lo que haya que hablar. Es como de cada persona, algo personal. Si se puede hablar si alguien tiene alguna anomalía, alguna cosa,*

---

<sup>7</sup> Se refiere a preservativos.

*como manera de información, entre amigas. Como “a mí me pasa esto, me pasa lo otro. ¿Esto es normal o no?” Pero no, así que sea el tema favorito pues no” (Ana, 43 años, entrevista a profundidad)*

A partir de los fragmentos anteriores vemos, tal como se ha mostrado con anterioridad, la manera en que se reduce la discusión sobre el ciclo y la sangre menstrual a lo privado, a círculos donde la confianza es primordial. Hacen referencia a la necesidad de hablar de esto cuando se trata de enseñar a sus hijas sobre qué es la menstruación y cómo deben mantener su higiene menstrual, o de si, por alguna razón, necesitan asistencia sobre alguna anomalía. En contraposición, aparecen los discursos de mujeres que, a pesar de que están en los mismos rangos de edad algunas de las que acabamos de ver –adultas–, consideran no sólo relevante, sino de suma importancia el hablar sobre la menstruación, tal como comenta Isis Tijaro en el siguiente fragmento:

*“La relevancia de hablar de la menstruación actualmente es entender que si no empezamos a hablar sobre la menstruación, muchas personas menstruantes van a seguir viendo su calidad de vida afectada a nivel de salud, educación, economía, ambiental y en materia de una vida más digna. Hablar de menstruación hoy en día es muy importante porque permite, por un lado, que las mujeres tomen decisiones más autónomas sobre su fertilidad, sobre el tipo de anticoncepción que quieren tomar, que las niñas sean mucho más conscientes de que no tenemos que cuidar ninguna virginidad porque no perdemos nada, sino que por el contrario tenemos que honrar nuestros cuerpos y la forma en la que funcionan, entendiendo que no sólo somos cunas de hijos humanos, sino también creadoras y destructoras de la vida misma. Hablar de menstruación es importante hoy porque millones de colombianos y colombianas menstruantes están enfrentando situaciones extremas, como desplazamientos forzados, en donde la experiencia menstrual hace que el desplazamiento tenga un componente adicional de desempoderamiento en la autoestima, en el desplazamiento mismo y en la situación que está viviendo la persona.*

*Hablar de menstruación es importante porque muchas niñas están dejando de ir al colegio, muchas mujeres en cárceles están sufriendo un abuso sobre su dignidad humana, porque muchas personas están sufriendo infecciones vaginales debido a los componentes que traen las toallas y los tampones descartables, en donde no se nos informa de qué están hechos, pero sí estamos teniendo consecuencias graves: desarrollando miomas, ovarios poliquísticos. Es importante hablar de menstruación porque con la bandera de hacer manejo de la menstruación, muchos medicamentos*

*están entrando a nuestros cuerpos y están presentando efectos secundarios graves para la salud pública en nuestro país. Es importante hablar de menstruación hoy porque estamos en una alarma roja ambiental y la cantidad de productos descartables que se utilizan para el manejo de la sangre menstrual es imparable, infinito, y todos los días llegan a la basura no una vez al año, sino una vez al mes. Es importante hablar de menstruación porque todos los días convivimos con personas menstruantes en nuestro territorio” (Isis Tijaro, entrevista a profundidad)*

Contextualizar el punto de vista de Tijaro es importante para entenderlo, pues este tiene cimientos en su posición y experiencia como antropóloga, activista de los Derechos Menstruales y educadora menstrual. Su interés y la relevancia que encuentra en estos asuntos, se ve permeada por su exposición directa y constante a los mismos. Teniendo esto en mente, vemos que su conocimiento tanto de la experiencia menstrual como de la mujer y su papel en la sociedad se debe a un proceso de autorreflexión y educación sobre esto. Bajo esta misma línea, Gabriela C, quien hace parte del primer grupo, sostuvo lo siguiente:

*“Creo que es muy importante hablar de menstruación. No sé si de menstruación, creo que es muy importante hablar del ciclo menstrual y del ciclo ovulatorio. Creo que es muy importante y que habría sido muy importante que nos hablaran de eso desde que éramos chiquitas. Están las cosas más inmediatas como el tabú y la sensación que tenemos con la sangre y eso, pero también si uno es más profundo y empieza a ver las funciones de salud y todo lo que uno se está diciendo, a mí me hubiera encantado saber esas cosas cuando era chiquita. Y eso también fue una de las discusiones que tuvimos en la clase del sábado, en la que justamente una de las que asiste al curso –creo que debe ser profesora– porque su pregunta fue “¿cómo le enseña uno esto a las adolescentes?”, lo del método sintotérmico, que es lo que estoy aprendiendo. Y la profesora nos dijo que ella también había hecho certificación para adolescentes, y que obviamente es muy distinto porque no es ni método anticonceptivo, ni método de planificación –que es un poco también como nos muestran la regla, un poco ese comentario de mi mamá de ser mamá y de que a veces uno la regla la ama porque le llegó y no está embarazada–.*

*Y no es tan así, uno no quedó embarazado, pero igual la odia, no es sólo eso. Entonces nos hablaba de lo importante que es ver nuestro cuerpo, yo creo que va mucho más allá. Yo creo que es importante hablar de menstruación porque creo que si estamos hablando de ese verbo asqueroso que es empoderar, yo creo que empoderarse o hacerse dueño de uno mismo tiene que ver con*



*conocer realmente lo que le está pasando en el cuerpo. Y la menstruación es muy loco que uno como mujer tenga la regla todos los meses y no tenga ni idea qué es. Es como “ay sí, me sangra el útero, pero ni idea”, no sabes más que eso. Me sangra el útero, no quedé embarazada. Pero qué loco es que nosotras le cedamos todo nuestro poder a un ginecólogo y no sepamos nada de eso, siendo además algo tan fácil de saber. Porque entiendo que uno no puede ser un médico internista y saber sus vainas más profundas, pero si tienes ahí algo tan a la mano, pienso que debería ser parte de la educación básica” (Gabriela C, 25 años, entrevista a profundidad)*

Aunque Gabriela C retoma algunos de los puntos expuestos por Tijaro, su involucramiento con estas cuestiones viene desde un lugar distinto, desde la búsqueda activa del empoderamiento del propio cuerpo y del ser mujer a través de la adquisición de ciertos conocimientos. En ese sentido, Gabriela C ha buscado conocer más sobre su menstruación y el ciclo ovulatorio a causa de experiencias como la que tuvo con su ginecólogo –crítica del sistema médico paternalista que ridiculiza y menosprecia las experiencias y sentires del individuo– y las alergias que le producen los productos más comunes para el MHM –como tampones y toallas desechables–. Mientras Gabriela está en una búsqueda individual de la apropiación de su corporalidad y el manejo de su ciclo, Isis se acerca a estos temas desde la colectividad y la experiencia general de ser un sujeto menstruante. Por su parte, Lesly, también del grupo de edades entre 18 y 39 años afirmó:

*“...yo diría que ahorita estamos en un momento muy bonito, en el que nos sentimos así como liberadas y nos empoderamos, pero yo siento que toda esta conversación que se está dando ahora mismo sobre la menstruación hace que nosotras nos desapeguemos de muchas inseguridades y estigmas que han puesto en nosotras desde pequeñas. O sea, como “no, es que la menstruación te hace histérica”, entonces uno “ush no, ¿por qué la menstruación?” O sea, es bueno uno como desapegarse de todas esas cosas y ya, verlo como algo más natural” (Lesly, 19 años, grupo focal)*

Los testimonios de Tijaro, Gabriela C y Lesly confluyen en la necesidad de reivindicar tanto el ciclo menstrual como los cuerpos menstruantes. Para tal reivindicación, no sólo el hablar de la menstruación, sino del ciclo menstrual en conjunto, se convierte en un elemento central. A través del argumento de Tijaro, vemos que la relevancia de abogar por los derechos menstruales está no solamente en erradicar el estigma y el tabú, sino también en la búsqueda del ejercicio de otro sinnúmero de derechos como el acceso a la educación, al agua, a una menstruación digna, a la

salud –física y mental–, y a la no medicalización, instrumentalización y mercantilización de los cuerpos de niñas y mujeres.

Asimismo, las tres sostienen que el hablar de menstruación desemboca en el empoderamiento y en la emancipación de los cuerpos sobre construcciones que buscan restringirlos, controlarlos y relegarlos a la esfera privada. Es importante resaltar que tanto Gabriela C como Isis Tijaro son mujeres que han buscado continuamente, a través de diferentes maneras (como por medio del uso del método sintotérmico en el caso de Gabriela, y como educadora menstrual en el caso de Isis), hacerse conscientes de este proceso, dándoles un acercamiento más profundo con éste y permitiéndoles profundizar en este tipo de discursos. De esta forma, lo que logran es hacer ciertas críticas a las dinámicas y discursos en los cuales se perpetúa el estigma y el tabú, sino que además se apropian de conocimientos y de la construcción de una manera alternativa de entender tanto su cuerpo, como sus ciclos. Sobre esto, Georgina Vallejo Rius (2018) comenta:

*Informar, educar y asesorar ante alternativas sanitarias validadas como el uso de la copa supone una reafirmación de la toma de decisiones de las mujeres, así como una mayor autonomía y autoconocimiento de nuestro cuerpo y fisiología, sin olvidar el efecto positivo que esto tendría sobre la posible abolición de tabúes y mitos que giran en torno a la menstruación y la salud de las mujeres. Paralelamente, este conocimiento también promovería un cambio de conciencia ecológica y un replanteamiento de nuestro consumo, pudiendo observar como este se traduce en la economía y la política de nuestra sociedad. (Vallejo Rius, 2018: 15) (traducción propia del catalán)*

A grandes rasgos, podemos argumentar que a pesar de que hubiese diferencias en los puntos de vista de las jóvenes, las adultas y las adultas mayores sobre la importancia de hablar de la menstruación, para varias de las participantes –sin importar el grupo al que pertenecieran, aunque predominando entre las adultas mayores–, éste es un tema que pertenece a una esfera privada, por lo que hablar de ella solo es importante para resolver interrogantes sobre su manejo en términos de higiene y reproductividad. No obstante, en contraposición a esto, entre los grupos de las jóvenes y las adultas surgió como indispensable el hablar de menstruación. Esto en tanto se convierte en una herramienta para el ejercicio satisfactorio de los derechos menstruales –e incluso derechos humanos–, el empoderamiento femenino y la eliminación del estigma y el tabú que rodea estos asuntos.

### *¿Con los hombres se habla de menstruación? ¿Sexo con la menstruación?*

Sobre esto, también surgió el interrogante de con quiénes y con quiénes no se habla de menstruación. Como vimos anteriormente, entre los grupos de adultas y adultas mayores se restringía este diálogo casi que exclusivamente a las amigas, parientas cercanas, y médicos, generalmente. Entre el grupo de las adultas, mencionaron que había casos en los que hablaban de ello con sus esposos, refiriéndose al malestar que les producía el “estar en sus días” –como tener un sangrado abundante o cólicos– o que no podrían involucrarse en relaciones sexuales: “...yo también hablaba tranquila con Mauricio y con Álvaro del tema de “uy, me vino y estoy como un río, qué mamera” (Carolina, 56 años, grupo focal). Así también comentó Ana:

*“Pues con las parejas se suspendían los servicios durante la regla, no había relaciones sexuales. Pero pues sí confianza “ve, necesito ir al baño” o, “ve, acompáñame, necesito comprar”. Ahí sí total confianza para el manejo de todo eso” (Ana, 43 años, entrevista a profundidad).*

El no tener relaciones sexuales con la menstruación es el resultado de resguardar su corporalidad menstruante de los demás, de un proceso social incorporado en la psique del individuo. Katherine Allen y Abbie Goldberg (2009) en un estudio cualitativo sobre la actividad sexual durante la menstruación, encontraron lo siguiente:

*Las mujeres que dijeron que no había manera de tener sexo con la menstruación explicaron que no tuvieron relaciones sexuales durante la menstruación principalmente porque percibieron este acto como demasiado “asqueroso”. Otras palabras utilizadas para describir el sexo durante la menstruación fueron repugnante, antihigiénico, maloliente, sangriento, incómodo, doloroso y desordenado. Casi todas las mujeres (87%) del grupo de las que de ninguna manera tendrían relaciones sexuales con la menstruación, utilizaron este discurso de disgusto como su razón para no hacerlo [...] Sentirse avergonzada por el propio cuerpo mientras sangraba era una asociación común expresada por estas mujeres, especialmente en relación con cómo (podrían) reaccionar los hombres... (2009: 539) (traducción propia del inglés)*

De esta manera, varias de las participantes de estos grupos (adultas y adultas mayores, aunque también algunas de las jóvenes) aseguraron no tener relaciones sexuales con la menstruación, viéndolo como algo sucio y desagradable. Cuando le pregunté a Ana sobre el porqué de esto, ella

respondió: “[se suspendían los servicios] por tener la regla, guácala. Y además se ensucian las sabanas, que desorden. Y no, guácala. A mí me parece horrible, no me gustaba” (Ana, 43 años, entrevista a profundidad). Sobre estos mismo, las mujeres del grupo de las jóvenes tenían opiniones que, aunque se asemejan en algunos puntos a las presentadas anteriormente, difieren en posiciones importantes, como vemos en los siguientes ejemplos:

*“Pues a mí no me gusta hablar de cuando yo estoy en mis días, no sé, pues ¿para qué? Solamente se lo menciono a mi novio y ya como “hola, estoy con el periodo”. Sí, o como “venga, deme agua porque tengo que lavarla en un baño público”, entonces él me ayuda y eso. Pero sí, yo no siento como necesidad de decirle “estoy en mis días” a la gente, pero sí cuando se me acerca alguien y me dice “oiga, ¿tiene un tampón?” yo soy como “¿tampón? No, tiene que cambiarse a la copa””* (Lesly, 19 años, grupo focal)

*“No tengo problema en hablar de la menstruación con nadie. [...] aunque tampoco es así que lo hable con los hombres, pues no. No sé, siento que no entienden nada al respecto. Entonces sería como vago tratar de explicarles algo que ni siquiera— o sea, por más que yo le explique, no lo vive y no lo va a entender desde la perspectiva que una mujer lo entiende y lo vive. Entonces pues, en general del periodo no tengo tabú de hablarlo con nadie y pues más que todo con las mujeres, pero con un hombre también lo podría hacer”* (Margarita, 23 años, grupo focal)

*“A mí me parece que durante el colegio era muy difícil hablarlo con alguien más. Las conversaciones siempre se remitían a como “¿tienes una toalla?” O “¿tienes una pastilla? Es que tengo un cólico”. Y hoy en día todavía me parece un tema muy difícil para hablar con los hombres pues porque como yo lo veo, para ellos es “está sangrando, que asco... Yo me voy”, entonces es como [pone cara incómoda]”* (Luisa, 23 años, entrevista a profundidad)

Retomando los fragmentos anteriores, encontramos que, por una parte, para las jóvenes parece haber menos dificultad a la hora de hablar de la menstruación. Mientras que, por otra parte, se mantienen ciertas estructuras que siguen aludiendo al secreto y al tabú. Tomemos el ejemplo de Margarita, quien a pesar de decir que no tiene ningún problema en hablar de la menstruación, también comentó que no entiende el motivo de que se convierta en un tema para hablar con hombres, en la medida que no podrían ni vivirlo ni entenderlo desde la perspectiva de una mujer. También está el ejemplo de Lesly, quien explícitamente sostiene que no ve la necesidad de entablar

una discusión de cuando “está en sus días”, salvo con su novio cuando es “necesario”. Finalmente, a través de lo expuesto por Luisa, vemos que inicialmente –como en el colegio– es más difícil esta conversación. No obstante, también aseguró que aún a sus 23 años seguía siendo difícil hablar de esto –especialmente con hombres–, resultando en incomodidades y vergüenza.

En cuanto a tener relaciones sexuales con la menstruación, algunas de las mujeres del primer grupo tuvieron perspectivas muy distintas a las del segundo y el tercero, como nos muestra Gabriela M, de 22 años:

*“A mí me parece genial. De hecho, me gusta más tener relaciones sexuales con la regla porque siento que el mismo cuerpo de la mujer está sintiendo más, y siento que se siente un montón. A mí no me da asco, y me gusta que a un man tampoco le dé asco. Es un must en el man. Cuando el man me dice “me da asco” es como “ay, ya vete”. Entonces cuando un man me dice “no, marica, todo bien”, me gusta, porque es algo que no debería dar asco y que es natural en la mujer, me parece que tener relaciones con la regla es algo que se debería naturalizar. Tienes la regla, pero es lo mismo”* (Gabriela M, 22 años, entrevista a profundidad)

El discurso de Gabriela M es interesante, en tanto busca no solo liberarse de prejuicios fundamentados desde el género masculino, sino que también habla desde la apropiación de su sexualidad, sin restringir ni reprimir el involucrarse sexualmente con alguien más por tener la menstruación. Sin embargo, entre las jóvenes aún se presentaron discursos que se asemejaban a los de las adultas y las adultas mayores, como el que vemos desde Luisa:

*“...a mi esa idea de que una no está en sus días más limpios– y por ejemplo, hay días que como que me levanto, me limpio todo y no sé qué, pero si estoy en el periodo tengo que bañarme, y bañarme y bañarme, no quiero dejarme eso ahí, porque además la sangre pues sale y se seca, entonces queda como una plastica ahí y eso no. A veces tengo días que me siento súper sucia cuando tengo el periodo, entonces creo que puedo ligarlo con la idea del sexo que para mí siempre ha sido como muy limpio, entonces como que no, aún no”* (Luisa, 23 años, grupo focal)

A partir del fragmento anterior, vemos como nuevamente se liga la menstruación con la suciedad y con la impureza, como se mostró en el capítulo anterior. Durante un proceso de reconstrucción del tener relaciones sexuales durante el periodo menstrual aparece el testimonio de Valentina:

*“Yo lo que había leído era que eso era algo más como un fetiche de una gente de tener sexo con el periodo y yo dije “ve, rarísimo”. Y lo intenté, lo hice, y me acuerdo que yo todo el tiempo era como “no, ven, espérate que te estoy dejando todo untado de sangre” y él “no, tranquila, tranquila, tranquila”. Y me acuerdo que en un momento yo me vi las manos y tenía sangre y a mí eso me dio impresión, me dio mucha impresión y yo no era capaz de tocarlo y él me cogía las manos y me decía “tócame, tranquila, es normal”. Pero obviamente uno si escucha unas historias donde los manes dicen “uy, que ceba, o sea, que asco, esa sangre del periodo además que huele fuerte, que los coágulos, que no sé qué, nada que ver tener sexo con el periodo” bla, bla, bla. Y pues sí, la verdad a mí tener sexo con el periodo sí me cambió muchas cosas de cómo me sentía al respecto con eso” (Valentina, 22 años, grupo focal)*

En esta misma discusión Margarita agregó:

*“Súper bueno, súper tranqui. Además rico porque a mí me pasaba que me quitaba los cólicos. Saliendo de una relación durante cuatro años, entonces ya no me daba pena. Fue la primera vez que intenté con el periodo y también me di cuenta que a él no le importaba, pues ya llevábamos como dos años. Y yo era con él súper recatada en el tema y él me dijo como “no, o sea, eres una mujer, eso es normal, es tu sangre”. Y pues en mi experiencia personal me calmaba los cólicos, entonces para mí no era algo malo, sino mejor” (Margarita, 23 años, grupo focal)*

Desde los testimonios de Valentina y Margarita aparece nuevamente un elemento que ya hemos mencionado: la confianza. Muchas veces somos las mismas mujeres las que reproducimos estos sentimientos de repulsión hacia nuestra sangre frente a los demás, como vimos en lo que comentó Valentina anteriormente. En cuanto a la confianza para hablar de menstruación o tener relaciones sexuales durante los días del periodo menstrual, vemos que es algo adquirido con el tiempo cuando se busca construir un vínculo de confianza con un hombre. Por otra parte, Valentina nos muestra que la vergüenza o el asco hacia nuestra sangre muchas veces viene desde nosotras mismas, causando que existan situaciones en las que restrinjamos nuestros deseos –en este caso en particular de involucrarnos en una relación sexual–, no tanto porque nuestra pareja pueda rechazarnos, sino por el miedo que sentimos de lo que ellos puedan pensar, aunque dicho miedo

no tenga fundamentos –como en el caso de Valentina que su pareja le dijo que no se preocupara, que era algo normal–.

Lo anterior podemos analizarlo desde de la teoría de la objetivación, tratada por varios autores desde las ciencias sociales, donde se busca entender “...cómo las mujeres internalizan los mensajes culturales que rodean los cuerpos de las mujeres e intentan conformarse en un esfuerzo por obtener recompensas y evitar consecuencias negativas” (Grose et al., 2014: 678). En el caso de Valentina y Luisa, podemos ver que hay una auto-objetivación en el sentido que hacen una crítica a su apariencia desde su estado menstruante, que no coincide con el ideal del deber ser de una mujer como limpia y pura, sumado al imaginario e ideal de higienismo. Sobre esto Grose et al. sostienen que:

*Los autores de la teoría de la objetivación argumentan que las prácticas culturales aprendidas de la objetivación sexual llevan a las niñas y las mujeres a auto-objetivarse o, en otras palabras, a adoptar una visión de sí mismas como objetos que se valoran en función de la apariencia. (2014: 678)*

Retomando lo expuesto en este apartado, vemos que las diferencias en opinión frente a con quién hablar de la menstruación y el sexo con la menstruación distan entre las jóvenes y las adultas y adultas mayores. Bajo un discurso de secreto, higiene y pureza, se restringe tanto el habla como el acto, destinados a un ambiente secreto. Esto es problemático en la medida que se refuerza el estigma y se refuerza la vergüenza sobre la corporalidad menstruante como forma de auto-objetivación. Por otra parte, como vimos en algunos de los casos de las jóvenes, el ampliar el umbral de la discusión sobre la menstruación y el permitirse tener relaciones sexuales durante estos días promueve el aceptamiento esta corporalidad en particular como natural y de empoderamiento.

### ***Primera menstruación... ¿Soy una mujer? ¿Estoy enferma? ¿Ya puedo ser mamá?***

Otro punto a retomar es que, al ser un tema poco hablado o incluso en ocasiones no hablado, desde un comienzo muchas de las niñas que experimentan su primera menstruación se asustan y se sienten confundidas, algunas por no saber de qué se trata, mientras que otras, aun sabiendo, lo toman como el comienzo de algo tormentoso –que va más allá del sangrado menstrual, teniendo

en cuenta las diferentes alteraciones que puede traer el inicio del ciclo al cuerpo—. Sobre esta primera experiencia, Gabriela M dijo en una entrevista:

*“Yo siento que uno nunca está preparado para eso. Yo nunca estuve preparada para la primera vez que me llegó, ni siquiera me di cuenta. La primera vez que me llegó como que yo no había sentido síntomas, no había sentido nada. Me manché y fue como “uf, me llegó esto”. En el colegio cuando nos daban métodos de protección sexual y eso, jamás se menciona la menstruación. O sea, eso no es como algo que se mencione, sino que sólo se mencionan los métodos de anticoncepción y eso...”* (Gabriela M, 23 años, entrevista a profundidad).

En el fragmento anterior Gabriela M rescata uno de los hechos recurrentes en este estudio: que se reduce la menstruación y el ciclo menstrual a la fertilidad, en la medida que cuando se tratan temas de menstruación a nivel escolar, la discusión se limite –como en el caso que relato Gabriela M– a los métodos de anticoncepción. En este orden de ideas, vemos además que es recurrente que la ausencia de la menstruación se piense necesariamente como un indicativo de estar en embarazo. Esto resulta problemático, pues se dejan de lado muchos otros aspectos que pueden estar causando amenorrea –como el estrés, la pérdida de peso, la obesidad, el exceso de ejercicio, el síndrome de ovario poliquístico, entre otras–, resultando en ocasiones en el no tratamiento de estos. Por otro lado, el miedo y la angustia que conlleva la menarquia fueron algo transversal a los tres grupos etarios. No obstante, en el grupo de las adultas surgió un comentario por parte de Luz Carime, de 59 años, que dejó a las demás participantes sorprendidas:

*“Yo sí sabía todo [de la menstruación]. Y como yo sabía todo, yo siempre vivía provocando a mi mamá “es que en el colegio nos van a hablar de algo que se llama la menstruación”, no, la regla, allá se decía era la regla. Y Maita se hacía la loca y me decía “mijita, espere que las otras pregunten a ver qué es el tema”, pero ella nunca me aclaró, ni me dijo, ni nada. Pero yo tenía una hermana mayor, y preciso el día que me llegó, mi mamá no estaba conmigo. Yo estaba sola con mis hermanos y con Carmelita, que era la criada. Y yo sí llamé, pero a mí me dio alegría, porque yo fui y le pregunté a mi hermana y me dijo “ay, ya se volvió grande, ahora sí”. Y yo quería ser grande, porque yo era chiquita y flaquita. Sobre todo que los muchachos no me miraban, porque yo era chiquita. Yo ya era vieja, pero seguía siendo chiquita”* (Luz Carime, 59 años, grupo focal)



Luz Carime, dentro de esta investigación, fue la única mujer que aseguró sentir alegría al tener su primera menstruación. Para ella su menarquia significaba un cambio en la manera en que se vería, y por lo tanto en la manera en la que la verían los demás, especialmente los hombres, para quienes dejaría de ser una niña inocente a una posible conquista. No obstante, más adelante en la conversación comentó que esta alegría no duró mucho: "...después sí me parecía jarto para jugar y para todo lo de educación física" (Luz Carime, 59 años, grupo focal). También, sostuvo que cuando su sangrado empezó a ser intermitente –por la menopausia– se sintió triste, pues para ella esto implicaba el desprenderse de su juventud: "pues yo les quiero decir que me puse triste cuando se me fue. Empezaba la vejez, la famosa menopausia, los calores, la resequedad, todo eso. A mí ese tema me puso más triste que cuando me llegó" (Luz Carime, 59 años, grupo focal). Sobre la primera menstruación, Alexandra Merienne (2016) explica que es vista

*...como un evento significativo en la vida de las mujeres, el cual interrumpe la ingenuidad de la infancia y obliga a tomar una actitud de madurez. La transición de niña a mujer implica unos cambios en la manera de relacionarse con el cuerpo y la sexualidad. No solamente se le otorga una nueva posición social sino también una función que suele estar orientada hacia la conformación de una familia a través de la alianza matrimonial y la maternidad. (2016: 42)*

Vemos además que aquello de "hacerse grande" o "hacerse mujer" con la llegada de la menstruación es cuestionado y criticado por Luisa, una de las integrantes del primer grupo, quien durante una de las sesiones de grupo focal argumentó:

*"A mí me parece problemático decir que cuando una niña tiene por primera vez el periodo se vuelve mujer. Porque por ejemplo yo tenía diez años y diez años no es nada, es una bebé. Y pues sí, podrá verse uno súper grande, podrá desarrollarse muy temprano, pero no eres una mujer, eres una niña. Y yo creo que eso también se relaciona con costumbres en otros lugares, no en Bogotá sino en otros lugares donde si a los 13 años la niña ya tuvo su primera menstruación, eso significa que ya está lista para casarse y ya está lista para tener hijos y debería empezar a tenerlos. Entonces, no sé. En mi cabeza siempre está como eso, debemos dejar a las niñas ser niñas la mayor cantidad de tiempo posible, porque siento que siempre es como una carga de "tenemos que ser más responsables, más maduras y más todo, antes de que nos pueda pasar algo"" (Luisa, 23 años, grupo focal)*

En esta misma línea, como educadora menstrual y precursora de los derechos menstruales, Isis Tijaro argumentó, sirviendo como línea de cierre y conclusión de este tema:

*“...la educación menstrual y los derechos menstruales también tienen que ver con cómo la sociedad hipersexualiza el cuerpo de la niña cuando empieza a menstruar. Cómo dejamos de custodiar esas infancias y empezamos a custodiar esas virginidades. Y cómo no permitimos a las niñas que terminen de transitar su infancia y ya les ponemos tareas de mujeres y roles de mujeres y no les dejamos tener un desarrollo tranquilo, porque a los once años tú no eres una mujer”* (Isis Tijaro, entrevista a profundidad).

### ***¿La copa hace la diferencia?***

A lo largo de esta investigación fue posible ver que las diferencias entre la manera de entender la copa y la menstruación no variaban únicamente de generación en generación, sino que existía otro elemento que marcaba esta diferencia: el usar la copa o no. Únicamente 9 de las 29 participantes de este estudio (entre entrevistadas y participantes de los grupos focales de todos los grupos etarios) afirmaron ser o haber sido usuarias de la copa menstrual (siete del grupo de las jóvenes, dos del grupo de las adultas y ninguna del grupo de las adultas mayores). A pesar que la primera patente de la copa menstrual data en julio de 1935, son aún muchas las personas que muy recientemente han escuchado sobre su existencia –y mucho menos sobre su funcionamiento– o incluso la desconocen. Esto se hizo evidente durante la investigación, pues la mayoría de adultas y adultas mayores que hicieron parte tanto de entrevistas como grupos focales afirmaron que nunca habían escuchado de la copa antes de serles mencionada en el marco de este estudio. Las que la conocían, generalmente era porque sus hijas o alguna mujer joven les habló de ella. Evidentemente, al no conocer de su existencia y muchas haber dejado de tener sus menstruaciones, ninguna confirmó haber utilizado la copa, a excepción de Isis Tijaro y Carmiña Rojas, quienes no sólo son usuarias, sino distribuidoras y estaban involucradas en este tipo de conversaciones y dinámicas desde hace más de diez años. Una de las participantes del grupo focal de las adultas mayores ilustró durante la sesión la forma en que conoció sobre la existencia de la copa:

*“Yo no la conozco en físico, pero supe de ella hace como cuatro meses no más, en una charla de amigas, una amiga que todavía menstruaba, entonces no sé cómo fue que llegamos a eso, pero*

*llegamos al tema. Creo que por el tema de la ecología. Y entonces ella nos comentó. Te cuento, mi primera impresión fue “uy no, que asco, que fastidio tener uno que lavar eso”, pero ya ahora como que he analizado y me parece una muy buena opción”* (Luz Marina, 63 años, grupo focal)

En el discurso de Luz Marina reaparece la voz de desagrado frente a la sangre menstrual, pero específicamente hacia los productos para el manejo de la higiene menstrual reutilizables. En varias ocasiones esto fue un motivo para el rechazo de la copa, al ser un producto de más de un solo uso y tener la idea de que la sangre menstrual es sucia. No obstante, al entenderlo como amigable para el medio ambiente, estas voces de rechazo tornaban a la búsqueda de la comprensión del por qué es una alternativa beneficiosa, aunque sin ir más allá y pensar en los beneficios que también tiene para el cuerpo y la salud del mismo. Además de esto, muchas dijeron que les hubiese gustado tener alternativas diferentes a las toallas o tampones, hablando sobre lo incómodos y desagradables que les resultaban los productos desechables. Finalmente, sucedió que muchas se sintieran incómodas cuando les expliqué cómo se usaba la copa: “¿uno en ese hueco cómo mete esa vaina? Si a mí me parecía difícilísimo meterse un tampón, ¿ahora eso?” (Ofelia, 75 años, entrevista a profundidad). Aunque, por otra parte, estas mismas mujeres no se sentían del todo inconformes con esta alternativa, una vez entendían todas las implicaciones y beneficios que traían este tipo de productos sostenibles: “Pues a mí me parece muy bueno que aprendan a manejar eso, me parece muy bueno que no haya esa botadera de toallas higiénicas a la basura, que son miles de miles de miles” (Ofelia, 75 años, entrevista a profundidad).

Sobre esto, Valeria Ortiz, la representante de *Flow* en Colombia, hizo énfasis sobre la importancia de saber cómo vender la copa menstrual a qué tipo de persona. Para esto, reconocer las necesidades particulares de esta posible compradora es la clave. Como ejemplos de esto dio los siguientes: si tiene intereses ecológicos, hablarle sobre la cantidad de desperdicios que se reducen al usar una copa menstrual; o si está interesada en recortar gastos, hablarle sobre los beneficios económicos, teniendo en cuenta que a pesar de que la primera inversión que hay que hacer es algo elevada (comprar la copa), ya no tendría que gastar en los otros productos desechables, los cuales mes a mes representan una gran suma durante cada periodo menstrual.

Por otro lado, entre las jóvenes la conversación frente a la copa menstrual fue muy diferente. No solo todas afirmaron conocerla –aunque algunas recientemente–, sino que además varias son o habían sido usuarias de ella (seis de las ocho jóvenes participantes entre grupo focal

y entrevistas). En cuanto a la manera en que conocieron la copa, generalmente fue a través de avisos publicitarios en baños públicos o en redes sociales (la más mencionada fue Facebook):

*“...me enteré de la existencia de la copa por unos avisos que pusieron en los baños de la U. Y yo no sabía qué era eso. Yo siempre he sido como muy ecológica, me encanta todo el tema, y cuando supe como esa posibilidad empecé a averiguar y me dio como mucha confianza que Yuya<sup>8</sup> la usara. Entonces como que viva Yuya, entonces la voy a comprar, y por internet la compré y la verdad ha sido la mejor experiencia de la vida, porque yo tenía un periodo demasiado largo, ahorita ni siquiera siento nada. O sea, la tengo en este momento y no siento nada ahí. O sea, es como si estuviera normal, como si no tuviera el periodo. Hago yoga, voy tranquila con mis pantalones apretaditos, y no siento nada. Me pongo ropa blanca. Entonces ha sido como una experiencia chévere de utilizar la copa después de tener un periodo como tan traumático” (Margarita, 23 años, grupo focal)*

*“Yo me enteré tal vez por la misma época a la que entré a la universidad y, o sea, sí veía los avisos, pero me parecía como un poco sospechoso, no sé por qué. Yo decía como bueno, es que yo no sé, estando en Colombia hay muchos productos que te dicen una cosa y por dentro traen unas cosas que nadie te dice nada y puede que no sean muy buenas. Entonces yo decía: “¿será que si es verdad? ¿Será que la silicona quirúrgica...?” Bla, bla, bla, bla, bla, bla, bla. Durante algún tiempo como que me costó trabajo creer que sí podía ser. Y fue mientras estuve con mi roommate que ella si fan de la copa, llegó a evangelizarme como “no, mira, la copa” que yo dije “puede ser una opción, voy a buscarla, voy a ver cómo es” y sí. Ahí fue cuando empecé a informarme de las tallas, sobre cómo se pone, cómo se quita, cómo funciona” (Luisa, 23 años, grupo focal)*

El comentario que hace Margarita sobre que le diera confianza que Yuya utilizara la copa y la recomendara es interesante, pues vemos aquí uno de los motivantes a buscar probar una alternativa para el manejo de la higiene menstrual. Generalmente, las experiencias positivas de otras personas a la hora de probar algo nuevo son un gran impulso en que otras personas también lo intenten (Grose et al. 2014). Estas experiencias suelen llegar de personas que generan confianza, como personas cercanas. No obstante, como vemos en el fragmento de Margarita, fue Yuya, una

---

<sup>8</sup> “Yuya” (Mariand Castrejón Castañeda) es una youtuber mexicana que da, entre otras cosas, consejos de belleza. Tiene más de 24 millones de seguidores en su canal de YouTube, convirtiéndola en una figura de gran influencia, especialmente entre las mujeres jóvenes.

youtuber, quien la impulsó a probar la copa, “dándole confianza” que ella la usara. Teniendo en cuenta que las redes sociales son la plataforma por excelencia desde donde se comercializa la copa menstrual, este tipo de contenidos son cruciales para su venta. Sobre la influencia de los pares a la hora de decidir usar la copa menstrual o aprender a usarla, Emily Oster y Rebecca Thornton (2012) en un estudio realizado con niñas en Nepal, encontraron que:

*La exposición de las compañeras a la copa impulsa la adopción [de la misma]. Las niñas con más amigas en tratamiento adoptan la copa más rápidamente. Nuestro análisis de mecanismos sugiere que los pares son más importantes para que las personas aprendan sobre cómo usar el producto, en lugar de influir en las personas que desean usar el producto. (2012: 1291)*

Sobre el mismo comentario de Margarita, podemos ver que su manera de entender y relacionarse con la menstruación cambió en el momento que empezó a usar la copa, en tanto encontró elementos que consideraba como beneficiosos para el manejo de su menstruación, como la reducción en los días del periodo y estar tranquila al reducirse la posibilidad de mancharse (como vemos cuando dice que puede usar pantalones blancos y hacer yoga). Los discursos que promueven el uso de la copa menstrual –tanto de sus vendedoras como de sus usuarias– tienen un componente que busca erradicar el estigma y el tabú en torno a la menstruación. Esto, por ejemplo, por medio de la pérdida del asco a la sangre mediante el contacto directo con la misma. No obstante, estos mismos discursos también suelen reforzar aquello que buscan destruir, en tanto siguen buscando apelar a ese sentimiento de “seguridad” de que no haya fugas que permitan revelar el estado menstruante.

Otras formas a partir de las cuales las jóvenes conocieron la existencia de la copa o se motivaron a usarla estarán expuestas a continuación. Como vimos en el capítulo anterior mediante el testimonio de Gabriela C (ver página 35), su acercamiento a este producto se dio de manera más empírica, en el sentido que tuvo que buscar alternativas a los tampones y las toallas tradicionales, que le producían alergias. En esta misma línea, Lesly sostuvo que conoció de la copa a través de su ginecóloga, quien se la recomendó al ver que los productos más comerciales, al igual que Gabriela C, le producían alergias. A partir de atravesar experiencias que consideran positivas, muchas de las usuarias de la copa recomiendan a otras mujeres utilizar este producto, como vemos a continuación en los testimonios de Valeria, Gabriela C y Carmiña Rojas:

*“Cuando Gaby me contó de la copa yo estaba caminando con mi novio y estaba súper incómoda. Le hacía caras y le decía “Gaby, no. Luego me cuentas, luego me cuentas” y ella “Vale pero es que es normal” y yo le señalaba a mi novio y ella “ay, qué importa”. Y bueno, él comenzó a caminar rápido como para darnos nuestro espacio y me dijo “mira, tócala” no sé qué y yo como “uy, no sé, bueno. Está bien, voy a intentar”. Ella no tenía el negocio pero llevaba como un año. No había empezado Flow, había empezado a venderla pero Flow todavía no. Y me dijo “mira, pruébala y veras que no te cambias”. Y bueno, llegué a mi casa, esperé que me llegara, pasó un tiempito, la probé y dije “¿qué es esto? No se siente”, estaba maravillada con la copa y yo “bueno, me la voy a llevar a un viaje y si me funciona no llevo nada más”. O sea, lo mismo que Gaby hizo en Asia, pero yo me iba a un viaje con mi familia” (Valeria, 23 años, entrevista a profundidad)*

*“A todo el mundo le recomiendo la copa. Y hasta ahora, hablando con una amiga y con mi hermana, y viendo otras opciones que han salido, me doy cuenta que no necesariamente es la única opción. Tal vez ahorita que estoy conociendo nuevas formas, pienso como bueno, para cada cuerpo hay una solución ecológica, amigable con el cuerpo, alternativa a los tampones y las toallas tradicionales, que no necesariamente tiene que ser la copa. Pero inicialmente, cuando yo empecé, que realmente la única alternativa era la copa, o estas cosas carísimas, si la recomendaba a todo el mundo. Pero puedo entender que para algunas personas puede ser incómodo, o puede ser doloroso. Hoy en día tal vez me he vuelto menos estricta con la recomendación. Lo recomiendo porque también siento que ecológicamente es lo más sustentable. Para mí fue increíble saber que al menos ya no estoy contribuyendo en ese tipo de basuras al mundo. Económicamente también me parece que es increíble saber que no estoy gastando un montón de plata en eso, entonces también la recomendaba por eso. Y sólo hasta ahora he aprendido que también se puede recomendar una manera muy fácil para observar las cosas de salud, pero igualmente puedo entender que uno quiera otro distinto y que hoy en día me parece válido” (Gabriela C, 25 años, entrevista a profundidad)*

*“¿Que si yo recomendaría a alguien usar la copa? Pues se la he recomendado a 5.000, 10.000 mujeres. Yo no sé si me han hecho caso, parecería que sí, que muchas sí. No, yo recomiendo no tanto la copa, yo recomiendo cualquier alternativa sostenible, porque la copa tampoco es para todas. O sea, está muy lindo el símbolo del Santo Grial, pero no es la solución para todo. Hay mujeres que no se adaptan a la copa y está muy bien. Y nosotras mismas, mira, yo llevo trece años usando la copa y ahora me da pereza infinita ponerme la copa. Yo uso toallitas, uso esponjas, cuando uso la copa es que tengo el propósito de recoger mi sangre pura. Pero yo no uso la copa*

*porque estoy menstruando, yo ya estoy en ese punto”* (Carmiña Rojas, 41 años, entrevista a profundidad)

Hay que resaltar que el hecho de que se recomiende el producto no quiere decir que a quienes les es recomendado, lo utilicen, especialmente con un producto como la copa menstrual. Esto en el sentido que no solo para muchas el grado de dificultad para aprender a usarla es elevado, sino que para algunas debe atravesar barreras psicosociales, tabúes y estigmas –como el constructo de virginidad, la inserción de objetos en la vagina, tener contacto con la vagina, entre otros– que hasta cierto punto limitan e incluso impiden su uso. Adicional a esto, aparece un elemento en los fragmentos de Gabriela C y Carmiña Rojas: el hecho de que la copa menstrual no es una solución para todas las personas menstruantes. No solamente existen las barreras psicosociales, sino que también hay otras situaciones, como la dificultad para el acceso al agua, en las cuales resulta muy complejo e incluso poco sanitario. Al ser un elemento reutilizable, la copa debe ser esterilizada en agua hirviendo al inicio y al final de cada periodo menstrual. Así, en lugares donde el agua es un recurso escaso, usar la copa puede resultar en infecciones vaginales si su limpieza no es la adecuada. En el caso de esta investigación, las participantes mencionaron entre estas barreras, para mencionar algunas, el miedo a insertar un objeto extraño en la vagina, el no entender cómo funciona y se usa la copa, y el dudar sobre la limpieza de un producto de más de un solo uso para la menstruación. Adicional a esto, al no ser todos los cuerpos iguales, anatómicamente hay personas que no pueden hacer uso de dispositivos intravaginales. Estas son solo algunas de las posibles razones por las cuales la copa menstrual no debería ser vista como la única alternativa sustentable para el manejo de la higiene menstrual.

Para personas como Gabriela C, Carmiña Rojas e Isis Tijaro, quienes conocen la copa hace más de diez años, los acercamientos se dieron también a través de otros medios, generalmente relacionados con ambientalismo y ecologismo. Generalmente, este despertar de una conciencia ambiental hace que las personas busquen mecanismos a partir de los cuales lograr reducir su huella ecológica<sup>9</sup>. En el caso de las personas menstruantes, una de las huellas con gran impacto medioambiental es el uso de productos desechables para el manejo de la higiene menstrual. La

---

<sup>9</sup> “La **huella ecológica** se define como el total de superficie ecológicamente productiva necesaria para producir los recursos consumidos por un ciudadano medio de una determinada comunidad humana, así como la necesaria para absorber los residuos que genera, independientemente de la localización de estas superficies” (Estévez, 2011)

siguiente cita, sacada de un estudio realizado por la National Geographic, muestra porqué esto es alarmante:

*Controlar la cantidad de desechos plásticos que provienen de los productos menstruales es difícil, en parte porque está etiquetado como desechos médicos y no es necesario rastrearlo, y en parte porque muy poca investigación ha analizado el alcance del problema. Pero las estimaciones aproximadas de la producción probable son asombrosas: solo en 2018, las personas en los EE. UU. compraron 5,8 mil millones de tampones, y en el transcurso de su vida, una sola menstruadora usará entre 5 y 15 mil toallas sanitarias y tampones, la gran mayoría de que terminará en vertederos como residuos plásticos. (Borunda, 2019) (traducción propia del inglés)*

Entendiendo este trasfondo en el problema, algunas de las participantes hicieron énfasis sobre cómo este sentido ecologista también fue su manera de acercarse a la copa menstrual, pues esta es mostrada como una alternativa ecológica para la disposición de esta sangre:

*“...me enteré la copa menstrual en el dos mil... ¿seis? Más o menos. Y fue porque me la regalaron. No tenía ni idea qué era, no había información en internet, no había muchas cosas, de verdad era muy difícil encontrar. Y bueno, pues nada, me lancé y empecé a seguir el instructivo que venía y la empecé a usar y pues ya, me enamoré y nunca más volví a utilizar nada distinto a la copa. Me la regaló mi papá, de un viaje que hizo. Me dijo “oye, vi esta vaina, no tengo ni idea qué es. Ni idea, fui a uno de esos almacenes que son como orgánicos que a ti te gustan” y no sé qué. Sí, fue como chévere, como empezar a integrar este hábito en mi vida. Y luego empecé a conocer otras marcas, le empecé a escribir a fundadoras de marcas, empecé a conocer emprendedoras de marcas, hasta que decidí desarrollar una” (Isis Tijaro, entrevista a profundidad)*

*“Yo creo que siempre un poquito me interesé por estos temas [de mujeres y menstruación], pero en realidad nunca me involucré hasta que apareció la copa hace como trece años en mi vida. Me la presentó un chico con el que empecé a salir, que hoy día es mi esposo. Como te decía, siempre he sido muy amante del mundo natural, entonces en esa época yo era muy ambientalista urbana, aún lo soy, entonces estaba todo el tiempo en función de todo lo que se recicla, cómo se puede aprovechar y tener un menor impacto en la ciudad y nada, él se dio cuenta que yo no conocía la copa y me la mostró. Me dijo “oye, ven. A ti que te gusta estar tan atenta a estos temas ambientales,*



*esto te va a encantar” y me mostró la copa en internet, Googleamos “copa menstrual” y me la mostró” (Carmiña Rojas, 41 años, entrevista a profundidad)*

Para investigadores y académicos como Rose Grace Gros et al. “dados los posibles beneficios económicos y para la salud del uso de productos alternativos, no está claro por qué la copa menstrual no es más utilizada por las mujeres en todo el mundo” (2014: 678). Es claro que el estigma y el tabú en torno no solo a la menstruación, sino a los productos alternativos para la higiene menstrual –percibidos por algunas como antihigiénicos y sucios–, contribuyen a la no utilización de los mismos. Sin embargo, sucede además que, relacionado a la copa menstrual, a pesar de que a largo plazo resulta más económico utilizarla para el manejo de la menstruación, la inversión inicial es elevada e inaccesible para muchas mujeres en el mundo. Así, como fue posible observar a lo largo de este trabajo, muchas veces este rechazo viene y es reforzado desde las mismas mujeres. En el siguiente fragmento, Gabriela M nos cuenta sobre esto:

*“...me han pasado las dos. Hay gente que dice “ay, que chimba, usas la copa, ¿cómo se usa?” no sé qué. Y hay gente que es como “ay, marica, que asco esta vieja lavando su sangre en un lavamanos público”, y me ha pasado más que todo en la universidad. Porque me ha pasado en un centro comercial y a la gente no le importa, pero en la universidad una vez salí -yo me pongo un papelito en los interiores, salgo, la lavo y me vuelvo a entrar y me la pongo-, y entré otra vez a ponermela, y unas viejas dijeron como “uy, ¿viste esa vieja? Qué asco, estaba lavando la copa. ¿Cómo no le da pena? Que lo haga en su casa”. Y pues marica, si yo voy a estar ocho horas en la universidad y me tengo que cambiar esto, pues lo siento, me vale culo lo que piensen, todas somos mujeres. Porque pues de pronto yo creo que cambiaría un montón si los baños fueran mixtos, ahí no sé si sería tan capaz porque salir y que un man me viera, no sé. Pero pues con viejas si es como “parce, todas menstruamos, todas tenemos el mismo cuerpo”. Entonces sí, me ha pasado eso y otra vez una niña me preguntó como “oye, ¿y cómo te ha funcionado la copa? Vi que la estabas limpiando”. Y pues en general la gente como que ni se fija, pero cuando se han fijado me han pasado esas dos experiencias” (Gabriela M, 23 años, entrevista a profundidad)*

Desde lo que hemos visto a lo largo de estas páginas, es pertinente acercarnos a uno de los argumentos de las científicas sociales Maribel Blázquez y Eva Bolaños, quienes sostienen, a modo de conclusión, que:

*Sin duda se habla más de la menstruación y se ha ampliado el discurso, pero daría la impresión de que se siguen repitiendo los mismos tópicos, se generalizan determinadas experiencias y visiones, se continúan omitiendo las voces de las propias mujeres y se olvida la necesidad de conocer en mayor profundidad y con mayor rigurosidad este proceso.* (Blázquez y Bolaños, 2017: 256)

Para cerrar, podemos establecer, a través de lo expuesto en este capítulo, que aunque subyacen similitudes (como la prevalencia de un estigma y tabú en torno a estos temas) en las maneras que tres generaciones de mujeres entienden y se relacionan con la menstruación y la copa menstrual, existen también diferencias sustanciales en estas percepciones. Por una parte, estas diferencias vienen a partir del tipo de productos al que tenían acceso y a los que no. Se hizo evidente además, como vimos en el capítulo anterior, que una educación menstrual digna es un elemento central no sólo para proporcionar menstruaciones dignas, sino para mitigar el estigma y el tabú que gira en torno a esto. Adicionalmente, vimos que el uso de la copa permite que la usuaria, mediante un acercamiento más profundo con su sangre, tenga una relación más sana con su ciclo menstrual, aunque no fuera el caso para todas las mujeres que participaron en esta investigación. Sin embargo, el poder utilizar la copa puede ser entendido como un privilegio, en tanto requiere de ciertas condiciones –en términos monetarios, de acceso al agua, entre otras– a las que muchas personas menstruantes no pueden acceder.

## Conclusiones

Con el fin de responder a la pregunta de investigación<sup>10</sup> y retomando lo expuesto a lo largo de este trabajo, podemos concluir, a grandes rasgos, que las maneras en que tres generaciones de mujeres de clase media-alta en Bogotá entienden y se relacionan con la menstruación y la copa menstrual, a pesar de tener grandes diferencias, también se asemejan desde varios puntos. En primer lugar, no sólo es relevante, sino necesario, tener en cuenta el contexto y las experiencias individuales de cada persona a la hora de hacer un análisis, pues esto tiene impacto en sus maneras de entender y relacionarse con su entorno y su individualidad –incluyendo aquí los diferentes procesos que atraviesan el cuerpo, como el ciclo menstrual–. Así, vimos que, en este contexto particular, los discursos que las mujeres construyen alrededor del ciclo menstrual, los cuerpos menstruantes y todo aquello que concierne estos asuntos –como los diferentes productos para la higiene menstrual–, son alimentados desde diferentes espacios, como la familia, los amigos, los discursos médicos, la publicidad, los discursos de higiene, entre otros.

En este orden de ideas, encontramos que, a pesar de que en la actualidad la discusión sobre la menstruación y todo aquello que está atado a ella es cada vez menos restringida y por lo tanto, más abierta, aún prevalecen discursos y que la relegan a un ámbito privado. Para muchas mujeres, incluidas algunas de las que participaron en esta investigación, la menstruación es sinónimo de incomodidad, dolor, vergüenza y hasta asco, en la medida que sienten la necesidad de esconderla de los demás. Entender la menstruación como una carga, como desagradable o como molestia, puede llevar no solo a que las mujeres tengan una mala relación con su ciclo y su corporalidad menstruante, sino que además resulta en la reproducción, legitimación y reafirmación del estigma y el tabú alrededor de estos procesos. Vimos entonces, que más que un estigma visible, es un estigma escondido (Johnston-Robledo y Chrisler, 2011), pues se convierte en motivo de vergüenza en tanto pasa advertida por alguien más.

Vimos además que la copa menstrual es una de las herramientas a partir de las cuales se ha intentado resignificar tanto la menstruación como los cuerpos menstruantes. No obstante, lejos de ser la protagonista, sirve como medio y no como fin a la hora de hacer esto. Es importante tener en cuenta que, a pesar de que la copa menstrual pueda representar una solución ecológica (al

---

<sup>10</sup> ¿De qué maneras entienden y se relacionan con la menstruación y la copa menstrual mujeres de tres diferentes grupos etarios de clase media-alta en Bogotá?

producir menos desperdicios que los productos desechables), económica (al no tener que invertir cada mes en toallas o tampones), y para la salud (al no estar introduciendo químicos ajenos al cuerpo que vienen en los productos más comunes), imponer o criticar su no utilización recae en dinámicas colonialistas sobre los cuerpos menstruantes. Esto en el sentido que se pretende homogenizar el manejo de la experiencia y la higiene menstrual, sin tener en cuenta que no todos los cuerpos son iguales, ni las particularidades contextuales de cada individuo (como el acceso al agua, las barreras psicosociales, económicas, las formas en que fueron educadas en esto, etc):

*“Es cómo la menstruación no es tabú, pero cómo nuevamente está siendo un medio para seguir instrumentalizando a la mujer. Entonces es como “ah, nos están contaminando además el planeta con su sangre, miren a ver si empiezan a usar la copa menstrual” (Isis Tijaro, entrevista a profundidad)*

Adicionalmente, la poca información y la dificultad en el acceso a productos alternativos para el manejo de la higiene menstrual –como toallas higiénicas reutilizables, copas menstruales, esponjas marinas–, hace que muchas personas menstruantes –y no menstruantes– no solo no los conozcan, sino que haya concepciones erradas (generalmente por no entender cómo funciona el producto en particular) e incluso de desagrado sobre estos. Esto provoca, en ocasiones, que este tipo de productos se vinculen con prácticas “mágicas” o “hippies”, dejando por fuera del cuadro otro tipo de acercamientos que no tienen que ver con esto. Asimismo, esta falta de información puede hacer que muchas personas no quieran utilizar estos productos, en la medida que los ven como antihigiénicos y sucios (por el hecho de que son de más de un uso). Este tipo de visiones y discursos hacen que no sólo se rechace los productos, sino también a las personas que los usan (como en el caso de las personas que lavan sus copas menstruales en baños públicos).

Por otra parte, los discursos médicos han homogenizado la experiencia menstrual –como por ejemplo, mediante recetar pastillas anticonceptivas–, dejando de lado los sentires y saberes particulares a cada persona. De la misma forma, los comerciales que promocionan el uso de tampones y toallas higiénicas desechables, muestran una forma no real de experimentar la menstruación –en el líquido azul, los pantalones blancos sin manchas, etc–, y refuerzan la idea de que la menstruación debe vivirse desde la felicidad, la limpieza, el pudor y el secreto. Tanto lo

médico como lo comercial es problemático, pues a raíz de esto muchas mujeres sienten que se salen de la normalidad, al dejar de lado otras posibles formas de atravesar este proceso.

Contrario a esto, existen discursos que buscan entender la menstruación como algo que nos hace mujeres, como algo poderoso y empoderador, que por lo general vienen desde una curiosidad por entender más a profundidad qué es lo que verdaderamente está detrás de la experiencia de ser un sujeto menstruante. En el caso de este estudio en particular, estos discursos hicieron parte de aquellas participantes activistas en estos asuntos o con un interés profundo en la educación menstrual –como fue el caso de Isis Tijaro y Carmiña Rojas–. Sin embargo, también encontramos el caso de participantes que no hacían parte de estos círculos, que se apropiaban de algunos de los puntos de estos discursos –como fue el caso de Gabriela C, Andrea y Margarita–. Estas visiones permiten tener una relación conciliadora, respetuosa e incluso de admiración hacia el ciclo y la sangre menstrual, como indicativo de salud y vitalidad. Sin embargo, esto también puede resultar problemático, en la medida que construye visiones sobre el ser mujer que no necesariamente se aplican a las diferentes maneras de experimentar la feminidad, como en el caso de las mujeres que no quieren ser madres o las mujeres que no menstrúan –ya sea porque son mujeres trans, porque dejaron de menstruar, porque nunca menstruaron, entre otros motivos–. De igual forma, entender la menstruación a partir de estos lugares, permite entrar en diálogo con las maneras negativas de conceptualizarla, creando un puente desde el cual se resignifiquen estas realidades.

En torno a aportes en específico para discusiones en la antropología, esta investigación se centró en temas como el género, la antropología médica y el cuerpo. Para este primero, encontramos que la menstruación, aún en la actualidad, es utilizada como instrumento de dominación del cuerpo femenino, desde el estigma y el tabú que se refuerza sobre esta, abriendo las brechas no solo entre sujetos menstruantes y no menstruantes, sino además en términos de género: entre hombres y mujeres. Para la antropología médica hicimos énfasis en la medicalización y homogenización de la experiencia menstrual, en la forma en que se patologizan algunas particularidades y se busca estandarizar el ciclo –como se hace por medio de las píldoras anticonceptivas–. Finalmente, en cuestiones del cuerpo, el aporte radica en entender las singularidades de cada individuo y cada cuerpo, como sucede en una experiencia tan corporal como es el menstruar. También se logró evidenciar y comprender cómo el cuerpo menstruante es construido social y culturalmente, mostrando cómo no sólo una experiencia singular e individual, sino construida colectiva e históricamente.

A lo largo del trabajo aparecieron muchos temas interesantes, que debido a las limitaciones de extensión, interés, espaciotemporales y teórico-empíricas de esta investigación, no fue posible abordar. De esta forma, se abren posibilidades para futuras investigaciones que tengan dentro de sus ejes de análisis temas sobre menstruación, cuerpo, construcción de feminidad, entre otros que fueron aquí tratados. Así, esta investigación, al haberse centrado particularmente en mujeres de clase media-alta, dejó de lado un elemento diferenciador importante, que tiene fuerte influencia sobre la experiencia y el entendimiento menstrual: la clase social. Esto es importante retomarlo, ya que hace parte de cómo estas mujeres entienden el mundo y cómo su comprensión de la menstruación está atada a su privilegio educativo y económico. Resultó interesante centrarse en este grupo de mujeres, en la medida que antropológicamente no hay un abordaje muy amplio sobre éste. No obstante, sería no solo interesante, sino de suma importancia, tener en cuenta las experiencias de mujeres de otras clases sociales, pues el contexto socioeconómico influye profundamente en la experiencia menstrual, tanto en el manejo, como en la forma de entender la sangre y el tipo de productos para la higiene menstrual a los cuales se tiene acceso.

Por otro lado, los sujetos que hicieron parte del análisis empírico –entre entrevistadas y participantes de los grupos focales–, se identifican todas como mujeres. Valdría la pena tener en cuenta también a hombres menstruantes –como por ejemplo hombres trans que menstrúan–. Por otro lado, a la hora de hablar de tener relaciones sexuales con la menstruación, las participantes que lo hicieron, se refirieron a cuando se involucraban o hacían referencia a actos sexuales con hombres; ahondar en las perspectivas de mujeres que se involucran sexualmente con otras mujeres permitiría también ampliar el espectro social para el análisis antropológico en relación a estos temas. Así, tener en cuenta la interseccionalidad a la hora del análisis, serviría para entender otro tipo de realidades atravesadas por la raza, la clase, la etnia y la orientación sexual.

Continuando con lo anterior, otro tema que surgió y no fue tratado con suficiente detenimiento, fue la importancia de la educación menstrual. Las evidentes falencias que trae el no tener una educación menstrual, se traduce en concepciones erradas sobre el cuerpo, la sangre y el funcionamiento de los ciclos menstruales, sobrecargando, subordinando y reprimiendo a los sujetos menstruantes con ello. Estudios futuros sobre esto serían de gran relevancia, tanto antropológicamente como para la sociedad, pues, como vimos con Isis Tijaro, la educación menstrual radica, no sólo en el acceso al conocimiento, sino también en lo que corresponde a los derechos menstruales. Vemos entonces que abogar por los derechos menstruales se constituye en

abogar no sólo por menstruaciones dignas, sino por el acceso al agua, a la educación, entre otros asuntos, que permitirán que muchas personas –menstruantes y no menstruantes– tengan vidas dignas. De esta forma, hablar de menstruación no es *sólo* hablar de menstruación, sino que se convierte en un ejercicio que busca una reforma estructural de la forma de entender procesos que atraviesan los cuerpos.

Por otra parte, teniendo en cuenta que la copa es considerada como un artículo de lujo, su elevado costo impide, por las condiciones económicas precarias de muchas mujeres en países como Colombia, el acceso a ellas. Alrededor del mundo, son muchas las mujeres y niñas que tienen dificultades para acceder a productos para la menstruación, convirtiéndose esto en una barrera adicional para ellas en términos de educación, salud, socialización, etc. Vemos aquí, aterrizando la discusión en Colombia, que en muchas ocasiones no es un tema únicamente de educación el que se impone como limitante a la hora de tener una menstruación digna, sino además de acceso a cualquier tipo de productos para el manejo de la higiene menstrual.

A modo de cierre, no está de más decir, que la importancia de erradicar el estigma y el tabú alrededor de la menstruación está en eliminar barreras que impiden a las mujeres –y no mujeres menstruantes– la posibilidad de experimentar estos procesos desde la tranquilidad y el entendimiento. Adicionalmente, sería un punto menos desde el cual se dominen y restrinjan estos cuerpos, subordinados históricamente dentro de las dinámicas de una sociedad heteropatriarcal.

## Bibliografía

- Alarcón, M. A. (2005). Algunas consideraciones antropológicas y religiosas alrededor de la menstruación. *Revista Colombiana de Obstetricia y Ginecología*, 56(1), 35-45.
- Allen, K. R., & Goldberg, A. E. (2009). Sexual Activity During Menstruation: A Qualitative Study. *Journal of sex research*, 46(6), 535-545.
- Beksinska, M., Smit, J., Greener, R., Todd, C. L.-I., Maphumulo, V., & Hoffmann, V. (2015). Acceptability and Performance of the Menstrual Cup in South Africa: A Randomized Crossover Trial Comparing the Menstrual Cup to Tampons or Sanitary Pads. *Journal of Women's Health*, 24(2), 151-158.
- Blázquez, M., & Bolaños, E. (2017). Aportes a una antropología feminista de la salud: el estudio del ciclo menstrual. *Salud Colectiva*, 13, 253-265.
- Borunda, A. (2019, 09 6). *How tampons and pads became so unsustainable*. Retrieved 09 23, 2020 from National Geographic: <https://www.nationalgeographic.com/environment/2019/09/how-tampons-pads-became-unsustainable-story-of-plastic/>
- Britton, C. J. (1996). Learning about "the curse". Anthropological perspective on experiences of menstruation. 645-653.
- Escobar, J., & Bonilla, I. (2009). Grupos focales: Una guía conceptual y metodológica. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 9(1), 51-67.
- Estévez, R. (2011, 03 15). *¿Qué es la huella ecológica?* Retrieved 09 23, 2020 from eointeligencia: <https://www.eointeligencia.com/2011/03/que-es-la-huella-ecologica/#:~:text=La%20huella%20eco%C3%B3gica%20se%20define,la%20localizaci%C3%B3n%20de%20estas%20superficies.>
- Felitti, K. (2017). Cíclica y la copa menstrual argentina. Historia, propuestas y desafíos del movimiento Maggacup. *RevIISE*, 10, 37-50.
- Freshman, C., Gneezy, U., & Hoffman, M. (2011). Taboos and identity: considering the unthinkable. *American Economic Journal: Microeconomics* 3, 139-164.
- Gallo, H. (1999). El tabú de la virginidad. *Affectio Societatis*, 1-13.
- Gandhi, K. (2015, Agosto 14). *Here's why I ran the London Marathon on the first day of my period – and chose not to wear a tampon*. Retrieved Marzo 11, 2020 from The Independent: <https://www.independent.co.uk/voices/comment/heres-why-i-ran-the-london-marathon-on-the-first-day-of-my-period-and-chose-not-to-wear-a-tampon-10455176.html>
- García, M. (2006). Síndrome Premenstrual (SPM): Aproximación crítica. *Revista de Antropología Iberoamericana*, 1(1), 80-102.
- Goffman, E. (2006). *Estigma: la identidad deteriorada*. Buenos Aires: Amorrortu.



- Grose, R. G., & Grabe, S. (2014). Sociocultural attitudes surrounding menstruation and alternative menstrual products: the explanatory role of self-objectification. *Health Care for Women International*, 677-694.
- Guillo, M. (2013). La incorporación de la investigación: políticas de la menstruación y cuerpos (re)productivos. *Nuevos Nómadas*, 233-245.
- Johnston-Robledo, I., & Chrisler, J. C. (2011). The Menstrual Mark: Menstruation as Social Stigma. *Sex Roles*, 68, 9-18.
- Laws, S. (1990). Why does menstruation matter? In S. Laws, *Issues of blood: The politics of menstruation* (pp. 3-31). Londres: MacMillan Press Ltd.
- Le Breton, D. (2002). *Antropología del cuerpo y modernidad*. Buenos Aires: Nueva Visión .
- Maccoby, E. E., & Maccoby, N. (1954). The interview: A tool of social science. In G. Lindzey, *Handbook of social psychology* (pp. 449-487). Cambridge: Addison-Wesley.
- Martin, E. (2001). Menstruation, work, and class. In E. Martin, *The Woman In The Body: A Cultural Analysis Of Reproduction* (pp. 92-112). Boston.
- Marván, M., & Trujillo, P. (2010). Menstrual socialization, beliefs, and attitudes concerning menstruation in rural and urban Mexican woman . *Health Care for Women International*, 31, 53-67.
- Mason, L., Laserson, K., Oruko, K., Nyothach, E., Alexander, K., & Odhiambo, F. (2015). Adolescent schoolgirls' experiences of menstrual cups and pads in rural western Kenya: a qualitative study. 34(1), 15-30.
- Merienne, A. (2016). *Flores venenosas: un acercamiento etnográfico a los significados de la sangre femenina a partir de tres generaciones de mujeres en Ráquira-Boyacá*. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana.
- Oster, Emily; Thornton, Rebecca. (2012). Determinants of technology adoption: peer effects in menstrual cup take-up. *Journal of the European Economic Association*, 1263-1293.
- Shilling, C. (2003). The socially constructed body. In C. Shilling, *The body and social theory* (2da ed., pp. 62-110). Londres: SAGE Publications Ltd.
- Tomlison, B. (1999). Intensification and the discourse of decline: a rhetoric of medical anthropology. *Medical Anthropology Quarterly*, 13(1), 7-31.
- Vásquez, M., & Carrasco, A. (2017). Significados y prácticas culturales de la menstruación en mujeres Aymara del norte de Chile. Un aporte desde el género a los estudios antropológicos de la sangre menstrual. *Revista de Antropología Chilena*, 49(1), 99-108.
- Vallejo Rius, G. (2018). *Anàlisi sociosanitària de la copa menstrual com a alternativa al tampó*.

## **Anexos**

### **Entrevista a Isis Tijaro, fundadora y directora de Tyet**

Fecha: 30 de septiembre, 2019

<https://organizacionsoymujer.com/isis-tijaro/>

<https://www.sergenuina.com/>

Isis: Tyet, mi organización, se divide en cinco líneas de trabajo. Educación menstrual es la primera. Es un proceso que empezó con madres e hijas, madres que tuvieran hijas entre los diez y los quince años. Ahí se abrió un espacio de, digamos, consulta privada, donde vienen las mamás solas con sus hijas y las acompaño a través de la educación menstrual; y procesos colectivos: talleres de diez madres con diez hijas. Son tres módulos. Cada módulo dura seis horas y se va haciendo con un año de espaciado. Ahí la educación menstrual empezó como a evolucionar, ahora hay un programa para niños y niñas en contexto de escolaridad. No es educación menstrual anecdótica, es un programa que tiene una duración de 20 semanas trabajando dos horas a la semana, con niños y niñas. Siento que la educación menstrual también tiene que ser para niños y para hombres, y también la educación menstrual se traduce a diferentes contextos, a diferentes comunidades, poblaciones.

La educación menstrual va a la cárcel del Buen Pastor en Bogotá, con un programa que se llama Autoconocimiento y Amor Propio Para Encontrar el Estado de Libertad. La educación menstrual digamos que empezó también a crecer de unas formas en las que a mi como antropóloga me empezó a surgir como ese deseo de co-crear con los territorios programas de educación menstrual específicos para cada territorio. Digamos que hay un programa básico que es el que ha estado itinerante, y al empezar a trabajar con diferentes comunidades empecé a ver cómo las diferentes cosmovisiones atraviesan la educación menstrual también. Entonces ahí estoy trabajando con la comunidad Nasa en el Cauca haciendo el primer programa de educación menstrual Nasa, digamos que haciendo un intercambio de saberes desde lo que he logrado construir en materia de educación menstrual y lo que ellos consideren que es importante para su territorio en materia de educación

menstrual, y estamos creando los manuales y un programa para certificar educadoras menstruales Nasa. Lo mismo está ocurriendo en Chocó en el corregimiento de Coquí con mujeres afrodescendientes, también haciendo un proceso de ginecología ancestral natural, reconociendo las plantas de su propio territorio, sus propias prácticas y entendiendo cómo la experiencia menstrual está atravesada por sus propios códigos culturales de una forma distinta. Entonces, ese es digamos como la primera esfera de Tyet, así es como se llama la organización, y es Educación Menstrual.

De ahí pues también gracias a este proceso que ya lleva activo casi diez años, pues me han llamado de diferentes programas. Por ejemplo este año estoy con Por Mí, Por Ti, Por los Dos, que es un programa hecho por Universidad del Bosque, Natalia Ponce de León y Avon fundación para la mujer. Es un programa para eliminar las violencias contra la mujer adolescente en relaciones de pareja. Entonces crearon una bambalina pedagógica que viaja por cuatro ciudades del país en cuatro colegios distritales y a la vez, una vez hacemos la implementación, formamos formadores para que a su vez puedan seguir replicando estos en sus instituciones educativas. Y es un proceso de derechos sexuales y reproductivos, amor romántico, estereotipos, roles, violencias, y a mí me invitaron a diseñar el módulo de bienestar mujer y derechos menstruales. Es un programa que llegué de Medellín la semana pasada, donde estuve haciendo la última implementación. Al final de este año 7.000 jóvenes habrán recibido esta información. Y aunque no es educación menstrual, sino sensibilización menstrual, que siento que es importante diferenciar qué es pedagogía y programas de educación y qué es espacios de sensibilización y generadores de reflexiones. Es diferente.

Gabriela: ¿Y cómo los defines?

Isis: Digamos que la forma en la que tú y yo recibimos la educación menstrual es algo de sensibilización, es algo anecdótico en donde sólo nos informaron sobre los productos que debemos utilizar para hacer manejo de nuestra experiencia menstrual, y no digamos cómo funciona nuestro ciclo, y realmente más allá de la visión biológica y mercantil, que otras posibilidades hay de habitar y experimentar la experiencia menstrual.

Yo siento que la menstruación tiene unos códigos culturales y una estigmatización tan fuerte en la historia de nuestros territorios latinoamericanos y en general en el mundo, porque acabo de llegar de Chipre que es a otro lado del mundo después de dictar talleres de educación menstrual y me da cuenta que hay los mismos gaps y las mismas preguntas. Como que mi gran conclusión después de estos años tiene mucho que ver con cómo la educación menstrual no está relacionada directamente con procesos socioeconómicos, es algo sociocultural. No importa cuántos doctorados o maestrías tengas, sabes lo mismo de tu cuerpo y tu experiencia menstrual que una persona que no ha tenido grados de escolaridad ni siquiera cercanos a los tuyos. Porque trabajado en diferentes contextos urbanos, campesinos, espacios socioeconómicos, socioculturales, y la verdad por eso mismo la educación menstrual debe ser en el tiempo, porque implica cambiar códigos culturales que están muy arraigados sobre la experiencia menstrual de los cuerpos femeninos. Y mucho menos nombrar los cuerpos masculinos que menstrúan, que eso sí que es otro tabú tenaz. Porque no todas las mujeres menstrúan, ni todas las niñas, y no sólo las mujeres y las niñas están en condición menstruante. Entonces, digamos que ahí es todo el trabajo que se hace en educación menstrual, sigo investigando todo el tiempo y esta semana lanzo la primera formación para educadores menstruales con enfoque integral, que empieza en mayo del otro año.

Entonces, bueno, ese es como un trabajo que hay ahí. Después hay una segunda línea de trabajo, que es acompañamiento a procesos íntimos femeninos. Aquí está este espacio, que es mi consultorio. Recibo mujeres que consultan por infertilidad, ovarios poliquísticos, endometriosis, abortos, depresión, ansiedad, duelos. Lo que hago es que a través de primero la educación menstrual, el autoconocimiento, rutinas de autocuidado y el amor propio acompaño a las mujeres a encontrarse a ellas mismas. Siento que no soy sanadora, ni terapeuta, estudio muchas cosas y continúo estudiando para tener más herramientas y generar acompañamientos cada vez más nutridos a las mujeres, pero estoy convencida de que cada mujer tiene su propia medicina dentro, y su propia capacidad de transformar y de sanar. Entonces, primero partimos de la educación menstrual y luego cada consulta va tomando su propio movimiento. Hay mujeres que se conectan con transitar sus intimidades desde el reiki, soy maestra de reiki, trabajo con sanación con cristales, hago yerbatería, psicomagia, canalización de tarots, oráculos, psicología transpersonal. Bueno, soy tula y aprendiz de parteras hace cinco años, y son herramientas que todo el tiempo me van nutriendo la posibilidad de ampliar la visión de las mujeres a través del autoconocimiento, que es

algo que sólo está dentro de ti. O sea, la búsqueda no es un movimiento hacia afuera nunca, sino es venir a transitar tu intimidad y tener la posibilidad de ser autónoma en la forma en que asumes tu depresión, por ejemplo, y pues cómo ha sido esa narrativa en tu vida y la posibilidad de deconstruir eso y apropiarte de ese sentimiento, esa sensación, con otros filtros, otras herramientas, que igualmente siguen habitando dentro de ti. Entonces es maravilloso, amo, nunca quiero dejar de atender consultas, es lo que más amo hacer en mi vida. Y tener la posibilidad de escuchar la intimidad femenina todo el tiempo es una bendición, porque es una maestra que llega cada vez también, ¿no? Para seguir profundizando en ese acompañamiento.

Gabriela: Sí, explorarte a vos misma a partir de la otra también.

Isis: Sí, porque todas tenemos una historia colectiva también, ¿no? De dolor, de autonomía, de derechos, bueno... Entonces, ese es digamos como otro espacio que acompaño acá desde la casa, casa matriz se llama este espacio. Y esa es la segunda línea de trabajo de la organización.

Hay una tercera línea de trabajo que tiene que ver con el tema de emprendimiento. El emprendimiento es también un proceso íntimo femenino que requiere romper un montón de paradigmas sociales, culturales, sobre cuál es la forma más adecuada de crear empresa y ser exitoso, ¿no? Entonces desde dónde te planteas el éxito profesional, qué es para ti el éxito, qué es para ti emprender, qué es para ti crear empresa, qué significa para ti ser emprendedora, qué significa para ti tener una empresa o un emprendimiento exitoso, si es el mismo parámetro que tiene tu entorno familiar, tu entorno de amigos, ¿no? Y ahí lo que hago es ayudar a las mujeres a conceptualizar, aterrizar su proyecto en un modelo de negocio integral que tiene 17 dimensiones y un cronograma de semana a semana donde ves la evolución de tu proyecto en tiempo real. Hacemos proyecciones solamente a mediano y a largo plazo, como a seis meses o un año y trabajamos en 17 dimensiones simultáneamente para ir nutriendo ese emprendimiento.

De ahí más o menos han salido unos 35 emprendimientos que están hoy vivos en el mercado, de mujeres que se han atrevido como a seguir su corazón y emprender a pesar de no tener capital semilla, por ejemplo, en principio. Pero es visibilizar que hay un montón de recursos más allá del capital semilla, que sí puede ser importante en un primer momento, pero no es lo fundamental, y

no es lo que determina si puedes emprender o no. Entonces, esa es como una línea también que funciona desde Tyet Mujer. El otro año por primera vez también se empiezan a abrir los talleres colectivos de emprendimiento, porque esos sí son procesos personalizados. Pero ya cree un formato que va a permitir hacerlo grupalmente, para que más mujeres puedan tener ese beneficio de acompañamiento integral.

Y después hay otra línea de trabajo que es todo el tema de Derechos Menstruales. Es una línea de trabajo que empecé a trabajar tímidamente en el 2013-2014, y se abrió fuertemente en el 2015, finales del 2014. Mi trabajo con la menstruación siempre ha sido con la pedagogía y desde la experiencia íntima femenina, ¿no? Como una herramienta para trabajar y transformar tu intimidad, ¿no? La conexión con tu sangre y con tu ciclo es la herramienta madre que permite a las mujeres transformar su realidad emocional, su realidad intelectual, su realidad en materia de salud ginecológica, en salud física en general. Y aquí la pregunta fue más por cómo esta experiencia se relaciona con los derechos humanos, y de qué forma la experiencia menstrual hace que una persona goce o no plenamente del derecho humano.

Entonces empecé a entender cómo los diferentes vínculos que hay entre la menstruación y los derechos humanos, por ejemplo, en materia del acceso al agua potable. ¿Qué pasa si tú y yo no tenemos acceso al agua potable en nuestras rutinas menstruales? Resulta desembocando en un tema de salud íntima, ¿no? Por no tener un buen manejo de tu experiencia menstrual puede ser que tengas infecciones vaginales, o que te den cistitis, que estés expuesta a discriminación por tener mal olor, que no te puedas desplazar de un lugar a otro dignamente porque estas manchada al no tener acceso a productos para el manejo de tu experiencia menstrual.

Y es entender cómo no tener una experiencia menstrual digna hace que por ejemplo tu derecho a la salud se vea atravesado. Digamos, tu tema tributario se vea también tocado directamente en materia de impuestos, ¿no? Como pagas impuestos por menstruar. Nosotros en Colombia no pagamos impuestos por toallas y tampones, pero por copas menstruales sí. La sentencia C-117 de noviembre de 2018 hace que se exoneren toallas y tampones del IVA, y nosotros desde el colectivo Derechos Menstruales Colombia hicimos una intervención ciudadana para que esa sentencia se extendiera a copas menstruales. La semana pasada la Corte Constitucional dijo que no la extendía

porque considera que la copa menstrual es un producto de lujo. Entonces sigue siendo como una discriminación tributaria que tengamos que tener productos para el manejo de nuestra experiencia menstrual grabados con el impuesto al IVA. Es pagar un impuesto por menstruar. Vamos a seguir insistiendo desde el Ministerio de Hacienda y desde otras instancias, porque ese es uno de los objetivos de Derechos Menstruales.

Entonces, todo el tema de derecho e investigación empieza a ser una línea de trabajo en la cual empiezo a centrarle y a dedicarle un poco más de tiempo, y decido crear el colectivo de Derechos Menstruales Colombia para crear una agenda de políticas públicas que garanticen menstruaciones dignas en el territorio. Por ejemplo, el acceso al agua potable, quién está a cargo de la educación, si es un proceso mercantil o pedagógico, quién está a cargo del manejo de los productos de la higiene menstrual en las cárceles, por ejemplo, si está llegando la dotación que debe llegar. Digamos, en mi trabajo personal con las cárceles hace cinco años ha sido muy fuerte ver cómo ellas reciben ocho toallas higiénicas cada tres meses. Tienen que menstruar en muchas ocasiones su ropa cuando no reciben a veces remesas de sus familias, ¿no? Es también comprender cuántas niñas dejan de ir al colegio por menstruar y no contar con toallas o tampones o calzones menstruales. Es empezar a entender el impacto ambiental que tienen los productos descartables y eso cómo se está regulando en nuestro territorio colombiano. Es empezar a ver de qué manera los padres y los hombres también reciben educación menstrual digna, porque es desde ahí donde también podemos empezar a cambiar los códigos culturales para desestigmatizar la menstruación en espacios públicos y privados. Es ver quién regula el precio para los productos de experiencia menstrual. Dependiendo el lugar en el que tu vivas si están llegando o no estos productos al territorio. Y todo eso tiene que ver con los derechos menstruales, ¿ves?

Gabriela: Claro, está atravesado por todo lado.

Isis: Por todo lado. Pero es muy diferente a derechos sexuales y reproductivos, ¿ves? Entonces por eso decidí hacer una línea a parte de derecho menstrual que es como la bandera y la lucha política, para mí como ciudadana, como mujer y como directora de esta organización. Es poder garantizar menstruaciones dignas en nuestro territorio a través de la creación de políticas públicas. Entonces ahí estoy aprendiendo, trabajando con abogadas, trabajando con educadoras, trabajando con los

diferentes ministerios, y viendo de qué formas se puede impulsar la perspectiva menstrual en los procesos de territorio.

Esa es como una línea de trabajo. Esa línea de trabajo viene con Agua Cup. Agua Cup es una marca de copas menstruales que yo personalmente cree. No soy distribuidora, soy la creadora y fundadora de la marca. Después de varios años de investigación sobre materiales adecuados para el uso intravaginal, entender qué regulaciones debe tener una copa menstrual de calidad y legal en el mercado colombiano, llegué a una fórmula y es Agua Cup, una marca de copas menstruales que ahorita te muestro, en la que más allá de vender copas para mí lo importante es que siga siendo un vehículo para sensibilizar sobre los derechos menstruales y la educación menstrual, los derechos ambientales, el derecho al agua, los derechos de las niñas y de las mujeres. Esa es como la base de Agua Cup. Surge dentro del marco de la organización, hace un año y medio está en el mercado. El 20% de las ventas se va para Tejiendo Amor Coquí, que es este proyecto en territorio que empezó en diciembre del año pasado de autonomías menstruales, autonomías económicas, que es otra de las violencias en las que trabajo fuertemente, y es colaborar en procesos que generen más autonomías económicas para las mujeres. Y el 5% se va para Tejiendo Amor Antioquia, que es un proyecto con copas menstruales con un colectivo que se llama Autónomas en la localidad 16 de Medellín, para apoyar sus autonomías económicas a través de la educación menstrual, la distribución de copas. Las estoy capacitando, les estoy abriendo la plataforma para que ellas puedan continuar haciendo su trabajo, pero lucrándose también un poco de abrir estos espacios de autonomía.

Y bueno, todo el empaque de Agua Cup es 100% biodegradable, de bagazo de caña de azúcar, por eso tenemos el sello Earth First. También tengo FDA que es como el INVIMA norteamericano, también tengo INVIMA, ISO 9001 por buenas prácticas de fabricación, y soy una empresa legal colombiana. Porque el problema de las copas menstruales en Colombia es la distribución informal de las copas. Nadie está regulando el material de las copas, cuál es el origen, de dónde están llegando, si te emiten o no factura, si hay responsabilidad tributaria o una empresa seria detrás de la distribución. Es muy importante que eso también se investigue, porque muchas veces esa misma informalidad tributaria es lo que genera que haya más productos piratas en el mercado, y una copa pirata en el mercado es un tema de salud pública y de salubridad muy fuerte que ya se está



presentando, ¿sí? Ya las mujeres están consiguiendo copas de catorce mil pesos que están causando cistitis y están causando hongos intravaginales, están causando infecciones en el cérvix. Entonces, siento que ese es un punto muy importante a ver hoy en el mercado de las copas: quiénes son las empresas que están detrás de las distribuciones de copas o la creación de copas, cuáles son los materiales que se están utilizando. Las copas pueden ser de TPB o pueden ser de silicona médica, los otros materiales no son aptos para el contacto con el tejido vivo. Entonces, es también ver cómo eso se está regulando, quién está informando sobre esto, y es comprender que no todas las personas están abiertas a la utilización de la copa menstrual y que no es una solución que deba ser impuesta a todas las comunidades como el último invento de la humanidad para que el medio ambiente y la madre tierra se descontamine y usted deje de gastar plata. Que un poco esa es la postura de las empresas.

Y si bien soy fan de las copas, tengo una marca de copas, uso la copa hace catorce años y por eso también decidí crear una marca de copas, considero que debe haber otras alternativas que también permitan a las mujeres que no quieren usar cosas intravaginales, transitar su experiencia menstrual de una manera más digna. Por eso cree la línea de ropa interior menstrual. Ayer me entregaron los últimos muestrarios, ya la lanzo esta semana oficialmente, para entregar otra alternativa, sobre todo a las niñas. Hicimos una investigación con telas para deportistas, antilíquido, antibacterial, antisudor. Hicimos pruebas con niñas menstruales, adultas menstruales, lavándolas, descociéndolas, viendo cómo quedaban por dentro y llegamos a la fórmula, ahorita te las muestro. Y adicionalmente hicimos una línea de telas íntimas femeninas, que son toallitas de tela de algodón lavables, esa línea está hace dos años en el mercado. Y es empezar a crear alternativas para la experiencia menstrual.

Porque si bien la menstruación es cada vez un tema del que se habla más, hay que tener mucho cuidado con cuáles son las narrativas que se están naturalizando. Entonces, hoy te hablan a ti del Día de la Higiene Menstrual, por ejemplo, que es el 28 de mayo. A mí no me interesa celebrar el día de la higiene menstrual porque es un discurso que sigue higienizando mi cuerpo, que sigue medicalizando mi corporalidad, que sigue inscribiendo discursos sobre mi sangre y formas de habitarlo que realmente no generan autonomías y siguen controlando y dominando los cuerpos menstruales. Entonces es muy importante entender que, si bien ya no es un tabú, yo no siento que

la menstruación sea un tabú como lo era hace 20 años o hace 10 años incluso, siento que sí se están naturalizando discursos y se está reinstrumentalizando otra vez a las mujeres a través de la menstruación. Entonces es como Stay Free, con su nueva campaña de “no permitamos que las niñas dejen de ir al colegio, donaremos un año de...” ¿Y a dónde se van esa cantidad de tampones y toallas que ellas están regalando ahí? ¿Dónde está el impacto ambiental? ¿Quién está regulando eso? Eso es derechos menstruales. Por eso el derecho menstrual es un tema para hombres y mujeres, no es un tema exclusivo de personas menstruantes. La menstruación está abriendo otra vez la posibilidad de volver a atravesar el cuerpo menstrual desde discursos de productividad, en donde nuestros cuerpos siguen siendo explotados por el mercado, siguen siendo explotados por la industria, por la estética. Y en este caso la menstruación sigue siendo un mecanismo de control muy eficiente, que es el centro de mi investigación como antropóloga: es la forma en que la experiencia menstrual ha sido utilizada históricamente para generar control sobre el cuerpo menstruante.

Entonces, digamos que con respecto a la copa ha sido muy chévere tener la copa en el mercado. Es seguir acompañando mujeres a introducir este hábito. Siento que tiene una curva de aprendizaje conceptual alta, una curva de aprendizaje funcional alta, pero se trasciende en el tiempo de tres meses. Esa es como la curva que he identificado en los últimos 8 años que he distribuido copas en mi consultorio, y ahora tengo mi propia marca. He hecho muchos grupos focales, he acompañado muchas mujeres, sigo acompañando muchas mujeres. Y es atravesar la barrera de untarte de tu sangre, pero entender que tu sangre no huele mal, entender que el color de la sangre no es el color natural de tu sangre, sino que por el contrario el color y el olor que le dan los químicos y los materiales de los que están producidos estas toallas y estos tampones. Siento que la copa menstrual es también una tecnología muy interesante para las mujeres, pero tiene unos efectos secundarios que si no tienes una buena asesoría puedes sufrir. Y es como sacarla de una sin quitarle el efecto vacío, por ejemplo, que muchas mujeres lo hacen, y eso genera una fuerza a tu cérvix hacia abajo que puede generar que tu útero se empiece a desprender o a caer antes de tiempo, por ejemplo. Entonces, siento que es un gran invento, es una gran tecnología, pero siento que también lo están tomando como la gran panacea a solucionar, y nuevamente es ir y colonizar territorios diciéndoles que la copa es lo máximo.

Yo estoy escribiendo un artículo que se llama “Los usos alternativos de la copa” y es cómo he llegado a territorios donde han pasado empresas o emprendimientos de copas piratas, además, que donan en los territorios y después las mujeres no saben qué hacer. Entonces la utilizan como embudo, le cortan la punta y lo utilizan como embudo para pasar el aceite de coco de un lugar a otro, o la utilizan para ponerle un chupo a alguna botella para poder generar un chorro más pequeño, o, ¿me entiendes? Es cómo la menstruación no es un tabú, pero cómo nuevamente está siendo un medio para seguir instrumentalizando la mujer. Entonces ahora es como “ah, nos están contaminando además el planeta con su sangre, miren a ver si empiezan a usar la copa menstrual”, ¿ves? Hay que afinar mucho la mirada porque es una línea muy delgada que se está cruzando, ¿sí? Con todos estos “donamos 5.000 copas menstruales”. Bueno, ¿quién está haciendo el seguimiento a esta donación? ¿Sí? Por eso yo no le creo a los proyectos y a los programas anecdóticos. Por eso Tejiendo Amor Coquí lleva diciembre, enero, febrero, marzo, abril, mayo, junio, julio, agosto, y hasta agosto, después de nueve meses, por primera vez les hablé de la copa menstrual. Después de todo un proceso de reconocimiento del cuerpo, del ciclo, de la sangre, de regular, de trabajar con sus plantas, ahí sí como “estas son las alternativas”, ¿me entiendes?

Y es como, a Agua Cup no le interesa el asistencialismo, le interesa la educación menstrual. Y si tú vas a comprar una sola copa menstrual en tu vida, ¿por qué no compras una que tenga responsabilidad tributaria, responsabilidad social, responsabilidad ambiental? Y que realmente haya una siembra real detrás, ¿ves? Porque la informalidad en las ventas de las copas menstruales es lo que hace que se siga instrumentalizando nuestra menstruación. ¿Cuántos empaques de copas menstruales siguen siendo rosados y morados?

Gabriela: No, y además que siguen reproduciendo el discurso de “mira, no te vas a manchar, no te vas a no sé qué”, todo sigue siendo igual así.

Isis: ¿Ves? Igual. Sigue siendo como instrumentalización total. Entonces el paso a seguir desafortunado será como “ah, no, yo ya le di una copa menstrual, yo a usted no le vuelvo a dar toallas ni tampones”. ¿Y qué pasa si la mujer no quiere usar una cosa intravaginal? ¿Ves? Entonces otra vez la colonización de los cuerpos menstruales, otra vez. Entonces ahí con la copa yo creo

que sí hay que tener como un ojo bien afinado, para entender cómo está entrando ese mercado a nuestro territorio, por qué está entrando.

Primero entró súper místico, sólo en círculos de mujeres, espacios de yoga, eco ferias, no sé qué. Ahora desde que salió esa película que se ganó el Oscar entonces entró muy como desde la farándula, los medios. Y ahora que el Health Lancet hizo ese estudio con 3.300 mujeres sobre la copa, entonces se está volviendo científico y los ginecólogos ya están hablando porque ya hay un respaldo científico que- ¿ves? Pero entonces es como al final ¿qué está produciendo la copa en la salud pública? ¿Cuáles son las narrativas y los discursos menstruales que se están replicando con todas las marcas que están entrando ahora? ¿Cuáles son los pros y contras que este producto está trayendo a nuestro país? Porque todo son pros. Pero si lo vemos como lo acabamos de analizar, realmente también hay unos contras que hay que entrar a considerar, porque es entonces que la copa se convierte en un vehículo para instrumentalizar otra vez las comunidades. Y para terminar de quitar el poquito acceso que las mujeres tengan a toallas o tampones, por ejemplo. He estado en muchas reuniones y es como “no, pero si ya les entregamos la copa, pues ¿cuánto les dura, no? ¿Diez años? No, pues ya. Reducimos costos, hacemos-” ¿pero la persona y su decisión autónoma? ¿Ves? Eso también es derecho menstrual. Es poder regular la pedagogía menstrual en territorios, que es algo que no se hace con los derechos sexuales y reproductivos, nadie regula esos programas.

Gabriela: Pues es que también son hombres la mayoría de los que manejan y regulan todas estas cosas.

Isis: Entonces es cómo regulamos también esto y cómo regulamos la educación menstrual en los colegios, en los hospitales, en las juntas de acción comunal. ¿De qué manera podemos dignificar la menstruación? No sólo a través de la copa, sino en general de la experiencia. ¿Cómo hacemos baños que tengan las puertas más privadas? ¿Cómo garantizamos que las mujeres siempre tengan acceso en lugares públicos a productos que les garanticen menstruar dignamente? ¿Cómo hacemos que las niñas tengan menstruaciones dignas no sólo a través de que les donen productos sino quién las está educando en menstruación, en autoconocimiento?

Educación en menstruación es prevenir el embarazo adolescente, porque empiezas a educar desde los 8 años. Nueve, diez, once, doce. Las niñas están menstruando a los once años, ¿sí? Y la educación menstrual y los derechos menstruales también tienen que ver con cómo la sociedad hipersexualiza el cuerpo de la niña cuando empieza a menstruar. Cómo dejamos de custodiar esas infancias y empezamos a custodiar esas virginidades. Y cómo no permitimos a las niñas que terminen de transitar su infancia y ya les ponemos tareas de mujeres y roles de mujeres y no les dejamos tener un desarrollo tranquilo, porque a los once años tú no eres una mujer. Entonces todo eso es la sombra del derecho menstrual, que es sacarlo de la intimidad, que es digamos como los primeros cinco años de mi trabajo estuvieron muy dedicados a intimidad y esfera íntima, y estos últimos cinco siguen dedicados ahí, pero también en la esfera política, cultural, social. Cómo la menstruación es un acto político, menstruar dignamente y conseguir menstruaciones dignas, en cualquier contexto o espacio. Y bueno, eso es lo que hago.

Gabriela: Muy chévere, ¿y cómo te empezaste a interesar por temas de menstruación? O sea, ¿tú cómo llegaste ahí?

Isis: Cuando empecé a estudiar antropología mi enfoque siempre fue la antropología del cuerpo. Es como algo que siempre ha estado muy presente en el enfoque de todas mis investigaciones, entrevistas. La pregunta por el cuerpo. Y ahí empecé a ver la pregunta por el cuerpo menstrual y el cuerpo que menstrúa, ¿no? Y la profunda medicalización en la que estamos y cómo la menstruación se convierte en un territorio fértil para diferentes lenguajes que atraviesan nuestra construcción de identidad. Pero una construcción de identidad completamente desempoderada, completamente desconectada de nuestro poder. Y pues todo empezó con una pregunta más hacia mi propia sangre, con mi cuerpo, y empezó un trabajo muy íntimo con abuelas de diferentes territorios que me permitieron transitar a mí misma a través de sus rituales y amores. Y bueno, ahí tuve mi primera maternidad y con ella entendí también que venía una niña y pues cómo le iba a explicar todas estas cosas, ¿no? Como también para mí había sido una revelación trabajar con mi cuerpo, con mi sangre, entonces enseñarle esto a ella, pero sin que para ella sea un extraterrestre. Entonces cómo esto se pudiera llevar a algo más macro que tuviera una resonancia más allá de mi núcleo familiar. Y decidí crear una organización en pro de la educación menstrual.

Gabriela: Muy chévere, muy chévere. ¡Muy loco! ¿Cómo llegan las personas a vos?

Isis: Voz a voz. Por primera vez abrí redes sociales el año pasado, por petición de mis chicas que vienen como, me decían “porfa, así sea una página pa’ decirle a mis amigas” no sé qué. Pero todos estos años es voz a voz. Las mamás me llaman para organizar los talleres, las mujeres me llaman, no tengo agenda digamos como que “voy a abrir un taller, inscribáse”, nunca. Dicto más o menos cinco talleres diferentes, con intensidades distintas. Hay unos que duran tres días, otros que duran todo un día, otros que duran dos días. Se dictan acá, ahorita te muestro la casita. Y pues se ha movido voz a voz, me llama o me contacta un medio, me hace una entrevista y hay gente que ve y me dice “oye, te vi en tan parte, oye, leí tal cosa” y así como que he ido creciendo. Este año pues le hemos estado montando la estrategia digital y el otro año pues ya creo que sale digital con todo, pero igual siempre siento que los encuentros siempre serán como la vida los quiera.

Gabriela: Sí, sí, sí. Pero qué loco como, o sea, yo nunca me imaginé. Antes de empezarme a meter en todo esto nunca pensé en una casa donde me enseñen sobre la menstruación, jamás en mi vida. En el colegio era. En el colegio, le enseñaban a uno, pero todo súper anatómico, que no te muestran nada, no te enseñan nada, no te llevan un tampón a clase, no te nada, nada. Ni te dan ningún tipo de alternativa al tampón o a la toalla.

Isis: Nada, nada.

Gabriela: Y con los niños también, yo me acuerdo en el colegio era súper incómodo uno llegar y sacar la toalla y todo así. Y yo mi tesis la empecé a hacer con una directora que trabaja en cárceles también, y ella me dijo “es que yo no creo que haya un estigma alrededor de la menstruación” y yo le dije “¿cómo que no?” Le dije “claro, tú como antropóloga, con tus colegas antropólogos claro que pueda que no haya un estigma, pero afuera pues hay mucha gente que sí se siente súper cohibida, sí se siente súper...” Y ella me decía “no”, entonces me tocó prescindir de ella y le dije “si tu no crees en eso, pues yo no puedo trabajar contigo. Porque no te va a parecer nada de lo que vaya a decir, nada de lo que vaya a escribir”.

Isis: Claro, total.

Gabriela: Entonces fue así. Quiero que me cuentes un poquito más de Derechos Menstruales Colombia. Ahorita me hablaste de uno de los objetivos, quiero que me cuentes un poquito más.

Isis: Bueno, pues mira. Somos un colectivo nuevo, nacimos el año pasado en noviembre. Nuestro interés principal es crear una agenda de derecho menstrual, empezando por definir qué es el derecho menstrual. Estamos trabajando en un documento colectivo de construir qué son los derechos menstruales. Hicimos la primera intervención ciudadana para pedir la extensión de esta sentencia, la corte nos dijo que no. Nos reunimos ahorita el 13 de octubre para ver cuál es el paso a seguir con esta iniciativa y tenemos ocho ejes de trabajo, que consisten en: educación menstrual y derecho, agua y derecho menstrual, medio ambiente y derecho menstrual, activismo menstrual y derecho menstrual, activismo menstrual juvenil y derecho menstrual, derecho a la salud y derecho menstrual. Y ahí hay como unas mujeres interesadas en cada eje, abrimos los ejes pero nos dimos cuenta que fue una estrategia que dispersó un montón el trabajo del colectivo, decidimos recoger otra vez los ejes, y este 13 de octubre nos volvemos a reunir para hacer como la planeación de lo que queda de este año, a ver cuáles son las iniciativas que vamos a instruir. Ahorita estamos trabajando también con una iniciativa del distrito, con un decreto que salió en el 2014 con educación de derechos sexuales y reproductivos con perspectiva de género, entonces queremos revisar bien ese decreto y ver de qué forma podemos empezar a subirnos como a esas agendas para empezar a incluir también la perspectiva menstrual. Ahí vamos, ahí va el colectivo realmente.

Gabriela: ¿Y cuántas son?

Isis: En este momento somos más o menos 65 personas dentro del colectivo. Activas como grupo base somos más o menos diez personas, así como que somos unos nerds del colectivo. Y bueno, ahí como que ha sido un reto, ¿no? Como uff, siempre es fácil criticar y nunca ir a las reuniones, siempre es fácil meter la cucharada en cualquier conversación en el chat sin saber el contexto de lo que se está hablando, ¿no? Siempre es fácil decir que es por el bien propio y no por el colectivo. Ha sido un reto liderar esta iniciativa, pero siento que la lucha es como más grande que cualquier envidia, o cualquier ego, o cualquier ganas de obstaculizar eso. Esto no es de protagonismos, ni de conveniencia individual. Creo que los que estamos ahí sembrados estamos también con esa visión

de garantizar menstruaciones dignas en todo el territorio y la única forma y garantía es a través de políticas públicas, que es lo que permitirá que una persona en el Chocó en su colegio pueda proponer un programa de educación menstrual y por ley se lo tengan que aceptar. Entonces, ese es el trabajo que estamos haciendo con el colectivo, es inventarnos el derecho menstrual en Colombia, básicamente.

Gabriela: Bueno, ¿y tú cuál crees que es el perfil de las personas que entran o que aspiran ser parte del colectivo?

Isis: Hay perfiles diversos. Hay activistas ambientales, hay abogadas, hay mujeres que trabajan en una empresa en la parte de diseño pero les parece chévere apoyar la causa. Hay multiplicidad de visiones, es un colectivo abierto a cualquier persona que quiera participar. O sea, participamos como personas naturales, no como organizaciones. Eso lo vamos a hablar esta semana porque sentimos que vamos a abrir también participación a organizaciones para que el eco sea más grande. Pero no hay como un perfil de chicas del colectivo. Todos somos muy diferentes y tenemos la presencia de dos hombres en el colectivo.

Gabriela: ¿Ah, sí? ¿Y ellos qué hacen ahí?

Isis: Aportan completamente desde la conceptualización de qué es una menstruación digna y por qué esto es algo que no solamente es íntimo femenino, sino es algo que nos compete a todos como ciudadanos.

Gabriela: Entonces, hablando de tu función en el colectivo. ¿Tu eres fundadora?

Isis: Soy la fundadora y directora actual.

Gabriela: ¿Cuál es la relevancia de hablar de menstruación actualmente?

Isis: La relevancia de hablar de la menstruación actualmente es entender que si no empezamos a hablar sobre la menstruación, muchas personas menstruantes van a seguir viendo su calidad de



vida afectada a nivel de salud, educación, economía, ambiental y en materia de una vida más digna. Hablar de menstruación hoy en día es muy importante porque permite por un lado que las mujeres tomen decisiones más autónomas sobre su fertilidad, sobre el tipo de anticoncepción que quieren tomar, que las niñas sean mucho más conscientes de que no tenemos que cuidar ninguna virginidad porque no perdemos nada, sino que por el contrario tenemos que honrar nuestros cuerpos y la forma en la que funcionan, entendiendo que no sólo somos cunas de hijos humanos, sino también creadoras y destructoras de la vida misma. Hablar de menstruación es importante hoy porque millones de colombianos y colombianas menstruantes están enfrentando situaciones extremas, como desplazamientos forzados, en donde la experiencia menstrual hace que el desplazamiento tenga un componente adicional de desempoderamiento en la autoestima, en el desplazamiento mismo y en la situación que está viviendo la persona.

Hablar de menstruación es importante porque muchas niñas están dejando de ir al colegio, muchas mujeres en cárceles están sufriendo un abuso sobre su dignidad humana, porque muchas personas están sufriendo infecciones vaginales debido a los componentes que traen las toallas y los tampones descartables, en donde no se nos informa de qué están hechos, pero sí estamos teniendo consecuencias graves: desarrollando miomas, ovarios poliquísticos. Es importante hablar de menstruación porque con la bandera de hacer manejo de la menstruación, muchos medicamentos están entrando a nuestros cuerpos y están presentando efectos secundarios graves para la salud pública en nuestro país. Es importante hablar de menstruación hoy porque estamos en una alarma roja ambiental y la cantidad de productos descartables que se utilizan para el manejo de la sangre menstrual es imparable, infinito, y todos los días llegan a la basura no una vez al año, sino una vez al mes. Es importante hablar de menstruación porque todos los días convivimos con personas menstruantes en nuestro territorio.

Gabriela: ¿Qué es la menstruación para ti?

Isis: La menstruación para mí es el alimento de la humanidad. El primer alimento de la humanidad y el que sostiene la vida. También la menstruación es el mecanismo de control más eficiente que se ha utilizado históricamente para controlar y someter los cuerpos menstruantes.

Gabriela: ¿Quiénes te hablaron de menstruación?

Isis: Por primera vez mis amigas del colegio. Porque a mí fue la última que me llegó del grupo, entonces ya cuando me llegó creo que ya sabía mucho sobre la menstruación. La ansiaba, la estaba esperando demasiado, sentía que era un alien por no tenerla. Entonces fue como más que un choque mi primer sangrado, como si fue un poco para mis amigas y para la mayoría, para mí era más como un esperar. Esperar porque sentía que me estaba quedando como atrás, atrás de mis amigas.

Gabriela: ¿Y en tu casa cómo se hablaba de la menstruación?

Isis: No se hablaba. Simplemente se hablaba desde “¿cuántas toallas necesitas? ¿Quieres tampones? ¿Quieres toallas?” En mercado, pero nunca hubo un espacio, una charla. Digamos que yo también siento que hay que romper ese paradigma de la charla de la menstruación, sino que hay que naturalizarlo así como hablas del desayuno, hablas del sangrado menstrual y la experiencia, ¿no? Porque es algo que acompaña la cotidianidad. Entonces pues sí, en mi casa, que creo que al igual que en muchos hogares de nuestro territorio, no se habla más que del manejo y del producto que vas a usar para manejarla y ya.

Gabriela: Y con tu papá nunca, me imagino.

Isis: No, con él ya como de grande, pues como porque trabajo en esto y hemos hablado. Y ha sido muy interesante también para él tener estos espacios de diálogo conmigo, porque eso abre el diálogo también de muchos espacios de la intimidad femenina y humana que está chévere también hablarlos a veces, ¿no? Acá al consultorio vienen papás solteros, por ejemplo. Sus hijas están cercanas a tener la menarquia y no saben cómo vivir esto. O papás que están casados con mamás que realmente no les interesa o no saben cómo o no quieren y ellos sí tienen esa pregunta y esa curiosidad pero no tienen la herramienta, entonces vienen también a consultar y son espacios súper mega lindos. Porque es ver cómo esa información también nutre al hombre, no sólo a la mujer.

Gabriela: ¿Cómo dirías que es la relación que tienes con tu cuerpo?

Isis: Amorosa. Desde el autocuidado, desde el diálogo constante, ¿no? Como de escuchar sus señales, de escucharme, pero sobretodo generar rutinas de autocuidado que poco lo hacemos con nuestro cuerpo no estético. Nos cuidamos mucho el cuerpo estético pero poco el cuerpo estético, ¿no? Siempre estamos como la crema pa la cara, la hidratación para yo no sé qué, la mascarilla pal pelo. Pero realmente, por ejemplo hacerte una vaporización vaginal con caléndula no porque tengas una picazón o porque nada, sino como a manera de autocuidado y preventiva. Siento que nos hace falta mucho, mucho, mucho generar rutinas de autocuidado y preventivas.

Gabriela: ¿Y dónde se accede a este tipo de rutinas? ¿Cómo te enteraste de todo esto?

Isis: Pues lo fui aprendiendo con mujeres, sobre todo mujeres de medicina de Abyi Ayala, bolivianas, peruanas, colombianas, mexicanas, guatemantecas que me enseñaron y me mostraron. Y la experiencia pasó a través de mí, la importancia de tener esos momentos de autocuidado y sobretodo de conexión con el amor, que es la neutralidad. Siento que para nosotras es muy importante trabajarle mucho al tema de deconstruir el amor romántico, deconstruir el concepto de amor que tenemos, porque es otro de los mecanismos de control más fuertes que han ejercido sobre la psique femenina. Eso de que somos seres amorosos y tiernos por naturaleza y la verdad es que no. Entonces, siento que ahí también se abrió un canal de comunicación con mi cuerpo. Y es cómo a través del amor como un solo amor y una única vibración, no como el amor categorizado que de algunas formas nos lo tratan de enseñar.

Gabriela: ¿Y cuál es la forma en que una persona que no tiene tus conocimientos y ese acercamiento con este tipo de personas incorpore estas rutinas de autocuidado?

Isis: A través del autoconocimiento como primera instancia. Conocer primero tu cuerpo, cómo funciona tu ciclo, de dónde viene tu sangre, cómo funciona tu ovulación, qué es la ventana de fertilidad, qué es el cérvix, qué es el vestíbulo, cómo funciona una erección femenina, cómo funciona el circuito de orgasmos femenino, cómo funcionan los partos. Porque no sabemos nada de nuestro cuerpo. Entonces, si tu empiezas primero por conocer tu cuerpo, ahí ya puedes empezar a trabajar con la tecnología de tu cuerpo. No es que yo sea un ser superior y tenga dones y talentos, es que me hice la pregunta y empecé a profundizar sobre algo que ya está en mí, que yo habito y

me habita. Y en esa medida acompaño a las mujeres a través de la pedagogía para que conozcan sus cuerpos y de esa misma manera empiecen a potenciar todo desde la tecnología de su propio cuerpo.

Gabriela: Bueno, ¿y cómo es la relación con tu cuerpo cuando tienes la menstruación?

Isis: Maravilloso, amo. Es mi momento más feliz de todos porque menstruar es parte de ti misma. Es tener la posibilidad de verte, ahí en tu sangre, en tu cuerpo, en tus emociones, en tu psique. Trato de tomarme esos días con mayor quietud física y más actividad psíquica. Sembrar ahí la intención que quiero para el siguiente ciclo. Y honro también que ese alimento salga de mí, porque también es el alimento de mis hijos humanos y no humanos.

Gabriela: ¿Y con tu hija? ¿Ya menstruó? ¿Cómo tratan el tema?

Isis: Sí, ella y yo escribimos este libro juntas, llevamos trabajando juntas desde que ella tiene siete años. Me acompaña. Ella va a cumplir catorce y me acompaña a los talleres, y en este momento, este año, empezó a facilitar también talleres a niñas de su edad, como pares. Empezó con la fundación Niñas Sin Miedo de Nati Espitia a hacer encuentros de educación menstrual en Usme, para las chicas de su edad.

Gabriela: ¿Cómo y cuándo te enteraste de la copa menstrual?

Isis: Bueno, me enteré la copa menstrual en el dos mil... ¿seis? Más o menos. Y fue porque me la regalaron. No tenía ni idea qué era, no había información en internet, no había muchas cosas, de verdad era muy difícil encontrar. Y bueno, pues nada, me lancé y empecé a seguir el instructivo que venía y la empecé a usar y pues ya, me enamoré y nunca más volví a utilizar nada distinto a la copa.

Gabriela: ¿Y quién te la regaló?

Isis: Me la regaló mi papá.

Gabriela: ¿Tu papá? ¡Que loco!

Isis: Sí, de un viaje que hizo. Me dijo “oye, vi esta vaina, no tengo ni idea qué es. Ni idea, fui a uno de esos almacenes que son como orgánicos que a ti te gustan” y no se qué. Sí, fue como chévere, como empezar a integrar este hábito en mi vida. Y luego empecé a conocer otras marcas, le empecé a escribir a fundadoras de marcas, empecé a conocer emprendedoras de marcas, hasta que decidí desarrollar una.

Gabriela: ¿Cómo fue tu primera experiencia con la copa? ¿te acuerdas?

Isis: Sí, claro. Total. Pues fue un desastre, no sabía cómo sacármela sobretodo. Y creo que no sólo en mí, sino en la mayoría de las mujeres sacársela es como el mayor miedo, porque sientes que se va a quedar allí adentro, que no te va a salir, que no te la vas a encontrar, que no te la vas a poder bajar, que se va a ir muy arriba. Entonces sí, al comienzo pues como una experiencia muy desde el miedo, pero también el miedo por el desconocimiento de mi cuerpo, ¿sabes? De no entender que mi canal vaginal es un músculo súper fuerte, que lo puedo usar, que no necesito usar tanto las manos, que necesito usar más los músculos. Entender cuál es el ángulo que me convenía más para ponérmela, qué posición, cómo doblarla. La primera experiencia como una experiencia llena de preguntas. Y de preguntas desde la ignorancia misma de tu propio cuerpo, ¿no?

Gabriela: ¿Y le recomendarías a alguien más que la use?

Isis: Sí la recomendaría, pero también alternando con otros métodos. Porque siento que nuestro canal vaginal también necesita respirar. No solamente podemos usar la copa 24/7, necesitamos también permitirle al cuerpo respirar, que esa sangre bañe el canal vaginal para seguir regulando el pH, para que la flora vaginal tenga una nutrición. Entonces siento que lo recomiendo full, pero también alternando con ropa interior menstrual, o con sangrado libre, o esponjas marinas, con un método que permita que la sangre salga, aunque sea unas horas en el día.

## **Entrevista a Carmiña Rojas, fundadora de MadreSelva (41 años)**

Fecha: 15 de octubre, 2019

<http://madreselva.com.co>

Carmiña: Bueno, pues te cuento, soy Carmiña Rojas. Tengo 41 años, soy mamá, estudié arquitectura y desde siempre he sido como muy amante de la naturaleza, ¿no? Como del todo mundo natural en sí. Tengo una empresa en este momento, se llama MadreSelva. Es una empresa que tiene diez años y que se dedica desde entonces a fabricar, distribuir y acompañar procesos femeninos, a distribuir productos de higiene femenina alternativos, ecológicos, entendiendo que estas son herramientas para el empoderamiento femenino. Pero para mí, digamos, el real empoderamiento es el conocimiento de nuestro cuerpo y el conocimiento de todo eso que nos hace tan mágicas, ¿no? A ser mujeres. Con nuestros ciclos y justamente toda esta parte natural. Esta parte natural yo la vine a descubrir gracias al uso de la copa menstrual, por eso el interés de que más mujeres conozcan este tipo de alternativas, pero entendiendo que son una herramienta, no son el fin justamente, ¿no? Simplemente una herramienta que nos va a ayudar a entrar en un mundo de conocimiento y de conexión con muchas cosas que yo creo que hoy en día considero supremamente importantes.

Y bueno, pues hoy en día me dedico completamente a MadreSelva. Comenzó como un proyecto bonito, importante y hoy día es una empresa que emplea a más de siete mujeres cabeza de familia, aprendices, mujeres de la tercera edad, y creamos cosas para las mujeres, para reconectarnos, básicamente, dentro de una estructura de empresa muy orgánica e intuitiva. Si bien hacemos parte del sistema, nuestra evolución ha sido puramente natural también. Entendiendo que esa es la manera más sostenible y más perdurable en el tiempo.

Gabriela: Perfecto, entonces la primera pregunta que tengo para ti es: ¿cuál es la relevancia de hablar de la menstruación actualmente?

Carmiña: Pues yo siento que siempre ha sido relevante hablar de la menstruación. Ahora, actualmente, que es de lo que podemos hablar porque aquí estamos hablando de la menstruación,

a mi me parece vital poder hablar de todo lo que sucede en nuestros cuerpos, de todos los procesos biológicos que vivimos y de todo lo que hace posible la vida. Sobre todo, en este momento desmitificar e informar acerca de todo lo que hay sobre este tema. Desde lo biológico, que las mujeres entiendan y los hombres también realmente cómo son nuestros órganos. Hasta hace poco habíamos visto órganos de todo tipo en fotografías en vivo y en directo: ver un hígado, ver un pulmón, nos los han mostrado desde pequeños, pero nunca habíamos visto un ovario o un útero, ¿cierto? Nos criaron viendo propagandas de protección femenina desechable con sangre azul. De la menstruación no se debería hablar o no se hablaba en público porque se considera un tema tabú, y lo más triste, un tema enfocado hacia lo sucio, lo despreciable, lo desagradable, ¿cierto? Siendo que es justamente un ámbito absolutamente mágico y poderoso que contiene muchos secretos de la vida, ¿no? Entonces como que loco que la historia patriarcal nos haya hecho finalmente comernos a nosotras mismas el cuento de que somos impuras, de que no merecemos lo suficiente, de que somos menos y una cantidad de cosas con la menstruación. Entonces, pues ahorita es absolutamente relevante porque estamos todavía pensando como en la edad de piedra. O bueno, quizás no. Necesitamos volver justamente a muy atrás, donde esto funcionaba de una manera tan natural que no era visto más allá de lo natural que es estornudar, o hacer pipí, o crecer simplemente, ¿no? Y retornar justamente a eso, ¿no? Al contacto real. Esa es nuestra mayor labor desde MadreSelva, es esa. Es educar a las mujeres haciéndoles recordar que su cuerpo es suyo.

Gabriela: ¿Recuerdas tu primera menstruación?

Carmiña: Sí, perfectamente. Fue muy curioso porque yo no estaba en casa, estábamos como de fin de semana donde unos amigos de mis papás. Yo no estaba absolutamente preparada y era como un fin de semana de papás y niños, como donde dos familias se encuentran y todo el mundo está en su dinámica, y yo todo quise menos decir que esto estaba sucediendo, porque no quería que nadie se enterara. Estábamos en una casa ajena, no me interesaba en absoluto. Entonces pues yo sabía que si mi mamá se enteraba al menos la dueña de la casa también se iba a enterar. Entonces lo oculté, la manejé yo sola. Y mi primera menstruación oficial fue la siguiente, que ya me agarró en casa, con mi mamá, y ya, pues nada, fue normal. No fue nada del otro mundo. Siempre es una sorpresa, yo siento que para las mujeres, las niñas, siempre será una sorpresa cuando les llegue su

primera luna. Pero creo que lo vi con ojos muy observadores, como que yo estaba así como cada media hora quería saber qué estaba pasando.

Gabriela: ¿Por qué se le llama “luna” también?

Carmita: Luna es el nombre ancestral que tiene la menstruación por una razón muy lógica, y es que viene cada 28 días, que es el ciclo de la luna: la luna llena, menguante, nueva, creciente, de nuevo llena, ese ciclo dura 28 días. Y es muy natural que las mujeres menstruem y nos regulemos con la luna. Hay menstruaciones más fuertes o expresivas cuando suceden durante la influencia de alguna luna, son los movimientos de las aguas internas en nuestro cuerpo y la luna mueve las aguas en nuestro planeta. Somos un ecosistema y un organismo todos juntos, finalmente. La luna es quien rige en el mundo natural todos los ciclos de fertilidad vegetal del planeta, entonces es también clave entender esa relación con nosotras.

Gabriela: ¿Quiénes te hablaron a ti de la menstruación? ¿De qué te hablaban?

Carmita: No tengo ni idea. Así a nivel familiar pues mi mamá, en el colegio, tal vez. Era puramente biológico las conversaciones, no recuerdo mucho. Recuerdo así como...

Gabriela: ¿Qué es para ti la menstruación?

Carmita: Muchas cosas. No sé, un misterio, un mundo de conocimiento, es una descarga energética, es una ofrenda, es un signo de vitalidad, un signo de fertilidad, es un momento de reencontrarme con mi naturaleza. Es muchas cosas.

Gabriela: ¿Qué relación tienes con tu menstruación?

Carmita: Ah, nos caemos muy bien. No, pues es que llevo más de diez años siendo consciente de ella, ¿no? Porque antes uno tiene la menstruación y ok, pues le tocó ser mujer, entonces le tocó menstruar y aguántese, ¿no? Haga lo que tenga que hacer. Nunca fue algo especialmente placentero, aunque para mí algo que sí es clarísimo es que nunca tuve una relación traumática con



mi menstruación. Nunca fue extremadamente dolorosa o algo así, siempre la viví muy tranquila, relajada. Sin embargo, pues muchas veces si era como “ay, chévere si no existiera”, y eso sucedió mucho como en mi juventud. Y después ya siendo mamá como que entra uno en otra dimensión en la relación con el cuerpo, también después de haber tenido hijos, de haber parido, de haber gestado, de estar tan cercana a otro cuerpo también, como es el de un hijo, ya eso mueve otras cosas y tiene una otra relación con su cuerpo y sus ciclos. Con respecto a la fertilidad también, porque si bien puede ser una fuente de mucha felicidad, también puede ser una fuente de estrés enorme, entonces pues también ahí cambia. Y bueno, pues ahora también estoy como en otra etapa, ¿no? Como que ya tuve los hijos que quise tener, llevo diez años trabajando con mi sangre, con mi ciclo, haciendo conscientes muchos movimientos que suceden. Entendiendo y aprendiendo de esto. Entonces pues nada, ya estoy en un periodo en el que no sé, es como una relación muy madura con la menstruación y también sabiendo que estoy en los últimos años en que estaré menstruando. Entonces preparándome también para este nuevo cambio y aprovechando al máximo lo que tengo aún como mujer menstruante.

Gabriela: ¿Cuándo empezaste a interesarte por temas de mujeres y menstruación?

Carriña: Yo creo que siempre un poquito me interesé por estos temas, pero en realidad nunca me involucré hasta que apareció la copa hace como trece años en mi vida. Me la presentó un chico con el que empecé a salir, que hoy día es mi esposo. Como te decía, siempre he sido muy amante del mundo natural, entonces en esa época yo era muy ambientalista urbana, aún lo soy, entonces estaba todo el tiempo en función de todo lo que se recicla, cómo se puede aprovechar y tener un menor impacto en la ciudad y nada, él se dio cuenta que yo no conocía la copa y me la mostró. Me dijo “oye, ven. A ti que te gusta estar tan atenta a estos temas ambientales, esto te va a encantar” y me mostró la copa en internet, Googleamos “copa menstrual” y me la mostró. Me dijo: “mira, la verdad yo no sé cómo funciona esto, pero sé que existe” y ahí fue donde conocí la copa y conocí el keeper, que de hecho aquí lo tengo, mira. Esta es una copa de látex natural. Estos son los primeros modelos de copas menstruales que existieron en el mundo a nivel comercial. Y entonces nada, vi eso y dije “ya, necesito una”, no me importaba tanto lo costosa que era porque sabía que el beneficio era mayor. Y en efecto sí, fue una copa costosa que tuvo que viajar muchos kilómetros, atravesar océanos para llegar a mis manos, y ahí la compré y empecé a utilizarla.

Esto fue un acercamiento puramente ambiental, ¿no? Como “vamos a no generar más basura con los productos desechables” y para mí eso ya parecía una labor grande. Digamos hoy me parece que es una labor muy grande tener solamente ese gesto. Sin embargo, al año siguiente de estar usando la copa regresé a Colombia, yo por esa época no vivía acá, vivía en Francia, y cuando regresé a vivir a Colombia con mi hija, con mi pareja, apostarle a la sostenibilidad, porque nos vinculamos con un proyecto de ecoaldea que estaba creciendo y naciendo en ese momento, nos vinimos a apostarle todo. Yo soy arquitecta y me especialicé un poco en el diseño ecológico y mi esposo es bioconstructor, el tema ambiental y sostenible es nuestra realidad desde hace muchísimos años, independientemente de nuestra pareja, porque cuando nos conocimos ya nosotros estábamos en lo que estábamos. Vinimos a la ecoaldea a construir nuestra casa y a apostarle a una alternativa de comunidad, de sociedad de vivir. Entonces ahí sucedió algo hermoso, que fue que yo traje la copa, que nadie conocía, y a las chicas les pareció genial, aunque no quisieran usarla, si fue como un primer acercamiento a la posibilidad de no usar desechables, que fue maravilloso porque era un deseo común.

Y para mí fue el acercarme a la tierra, al mundo natural. Estaba en la ciudad y aunque tenía mi apartamento lleno de plantas -porque toda la vida he sido así súper jardinera- cuando llegué a San Francisco, Cundinamarca, fue divino ver que vivía en un jardín inmenso. Reconocí muchas de las plantas que yo había tenido que dejar allá en Francia, como si fueran hijitos, haciéndolos adoptar con todo el cariño. Reconocí aquí árboles frondosos, al lado del lugar que yo iba a vivir, divino, como la naturaleza me estuvo cuidando y trayendo al lugar donde necesitaba estar. Y ahí fue donde yo conocí a otras mujeres, sobre todo mujeres mayores, mujeres de tradición, de territorio, que empezaron a darme otra información sobre los ciclos y la sangre menstrual. Ellas no tenían ni idea de la copa, pero ellas sabían la importancia de la sangre. Entonces empecé a sembrar mi luna, a sembrar mi sangre, a ofrendar mi sangre a la tierra. Empecé ya a entrar en una relación mucho más profunda, emocional y espiritual con mis ciclos, entendiendo ya también que toda esta parte cíclica que se está moviendo en mí durante cada semana en el ciclo completo, y entendiendo como yo puedo también ayudarme un montón energéticamente al comprender lo que está sucediendo. Entonces ahí empezó como mi camino de aprendizaje y espiritualidad femenina, y empecé a descubrir también los tejidos que tiene, como en todas las culturas del mundo, y cómo también

van quedando a un lado todos estos tejidos supuestamente profundos, donde no hay una comprensión ni una contención acerca de lo que es ser menstruante.

Gabriela: ¿Consideras que la menstruación es un tema tabú y sujeto de estigma dentro de la sociedad?

Carmiña: Claro, pero cada vez menos, porque llevamos dando lora. Yo llevo dando lora como unos diez años, conozco unas cuantas acá en Colombia y en el mundo que llevan el mismo tiempo que yo, conozco a las maestras que llevan el doble de nosotras y a las maestras de mis maestras que llevan aún más y pues aquí seguimos, ¿no? Cada vez más chicas quieren hacer trabajos y tesis y trabajos universitarios sobre la menstruación, eso es genial, ahorita hay un montón. La cantidad de talleres que hay ahora sobre los ciclos, la menstruación y tal es enorme, es enorme. Esto hace diez años en Colombia no sucedía. A mí me encanta darme el lujo de ser espectadora de todo este proceso evolutivo en Colombia.

Yo soy de las que habla de menstruación a todo pulmón, feliz, y además estoy hablando con un amiga pero le subo el volumen para que las diez personas que estén alrededor -y ojalá estemos en un bus o en un lugar así bien concentrado- escuchen, porque yo siento que consciente o inconscientemente esto va ahí como rompiendo hilos innecesarios. Son fenómenos que suceden como el adoptar perritos criollos y tener perros en la casa. Hace veinte años en Bogotá no había tantos perros caseros, no había tantos perros agarrados con collarcito, cuidaditos, perfumaditos, ¿sí?

Gabriela: Humanizados.

Carmiña: Antes había cualquier montón de perros en la calle, eran tratados súper mal. Hoy día hay cualquier cantidad de salones de belleza para perros. Es un poco eso. Hay un poco en la consciencia colectiva que empieza a moverse y a decir “ah, no. Es que a los animalitos no está bien maltratarlos, está bien cuidarlos como iguales”. Y con la sangre es igual: cada vez menos gente me hace cara de asco cuando yo hablo de menstruación. Hace diez años yo hablaba de menstruación y el 50% de caras de mis espectadores eran de asco. Hoy día es como bueno, ya es un tema del que se habla

cada vez más- y hoy en día la moda... tendencia. Entonces como es tendencia, entonces es más respetable, le paramos más bolas, estamos más abiertos. Pues bueno, si van a haber tendencias buenas como esas, de construir ecológico, de cuidar a los animales y de hablar de menstruación, pues que sigan esas moditas, nos sirven.

Gabriela: ¿Y tu esposo cómo se enteró de la copa?

Carmiña: Por una amiga canadiense que había estado en vacaciones en la casa de ellos y se le había quedado la copa y le tocó luego a él ir, recogerla, y mandársela por correo. Entonces claro, ella se la encargó así como “no mira, por favor, en la mesita de no sé qué dejé una cosita que es así, por favor métela en la bolsita que está ahí y mándamela por correo” y el dijo “listo, de una”, pero cuando vio eso dijo “¿y esto qué es?” y le preguntó. Dijo “listo, claro, yo te hago el favor, pero por favor dime qué es eso”, entonces ella le explicó y él quedó así como “wow, yo no tenía ni idea que esto existía”. Y como a los tres meses aparecí yo y fue maravilloso. Finalmente él es el culpable de que, en este momento en Colombia, entre otras -no soy la única ni fui la única- pero sí hemos logrado difundir la copa a muchísimas mujeres. Varios miles de mujeres en Colombia. Entonces pues qué bonito.

Gabriela: ¿Y a tus hijos cómo les hablas de la menstruación?

Carmiña: No pues, mi hija es mi hija mayor, ella tiene ya quince años. MadreSelva nació también tanto de esa necesidad de dar a conocer esto que estaba sucediendo y de ayudar a otras mujeres, - porque en realidad esto no nació porque yo quisiera crear un proyecto de empresa, esto nació porque yo necesité hacer unas toallas de tela para acompañar la copa porque filtraba, porque como no recibí ninguna asesoría, sino que compré una copa por internet haciendo “click, click”, sin haberla visto, tocado, nada, tuve la copa y es muy grande para mí, aunque yo ya hubiera tenido partos-. El caso es que tenía filtraciones, pero aun así usaba la copa, pero de vez en cuando necesitaba usar una protección desechable. Cuando regresé a Colombia, obvio que ya en el campo imposible usar desechables, si usted quiere ser coherente tiene que erradicar todo lo desechable. Entonces yo cree unas toallas de tela, unas toallas y unos protectores que resultaron funcionando de lujo. Entonces ahí le conté a las amigas, que en un principio habían visto la copa y habían dicho

“oh, por dios. Ni loca me voy a meter eso”, y cuando vieron las toallas dijeron “wow, esta es”. Y yo pensé “no, pues que lindo, nos vamos a sentar entre chicas a coser nuestras toallitas”, pero ninguna lo quiso hacer. Todas me dijeron “Carmiña, pero es que tú las haces lindas. Sabes coser, tienes las telas, conoces, yo mejor te las compro” y me di cuenta que las chicas no necesariamente querían sentarse a coser, sino que querían tener el producto para usarlo porque no tenían tiempo o simplemente no querían.

Y aquí vengo a una pregunta que tú me hiciste ahorita que yo no supe bien qué responder, es curioso, y es en qué momento yo me interesé por las mujeres y la menstruación. Y yo creo que fue en el momento en el que yo fui mamá de una mujer. No en el momento en el que yo me di cuenta que era una mujer, porque esto es una cosa que uno se pone ahí al lado como si fuera una cosa accesorio. Pero cuando yo me di cuenta que era mujer madre de una mujer, responsable de hacerle saber a ella lo que es ser mujer en este mundo -entre otras menstruar, sí, pero es que son muchas cosas- en ese momento hubo un click. Un tiempo después ya comenzó a darse todo y vino esta conexión con el territorio, con lo ancestral, con lo raizal, que hizo que yo ya entrara en una dinámica profunda y consciente.

Y con mi hija pues MadreSelva nació, pues tuvo nombre y tuvo forma, como una intención real de ser empresa y todo esto cuando mi hija tenía cinco años. Y se llama MadreSelva porque en ese momento me conocían así porque mi hija se llama Selva. Era la manera de reconocermelo un poco más allá del “Carminha”. Entonces en Facebook yo me llamaba MadreSelva, era mi manera de estar así discreta entre los que son. Y cuando hubo que ponerles un nombre a las toallitas la amiga que me estaba acompañando en ese momento, le dije “¿pero qué nombre le ponemos?” y ella “¿pues no es obvio? ¿No es MadreSelva? Pero si ya tiene nombre” y así quedó. Entonces también en un homenaje a la mujer salvaje, al espíritu de la naturaleza y a ser madre.

Entonces mi hija pues desde antes de los cinco años, porque ella conoce la copa por ahí desde sus tres años -desde que ella tenía tres años uso la copa-. Y pues nada, yo me cambio la copa y siempre con mis hijos desde chiquitos ellos se dieron cuenta cuando yo estaba menstruando -los niños chiquitos entran contigo al baño indiferente de lo que vayas a hacer- entonces se daban cuenta de lo que está sucediendo. Y los niños, cada uno en su momento -mi segundo hijo es un hombrecito

que nació tiempo después, él nació al tiempo de MadreSelva, tienen la misma edad- pues siempre me vieron sangrando, o cuando me daba algún dolor yo les explicaba “mira, es que me está doliendo aquí por esto y esto” y ellos preguntaban y siempre se les ha respondido de la manera más clara para ellos, para sus edades. Entonces pues Selva creció sabiendo qué era lo que sucedía porque además a la pobre le tocaba patearse todas las charlas y visitas y las amigas, ella estaba era aburrida de escuchar cosas de estas entonces era como “uy, no, por dios”.

Gabriela: Es que yo me acuerdo, en mi experiencia y mi mamá -pues sí, uno entra con la mamá al baño, pero ella nunca me llevó con ella al baño cuando menstruaba- siempre fue muy escondido. Yo a mi mamá nunca jamás la vi menstruar, entonces esto es muy diferente.

Carmita: Pues, ¿es que cómo más les vas a enseñar a ser humanos? Mostrándoles cómo es un humano. Y claro, yo ahora que tú dices “yo nunca vi a mi mamá menstruar” yo creo que yo tampoco vi a mi mamá menstruar, sin embargo, sabía que ella estaba menstruando, por ejemplo, porque veía las toallitas y uno veía ciertos gestos y decía “ahh, mira”. Pero no, ella nunca fue de mostrar nada. De hecho, yo siento que en mi casa, al ir creciendo, fui yo quien empecé a mostrarle a mi mamá, como ya adolescente, como desnudarme sin ningún problema delante de mi mamá cuando ella se resguardaba. Entonces como ella veía que yo no tenía ningún tapujo con ella, la desarmaba. De alguna manera a ella le dejó de importar si yo la veía desnuda o no, porque daba igual. Yo siento que no hay que esperar que sean los papás, a mi mamá la criaron así, a ella nunca se le pasó por la cabeza hacerlo de otra manera, porque estaba bien. A mí me criaron un poquito así, pero seguramente tuve algunas otras influencias que ayudaron a que yo no tuviera ese lío, entonces así ha funcionado nuestra casa.

Y nada, pues mi hija tiene toda la información y ella usa los productos que le gusta usar, y ella se siente un poco como invadida por el tema, entonces es más bien discreta, pero también es la edad, tiene quince años. A los veinte será otra historia muy diferente. Y mi hijo en este momento tiene diez años y pues como te decía, él nació con MadreSelva, siempre supo todo, él sabe cómo funciona una toallita de tela, él me da cátedra sobre cómo funciona una toallita de tela, para él es muy natural. Y como “ay, mami, mira, vi tu copita no sé dónde y te la puse ahí para que nadie te la toque” es de ese nivel de confianza en donde él puede coger mi copa.

Gabriela: Sí, no le tiene asco porque no se le ha enseñado a tenerle asco tampoco.

Carmita: No, para nada. Ni asco ni yo le tengo lio. Es como, si, obviamente no vas a jugar con ella, pero si estaba mal ubicada, gracias por ubicármela. Y tratando de cultivar también esto en el género masculino de la comprensión y el cuidado, como uno también en esos días está más agotado, entonces yo les digo “ey chicos, me luné. Pido tacho aquí, quiero pasar toda la tarde en la cama, rico si me suben una agüita y una bolsita de agua caliente. Como estoy aquí vengan y me consientan o parchen conmigo viendo una peli” y los chicos pues ya saben que así como hay días que uno está a diez mil, hay otros en los que uno necesita parar. Qué bonito escucharse y qué bonito tener la tranquilidad en la casa de decir “no me jodan”. Eso es algo muy importante. Cuando nosotras lo entendemos, es mucho más fácil de ponerlo hacia afuera para que en la casa la pareja o los hijos o la mamá o la gente que vivan con uno puedan estar en la buena y participar en eso.

Gabriela: ¿Cómo dirías que es la relación que tienes con tu cuerpo?

Carmita: Buena, pues a mí me cae muy bien mi cuerpo. Sí, no soy la más juiciosa cuidadora de mi cuerpo, pero ahí vamos bien. Nos gustamos mutuamente.

Gabriela: ¿Y cuando tienes la menstruación?

Carmita: Igual.

Gabriela: ¿Cómo fue tu primera experiencia con la copa? ¿Qué sentiste? ¿Cómo es ahora?

Carmita: No recuerdo la primera, primera, la verdad. Recuerdo esas primeras. No fue tan evidente, porque como te decía, esta copa es un poco grande. Entonces, fuera de que yo estaba descubriendo, yo estaba así como “oh, por dios, ¿qué es esto?” y era una época también en la que yo andaba subida en una bicicleta, entre clases, haciendo cosas, ¿no? Como viviendo la vida, trabajando, estudiando. Tenía a mi chiquita de tres años en jardín, era estudiante y también trabajaba. Entonces pues obviamente pasaba haciendo mil cosas y andaba en bicicleta. Yo recuerdo que hacía de tripas

corazón, era como “bueno, por el planeta tierra” y directo a la vagina. Diciendo como “bueno, acomódate por favor, no vayas a estorbar mucho” y nada, saliendo a hacer cosas, vivir la vida.

Gabriela: Y si te manchabas, pues te manchabas.

Carmiña: Pues no recuerdo haberme manchado, recuerdo haber tenido fugas, pero haber tenido así un manchón de ropa de estos “trágame tierra” cuando tienes quince años, no. Creo que he tenido la fortuna de no tener unos flujos súper mega abundantes, de estos que se descontrolan, ¿no? Siempre fue controlado. Pues es que la copa era grande, pero había como ciertas cositas que se escapaban, y era más como la incomodidad. Entonces te dan ganas de ir al baño cada 15 minutos porque la vejiga estaba así, porque la copa es grande. Es como esa sensación de que a uno se le olvidaba que estaba menstruando. Como te decía, yo nunca sufrí de estos grandes dolores y pues la copa no tenía ese mismo efecto de invisibilidad, entonces era como un recorderis permanente de “estás menstruando, estas menstruando”. Quizás eso también hizo un trabajo muy importante. Mis primeras experiencias con la copa fueron puro amor por la Madre Tierra.

Gabriela: Sí porque ahora vienen con todo este discurso de “no la vas a sentir, nunca vas a saber que está ahí, te puede durar hasta doce horas...”-

Carmiña: No es ahora. La copa que te corresponde a ti, a tu talla, no se debe sentir, es real. Lo que pasa es que yo tenía una copa muy grande y muy imponente para mi talla, yo soy una mujer chiquita, una colombianita bajita, flaquita. El keeper, esto es una copa gringa, es muy grande. Ahora yo lo comparo con con las copas que nosotros vendemos, por ejemplo, que son estas que son Meluna, alemanas, y que tienen cuatro tallas, pues porque obviamente aprendí la importancia de las tallas, y esta copa es igual de ancha a la copa más grande de Meluna. La copa grande de Meluna es para mujeres de 1.70, más de dos partos vaginales, pero mujeres grandes, voluminosas, ¿no? Esto es proporcional y pues no, yo soy una chiquita latina y necesitaba algo más chiquito pero pues nadie me había dicho. Ahí hemos aprendido mucho por el camino, por eso ahorita podemos ayudar a más mujeres.

Gabriela: ¿Recomendarías a alguien más usar la copa? ¿Por qué?



Carmiña: ¿Que si yo recomendaría a alguien usar la copa? Pues se la he recomendado a 5.000, 10.000 mujeres. Yo no sé si me han hecho caso, parecería que sí, que muchas sí. No, yo recomiendo no tanto la copa, yo recomiendo cualquier alternativa sostenible, porque la copa tampoco es para todas. O sea, está muy lindo el símbolo del Santo Grial, pero no es la solución para todo. Hay mujeres que no se adaptan a la copa y está muy bien. Y nosotras mismas, mira, yo llevo trece años usando la copa y ahora me da pereza infinita ponerme la copa. Yo uso toallitas, uso esponjas, cuando uso la copa es que tengo el propósito de recoger mi sangre pura. Pero yo no uso la copa porque estoy menstruando, yo ya estoy en ese punto.

Cada una vive una experiencia diferente, y he escuchado de otras mujeres también que llevan más de cinco años usando la copa, que unas no se quieren cambiar a otra cosa, que es la única gran verdad que han encontrado, y otras que se cansan y usan toallitas de tela por un rato y luego vuelven a la copa. Y bueno, lo más importante es tener alternativas, para mi es eso.

Gabriela: ¿Cuales son los beneficios y cuáles son las dificultades?

Carmiña: Pues los beneficios son muchos. El beneficio más grande que tiene para mí el uso de la copa menstrual es el de erradicar los productos desechables de nuestro cuerpo, porque estos productos son absolutamente tóxicos. Vienen contaminados con cualquier cantidad de químicos que son súper nocivos. Traen asbesto, traen toxinas, glifosato porque es hecho con algodón transgénico, fumigado, por supuesto, cloro. Tiene una cantidad de productos que son cancerígenos. El uso continuo de estos productos te hace, en el menor nivel, simplemente, arruina nuestro ecosistema vaginal. ¿Y eso qué hace? Pues que no haya microorganismos que nos defiendan la piel, el entorno, y nos dan hongos, infecciones, cistitis, cualquier cantidad de vainitas horribles. Picazones, alergias, bueno, el cuerpo comienza a desarrollar alergias también, porque ya repele estos químicos, ya no quiere más. Por eso tantas chicas ahora van a la copa, por la única razón y es que no pueden usar productos desechables, porque su cuerpo no los aguanta. Nos estamos intoxicando. Es como si nos estuviéramos metiendo químicos por la boca durante cinco días, veinticuatro sobre veinticuatro, ¿te imaginas? Nos saldría cáncer acá, en la garganta, que es lo que está sucediendo. El cáncer de cuello de útero, ovarios, de útero, endometriosis, miomas, la cantidad

de cirugías que están teniendo y el nivel de infertilidad son simplemente el resultado de décadas de estas cosas.

Entonces para mí el beneficio más grande de la copa menstrual es que cuando tu usas una copa no estas agregando químicos a tu cuerpo. Y si ya los usaste, pues estas dándole tiempo a que se desintoxique y todo eso salga y el cuerpo se regule. Entonces qué sucede, nuestro ecosistema íntimo se regula y entonces tenemos flujitos blancos, naturales, con el olorsito rico, de vagina limpia, ¿me entiendes? Como de flujito natural, que cambia a lo largo del ciclo, con sus niveles de acidez, que está ahí para proteger de cualquier bacteria, de cualquier vainita que venga, ahí están estos microorganismos que los controlan y no nos van a dar hongos e infecciones si nos metemos a cualquier lugar. Porque es que hoy día las chicas no necesitan tener relaciones sexuales para tener problemas en su vagina, de infecciones, lo cual es bárbaro.

El segundo, que también es muy importante, es el darle una oportunidad a la mujer de entrar en contacto con su sangre, y así entrar en una dinámica de auto-observación y autoconocimiento, donde voy aprendiendo observando de mi propio cuerpo. Si tengo coágulos, si mi sangre es líquida, espesa, oscura, clarita, si huele, no huele, ¿a qué huele? Poderla tocar, perderle el asco a mí misma. Saber que en mi sangre menstrual está toda la información genética de mi vida y mi descendencia. Sin contar todo lo ancestral, estamos hablando del presente hacia el futuro. El que dependiendo de cómo yo la trate, le estaré enviando ese mensaje a los míos. Si es un asco, si es guácala, mejor dicho, me vomito pues frente a mi sangre menstrual, estás haciendo eso frente a tu propia vida y lo que puedas ser de ti, lo que puedas dejar en el mundo. Y cero reconocimiento hacia atrás, obviamente. Claro, pero si tu empiezas a tener una relación cercana con tu sangre, de entendimiento, de agradecimiento, saber que esa es tu vida, te está diagnosticando, tu comienzas a ver que tu sangre cambia, pues que chévere que tu vayas al médico y revises qué es lo que está pasando. Si tú ves que tu sangre siempre está roja, viva, sin coágulos, fresquita, ni muy abundante ni muy escasa, qué bendición. Pues no tienes que ir corriendo a un ginecólogo y qué bien nosotras aprendiendo de eso y no tener que estar abriéndole las piernas a alguien que te mete un espéculo que te mira la vagina, alguien que nunca ha menstruado, y te diga de una vez que es lo que necesitas y te zampe fármacos. Yo la verdad hace muchísimo que no voy al ginecólogo, porque no hay necesidad. Hay ciertos controles vitales en ciertos momentos, pero definitivamente si tú estás

observando constantemente lo que sucede, pues tú más que nadie sabes. También comienzas a diferenciar los dolores y sabes si tienes que preocuparte o no. O cuando el dolor es por frío entonces lo solucionas en tu casa, no te tienes que mover, pagar una consulta.

Y entonces ahí llegamos a un punto interesantísimo, y es cómo estas herramientas de empoderamiento, además nos empoderan a nivel económico. ¿Por qué? Pues porque ok, compras una copa, es una inversión importante, sí, el precio de las copas no es tan económico, pero estamos luchando para que lo sea. También hay un colectivo de Derechos Menstruales en Colombia, moviéndose para revisar normas y leyes al respecto. Porque tu compras tu copa y con ese dinero en productos desechables no tienes la misma cobertura. Digamos que una copa te valga -digamos que no te dure los diez años, por la razón que sea, te duró 6-, ¿cuánto dinero te gastas en protección higiénica durante seis años? Pues, no sé, como diez veces más. Eso sí, sin contar la basura que estás generando. Entonces, a nivel económico, es un ahorro por ese lado, pero también hay que verlo por el lado de la salud, y es que si tú estás atenta a lo que está sucediendo, vas a tener menos percances de salud, no vas a tener necesidad de estar comprando remedios, o comprando tratamientos o cosas adicionales, porque tu salud es buena y no lo estas necesitando. O sabes que lo puedes hacer con el yogur de la nevera, el ajo de la cocina y el aceite que tienes a mano, y puedes hacerte directo el remedio. Y no tienes que ir y pagar una consulta y medicamentos extras. Entonces eso es empoderamiento femenino, autogestión en nuestra salud, también, y económica. Porque además, a través de esto y es lo que hemos querido hacer con MadreSelva, tenemos una red de distribución de nuestros productos. Para ser distribuidora de nuestros productos, pues debes ser usuaria, sólo tenemos distribuidoras mujeres que usan nuestros productos y que por su propia experiencia los quieren recomendar, y así también asegurarles a nuestras clientas que tengan una asesoría real y correcta. Y así vamos ayudando a estas mujeres que creen sus propios emprendimientos. Entonces estamos ayudando a generar ingresos extras en cada uno de los hogares de estas chicas. Empoderando aún más mujeres, educando más mujeres, haciendo empresa de una manera un poquito diferente.

Gabriela: ¿Y las dificultades?

Carmiña: Las dificultades con la copa, pues bueno. Uno, el tema del precio puede ser una dificultad para algunas mujeres. Sin embargo, cada vez más hay más asociaciones y grupos feministas que están queriendo llevar este tipo de productos a comunidades alejadas, a quienes les costaría económicamente adquirirlos.

Digamos que yo pienso que la copa tampoco es para todas las mujeres, entonces hay unas mujeres que la usan con mucha tranquilidad, y hay otras a quienes les cuesta tener un objeto dentro de su cuerpo. Siento que, dependiendo de las marcas de copas, porque no todas las marcas son iguales, no todas las tallas son iguales, esto no está así como tan estandarizado, también hay temas. Por ejemplo, en marcas donde sólo hay dos tipos de copas, las niñas más jóvenes no pueden usarla porque la copa más pequeña es aún grande para ellas, entonces qué importante que haya variedad, que eso es algo que sí tiene la copa que yo trabajo. Entonces, yo busqué trabajar con alguien que realmente fuera responsable a ese nivel, que pudiera tener variedades dependiendo de la cantidad de características diferentes que tenemos las mujeres. No estamos resumidas en parimos y no parimos. Entonces esa me parece una dificultad para la mujer cuando va a adquirir una copa, y es que no se tope así realmente con la copa que es ideal para ella entonces le toque hacer una doble inversión, que es un caso común para muchas chicas. Yo soy una de esas chicas que compraron y tuvieron que cambiar en algún momento por una más apta. Yo pienso que es eso, pero pues yo pienso también que todas las dificultades en estos procesos se sobrellevan fácilmente teniendo una muy buena asesoría, investigando y teniendo buena asesoría. También porque hay marcas de copas fabricadas en otros países sin certificación de los materiales, sin que sean materiales realmente aptos para uso ginecológico y esto ha generado en algunas mujeres alergias y algunas reacciones no tan deseables.

Entonces, también es importante para nosotras informarle a las mujeres que es importante que busquen, que analicen, que estudien las marcas, que escojan, que no se vayan así como por la primera que encontraron, o la más económica, porque muchas veces son las que son menos saludables. Entonces, pues buscar marcas certificadas, sobretodo una marca donde le puedan hacer seguimiento, páginas web, donde haya un país de origen, una dirección de una fábrica, donde haya estas informaciones un poco básicas y que sea una marca que tenga algún tipo de reputación, porque es nuestra salud. Es la salud de nuestros hijos. Muchas veces también es el bienestar de la

familia, de la pareja. Y nuestra vagina es el único órgano que yo creo que es casi que familiar. Si bien es solo nuestro, está al servicio de la familia. Es increíble porque, digamos que mi hígado está en mi cuerpo pero no está al servicio de mi familia. Mi hígado no está haciendo nada por mi hijo, ni por mi esposo. Sin embargo, mi vagina, mi útero, está generando la familia, creándola. Entonces, es también como una responsabilidad hacia las generaciones futuras.

Gabriela: ¿En qué áreas (económica, política, social, cultural, médica, etc.), se ha dado visibilidad a la copa?

Carmita: Económica solamente, y comercial. De lo que yo he visto, sí. Porque es un producto tendencia, innovador y buen negocio. Como vender cualquier producto, ponte a vender pitillos de papel, te va a funcionar. Pero sí, lastimosamente, aunque muchas de las mujeres que distribuimos copas en Colombia somos así como bastante feministas y queriendo hacer algo más allá de la simple distribución, pues lo que la gente más come es publicidad, es consumo. Sin embargo, en todos estos ámbitos femeninos o un poco feministas, naturistas, de autocuidado, ginecología natural, sí, como espiritualidad femenina y todo esto, estos productos siempre aparecen, porque somos conscientes de la importancia de la menstruación en nuestras dinámicas. En los medios es muy comercial la movida.

Gabriela: Sí, muy como “use la copa porque es más barato para usted”-

Carmita: Porque es más saludable, más económica y ecológica. Esas son las tres banderas de la copa menstrual.

Gabriela: Sí, así la promocionan en los baños de la universidad también.

Carmita: Pero está chévere. Además, a mí me gusta ese tipo de publicidad un poco subversiva, en el baño de mujeres el sticker, más allá del comercial, de la publicidad escrita o de la valla. Siento que también nosotros tenemos que entrar en otras dinámicas de comunicación, y está interesante.

Gabriela: ¿Crees que la copa sirve para otorgar importancia tanto a la menstruación como a los cuerpos menstruantes? ¿Por qué o por qué no?

Carmita: ¿Otorgar importancia? No. Nuestros cuerpos le dan importancia a la copa, por favor. Ese es el orden de las cosas. La copa es una herramienta, pero como te decía, ya basta de ponerlo como el santo grial. Está buenísima, pero lo que está mejor es nuestro cuerpo.

Gabriela: ¿Por qué empezaste a distribuir productos alternativos para la menstruación?

Carmita: Porque MadreSelva nació y quiso. Yo tenía otros trabajos y MadreSelva terminó creciendo y me hizo renunciar a todo lo demás que yo estaba haciendo, para dedicarme solamente a ella. Yo quería hacer arquitectura en un principio y terminé fue gerenciando una empresa de productos menstruales, conscientes. Es chévere, a mí me parece perfecto, me divierte un montón y sigo haciendo arquitectura. Sostenible y ecológica también, yo no hago proyectos que no sean ecológicos.

Gabriela: ¿Por qué es importante promover el uso de productos alternativos a los desechables para la menstruación?

Carmita: Porque estamos jodidos a nivel ambiental y porque si no hacemos un cambio radical terminaremos más mal de lo que imaginamos. Porque las mujeres somos la mitad de la humanidad y durante al menos cinco días cada mes, cada una de nosotras está produciendo casi una libra de basura y sería un gran aporte en nuestra consciencia de ser las madres de la nueva humanidad, de las nuevas generaciones, guardianas de la vida. Sería lo mínimo.

Gabriela: ¿Crees que la copa está ligada al desarrollo hegemónico neoliberal? Como si se encuentra dentro de las dinámicas del capitalismo.

Carmita: En esencia no, la copa no nació porque alguien dijo “este es el negociazo y aquí tenemos a las mujeres”. La copa la creó una mujer, comenzando por ahí. Y si la copa la creó una mujer, la creó pensando justamente buscando alternativas a lo que ya existía, buscando mejorar algo para

ella misma. Un poco como yo hice mis toallas, me funcionaron y resultaron funcionarle a muchas. Exactamente lo mismo, uno no lo hace pensando en el negociazo. Yo siento que esa creación en su esencia fue puramente instintiva, orgánica. Ahora, que ahora lo hayan cogido y lo hayan vuelto un producto tendencia y buen negocio, porque obviamente es industrial y puedes fabricar muchas, te salen a tres pesos y las vendes alrededor del mundo diez veces más caras, claro, porque mujeres menstruantes seguiremos habiendo, porque somos la mitad de la humanidad. Y claro, también es el jaque para los productos de higiene femenina desechables, claro, sino Tampax no tendría una copa menstrual, yo estoy extrañada de que Johnson's no la haya sacado. Pero vamos para allá, a que sean sólo grandes empresas las que produzcan esto, que lo ideal es que así no fuera. Afortunadamente hay tantas fábricas de copas menstruales. Yo todos los días conozco una copa menstrual más, no necesariamente de marcas súper reputadas, o grandes, pero hay una cantidad increíble.

Entonces pues eso sería más chévere, que lograra no ser así, pero pues hay países donde han tratado monopolizar el negocio de las copas, entonces solo tales marcas pueden entrar y se pueden distribuir. Entonces queda en dos personas y entre ellos se reparten las hembras del país, es una locura. Entonces ahí si, ya depende. Nosotras desde el colectivo Derechos Menstruales Colombia queremos que se implemente un documento en el que se puedan distribuir todos los productos alternativos que se quieran, que estén libres de impuestos, pero que también estén garantizados por nosotras mismas, por tu uso, no por una entidad a la que tu le pagas tanto y te da la certificación. Esa entidad no tiene vagina y no sabe que se siente tener esto dentro de la vagina. Mejor que fueran las vaginas quienes certifiquen esto y aspiramos a ir por allá. Todo esto es un asunto político también. Es político, es social, es cultural, es económico. Pero sí, la copa se volvió un objeto comercial y afortunadamente tendencia. Si más mujeres que nunca hubieran entrado por otras razones, aunque sea por moda entran, y tienen la oportunidad de darse cuenta de otras cosas, ya el camino de cada una es personal.

Gabriela: ¿Dirías que la copa es una alternativa al o del desarrollo hegemónico neoliberal?

Carmiña: Digamos que es una herramienta para salir del subdesarrollo. Es un granito de arena, importante y poderoso. Este granito de arena se convierte en montaña cuando deje de ser solo la

copa menstrual, y sea la consciencia en torno a nuestra menstruación. Por esto es importante concluir o llegar al punto donde la copa no sea la protagonista, sino que el protagonismo se lo lleve lo que está sucediendo a través de la copa, eso que está detrás. Es como eso: todos los productos que distribuimos con MadreSelva está divino, sí, todo sirve, pero lo genial viene cuando tu vas más allá de eso. O sea, yo no soy una vendedora de copas, he terminado siéndolo, claro, me ha tocado, digamos que en esto se ha convertido la empresa, entre otras vender copas menstruales. Pero para mí lo importante, más allá de la venta de las copas es qué está sucediendo con nuestra menstruación y dónde quedamos paradas con esto.

Me parece súper lindo que cada vez más mujeres escribamos sobre la menstruación y podamos compartir esta información, para ir más lejos. A mí por ejemplo me gustaría saber tú por qué quisiste hacer tu tesis sobre la copa menstrual.