



**Narrativas familiares sobre la menstruación y los productos de manejo menstrual.
Una aproximación desde tres generaciones de una familia de La Capilla Boyacá**

Alejandra Ostos Peña

**Universidad del Rosario
Escuela de Ciencias Humanas
Programa de Antropología
Bogotá D.C, Colombia
2023**



**Narrativas familiares sobre la menstruación y los productos de manejo menstrual.
Una aproximación desde tres generaciones de una familia de La Capilla Boyacá**

Alejandra Ostos Peña

Monografía de grado para optar por el título de: Antropóloga

Dirigido por: Claudia Margarita Cortes García

**Universidad del Rosario
Escuela de Ciencias Humanas
Programa de Antropología
Bogotá D.C, Colombia
2023**

Agradecimientos

Este proyecto es posible gracias al apoyo de mis padres; que me brindaron siempre esa voz de aliento cuando estaba a punto de rendirme y quienes confían plenamente en mis capacidades. A mi compañero de vida, David, quien ha estado en cada paso que doy.

Quiero expresar mi profundo agradecimiento a mi directora de proyecto de grado, Claudia Margarita Cortes, por su constante apoyo, disposición y por compartirme sus conocimientos durante la realización de esta investigación.

Gracias a Diana Lozada por ser mi compañera de apoyo mutuo durante este proceso. A mis amigas Nicoll, Marian, Laura y Mele por acompañarme en los momentos indicados, y entender mi ausencia.

Por último, quiero agradecerles a las participantes de esta investigación, por estar dispuestas a resolver incógnitas a Alejandra de 11 años, que desconocía todo un mundo.

Contenido

Introducción	5
Referentes teóricos	7
Metodología.....	9
Organización del texto.....	12
Capítulo I. La menstruación en diferentes generaciones de una misma familia	15
1.1 Cuando me llegó... transmisión de creencias y primeros aprendizajes	16
1.2 Cambios en el ciclo menstrual y sus factores desencadenantes: Diferentes estilos de vida	26
1.3 Perspectivas y significados que las mujeres le atribuyen a la menstruación: Conectar o no con el ciclo menstrual	33
Capítulo II: Productos de “higiene íntima” femenina	38
2.1 Acceso a los productos según la temporalidad histórica y practicidad	40
2.2 “Higiene menstrual”, sus prácticas y enseñanzas relacionadas:	49
Conclusiones.....	56
Bibliografía.....	62

Introducción

El 24 de diciembre de 2010, a la edad de once años, experimenté mi primera menstruación. A pesar de anticipar su llegada en algún momento, me sorprendió que ocurriera a tan temprana edad, ya que mi madre solía mencionar que sería mejor si me desarrollaba a los quince años. Supongo que, simbólicamente, la menarquia (primera menstruación) representaba el paso de niña a mujer, algo que mi madre no quería que ocurriera tan rápido.

Cuando descubrí la mancha café mientras me bañaba, inicialmente pensé que no había controlado mis esfínteres y que estaba enferma. Aquel día viajaríamos de Neiva a Bogotá, y al parar en un baño, noté nuevamente la mancha café, desconcertada sobre lo que sucedía con mi cuerpo. Más tarde, durante la celebración de la Navidad con mi familia paterna, me di cuenta de que se trataba de mi menarquia. Grité, esperando la llegada de mi mamá, quien me proporcionó papel higiénico para manejar la situación mientras llegábamos a nuestra casa.

La noche siguiente, reflexionando sobre mi proceso biológico, me pregunté a qué se refería mi mamá con "ser mujer". Con el tiempo, comprendí que se refería a la vida sexual y que, según ella, la llegada de la menstruación ralentizaría mi crecimiento. Mi mamá, agradecida de estar ahí para guiarme, me señaló que a ella le tocó aprender sola.

Este evento marcó el inicio de mi cuestionamiento sobre por qué, teniendo cinco hermanas, ninguna de ellas, considerando que las cuatro mayores, me había enseñado. ¿Por qué nadie les enseñó a ellas? Mi mamá, al parecer, no recibió la información necesaria sobre cómo manejar su período menstrual. A medida que crecía, me di cuenta de la falta de comunicación entre las mujeres acerca de la menstruación, cómo normalizamos los dolores y ocultamos la sangre.

Esta reflexión me llevó a plantearme varias preguntas sobre la menstruación. ¿Cómo la viven otras mujeres? ¿Ha sido diferente para ellas? ¿Por qué sería diferente? ¿Cómo se manejaba la sangre en otras épocas históricas? ¿Siempre han existido los mismos productos? Este conjunto de inquietudes se fue complejizando a medida que me fui acercando a otros

trabajos realizados sobre el tema, que me ayudaron a situar mi investigación en este campo de estudios, cuya premisa es que la menstruación es un fenómeno experimentado de manera diversa por mujeres en todo el mundo, influenciado por su contexto social, así como por el tiempo y el espacio en que viven (Freidenfelds, 2009). Sin embargo, gran parte de la investigación desarrollada sobre el tema está concentrada en el área de la medicina, lo que habla del tratamiento de la menstruación desde una perspectiva biológica, cuyas variaciones o diferencias suelen abordarse desde la medicalización. Son menos los estudios que se plantean desde una perspectiva social, teniendo en cuenta las condiciones sociohistóricas o sociomateriales en las que este proceso tiene lugar.

Para el planteamiento de esta investigación, se tuvieron en cuenta aquellos estudios que se preguntaron por las perspectivas, creencias y experiencias sobre la menstruación, así como aquellos que estudiaron la menstruación desde una perspectiva generacional, y en relación con el acceso y uso de productos de manejo menstrual. Además, fueron consideradas algunas investigaciones que se ocuparon de estudiar la menstruación en contextos de migración. Estos trabajos optaron por metodologías de investigación cualitativas para aproximarse a las particularidades de la experiencia de mujeres en determinadas edades o culturas.

Los trabajos realizados por O' Flynn (2006), Lesmes y Correal (2016), y Serret-Montoya et al. (2020), dan cuenta del modo en que influyen factores sociales, como el lugar de crianza, la edad o la educación recibida, en las experiencias de las mujeres con la menstruación, particularmente cuando existen desórdenes o síntomas adversos. Estas investigaciones muestran que la menstruación tiende a ser percibida de manera negativa, y conlleva el desarrollo de estrategias de

manejo menstrual, ocultamiento y control, que constituye una fuente de estrés, no solo en lo que tiene que ver con los síntomas corporales, sino sobre todo con el estigma social. Entre las investigaciones que tienen en cuenta diferentes generaciones, de Sierra (2018) y DeMaria et al (2020) exploran los vínculos de madre e hija, y resaltan la falta de información, problemas de comunicación, el tabú y la asociación de la sangre con la contaminación, como factores sociales que determinan la experiencia y relación con la menstruación. Esto se evidencia también en Correa (2007) y Kaur et al. (2018) quienes se detienen sobre los

productos de manejo menstrual para mostrar las dificultades de acceso, difusión de información y estrategias publicitarias, teniendo en cuenta el estigma, creencias y valores en países en desarrollo, y particularmente en Colombia. Todas estas problemáticas tienen lugar también en procesos de migración (Hawkey et al., 2017), aunque en las investigaciones al respecto suelen priorizarse las dificultades en términos materiales (acceso a productos, información, disponibilidad) y no subjetivos.

Esta investigación tiene un enfoque integrador de estas diferentes formas de problematizar la menstruación, ya que se pregunta ¿Cómo se entrelazan y se transforman condiciones sociotécnicas, significados y prácticas del manejo menstrual en las narrativas generacionales de mujeres de una misma familia? De esta manera, busco indagar cómo se entrelazan y se transforman condiciones sociotécnicas, significados y prácticas del manejo menstrual en las narrativas generacionales de mujeres de una misma familia. Los objetivos específicos que guían la investigación son; (i) identificar los significados que mujeres de distintas generaciones al interior de una familia atribuyen a la menstruación y a los productos de manejo menstrual, (ii) conocer sus prácticas de manejo menstrual y el modo en que estas han cambiado a lo largo de sus vidas y, por último, (iii) comparar las transformaciones de significados y prácticas entre las trayectorias de cada mujer y entre generaciones.

Referentes teóricos

Teóricamente, la investigación dialoga con conceptos de la teoría feminista y los estudios de ciencia, tecnología y sociedad (CTS), problematizando la lectura del cuerpo femenino y de la menstruación como un hecho biológico, para empezar a pensarlo como un ensamblaje en el que convergen aspectos materiales, simbólicos y normativos. Si, partiendo de la teoría foucaultiana (1998), el cuerpo está sujeto a moldeamiento, corrección y disciplinamiento, a su vez se elabora un saber sobre este y se aboca al dominio de sus fuerzas por medio de herramientas, prácticas y elementos heterogéneos o fragmentados; el género, también deja de ser tratado como un dato biológico para comprenderse como una tecnología política del cuerpo (De Lauretis, 1989).

Esta postura es particularmente relevante para esta investigación, pues desestabiliza la asociación automática entre mujeres y menstruación, y permite abordar la menstruación

como una materialidad sobre la que se erigen discursos, prácticas y tecnologías, produciendo significación social y representaciones de género. Es por esto que además busco aproximarme a las diferentes feminidades que se producen en la relación con la menstruación, de acuerdo al contexto social, geográfico, educacional y generacional, entendiendo qué si bien las mujeres son construidas como sujetos, no son un grupo social homogéneo, sino seres históricos producto de relaciones sociales (De Lauretis, 1989, pg. 16). Para comprender estas particularidades me apoyo en autoras como Corvalán y Maestre (2017) y Tarzibachi (2017), quienes atienden a itinerarios corporales y modos en que los cuerpos menstruantes se transforman a lo largo del tiempo, considerando transformaciones sociales y tecnológicas.

Los productos de manejo menstrual son considerados tecnologías que conllevan un adiestramiento somático y a una gramática del cuerpo (Pedraza, 1999), que inscriben significados asociados a la salud y la higiene, enlazando también discursos morales o civilizatorios. Según Bocanegra y Meza (2018) la menstruación funcionó como un hecho político y social sobre el que se ancló la promesa de salud y modernidad, y que se verbaliza en el cuerpo que sangra, compra y desecha, atendiendo a las lógicas del mercado que ofrece sus productos, pero también valores como seguridad, confianza, felicidad, comodidad. De acá que sea útil pensar los productos de manejo menstrual en términos de ensamblaje socio-técnico, es decir, en tanto “configuración temporal heterogénea, híbrida, plural, inestable, efímera -de propiedades emergentes, no predecibles-, producida en un lugar-tiempo específico -situada-” (Restrepo y Gómez, 2016, pg. 13). La idea de ensamblaje permite dar cuenta del modo en que se articulan, retroalimentan y sostienen el estado subjetivo del conocimiento, la experiencia de una sociedad, las formaciones materiales, productos y relaciones entre sitios y cosas, reconociendo que existe una heterogeneidad distintiva de un objeto o de un modo de hacer en una fase de desarrollo determinado (Restrepo y Gómez, 2016, pg. 14).

Metodología

Esta investigación se hizo desde una aproximación cualitativa por su potencial para ofrecer información profunda y detallada de los significados y prácticas sobre la menstruación y los productos de manejo menstrual usados por diferentes generaciones de una misma familia. Se optó por el método narrativo, particularmente la historia oral, ya que permite aproximarse a las narrativas que producen los sujetos privilegiando su punto de vista y su experiencia personal (Conelly, 1990). Las narrativas sirven tanto como de objeto de estudio como de metodología, ya que permiten cierta aproximación a la realidad, que no es tratada como un dato o hecho incuestionable, sino que permite comprender, contrastar y preguntarse por las condiciones de emergencia de dicho relato, por su contexto temporal y espacial, y por el modo en que el narrador se vuelve sujeto de su propia historia.

A diferencia de los métodos biográficos o de la historia de vida, la historia oral temática realiza un recorte de la experiencia del actor, seleccionando solo aquellas memorias asociadas con un tema particular, que permiten reconstruir la relación del sujeto con un suceso concreto (Aceves, 1998). Para esta investigación, el tema sobre el que versaron las narrativas fue la menstruación y su manejo en las experiencias personales de mujeres de tres generaciones de la misma familia. Este método fue seleccionado, además, por su virtud de generar estados de reflexión sobre temas cotidianos, y en este sentido, contribuir con la premisa antropológica de exotizar lo familiar. Las reflexiones suscitadas parten de saberes propios de las personas sobre sus vidas, entornos y experiencias, y plantean una conversación posible con la investigadora y los lectores.

La posibilidad de que en esta investigación estas narrativas no solo se queden en el plano individual, sino que puedan ser contextualizadas como parte de narrativas familiares o generacionales, potencia otras características de los métodos narrativos (Cornejo, 2006), como la posibilidad de entrecruzar la historia personal con la historia social y con esto, de escapar a la dicotomía individuo-sociedad. De esta manera, las narrativas pueden comprenderse como inmersas en entornos discursivos más amplios, que dan cuenta de la acumulación y circulación de saberes y reflexiones a nivel social. Por otro lado, permite vislumbrar las relaciones recíprocas o de reciprocidad entre los puntos de vista de distintas

personas, particularmente cuando ha habido un diálogo explícito entre dichas subjetividades, como es el caso de la transmisión de saberes de madre a hija, o de prima a prima. Finalmente, desde una perspectiva interaccionista, los métodos narrativos dan cabida a la historia, esto es, al tiempo social, que da cuenta del cambio, el mantenimiento o la reformulación de las reflexiones y prácticas de los sujetos con respecto a las expectativas de otros o a las demandas del entorno social.

Como he dicho antes, las participantes de esta investigación son pertenecientes a una misma familia, y hacen parte de tres diferentes generaciones (Ver Ilustración 1). Así, fueron entrevistadas cinco mujeres de las cuales cuatro nacieron y han vivido en la Capilla, Boyacá (Julia, Milena, Martha y Daniela), una nación en Bogotá (Celeste), y dos migraron, también a Bogotá (Martha y Daniela). Julia es madre de Milena y Marta, mientras que Milena es madre de Daniela, y Martha es madre de Celeste. Cabe mencionar que Julia, Martha y Milena tuvieron la menopausia hace algunos años.

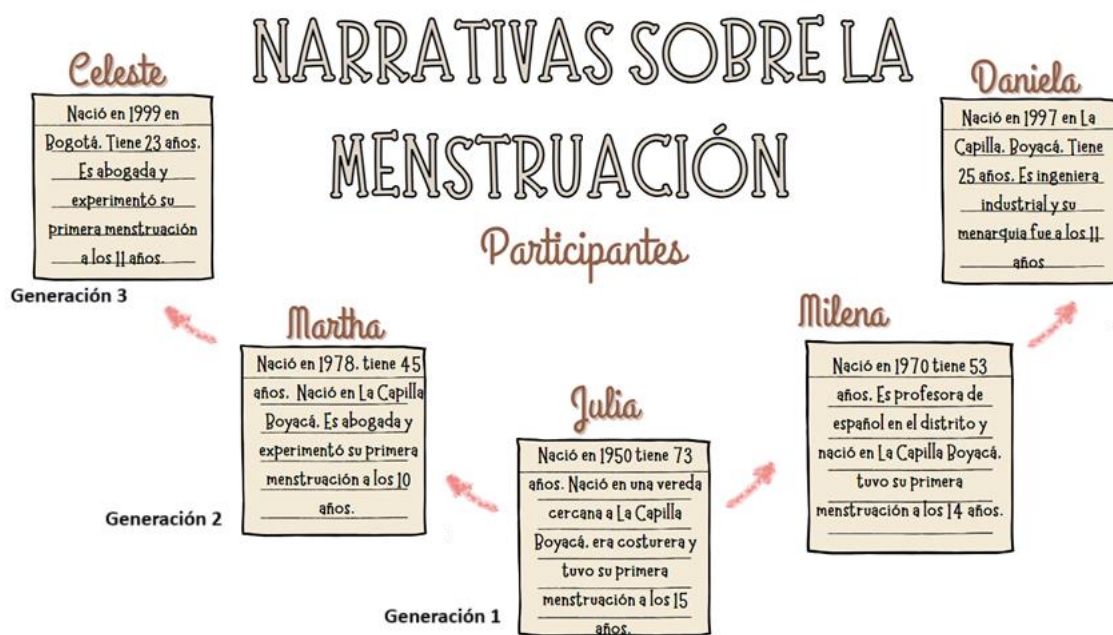


Ilustración 1. Perfiles de las participantes

Esta familia fue seleccionada por conveniencia, ya que existía un vínculo previo con dos de las participantes, que sirvió de enlace para involucrar a las otras mujeres de su familia. Tuve la oportunidad de conocer esta familia gracias a Daniela y a Celeste, las hijas, con

quienes he compartido desde mi adolescencia creando lazos de confianza y respeto, por lo que al hablarles de este proyecto decidieron ser parte e involucrar a sus madres y a la abuela, quienes aceptaron participar en esta investigación.

Fue estratégico dado que, aunque hubiese sido posible conversar con otras mujeres (especialmente contemporáneas) sobre el tema, el acceso a las narrativas de mujeres de otras generaciones dentro de sus familias no era fácil de conseguir. Otro de los motivos fue la experiencia de migración de dos de ellas, que permitió abarcar el contraste entre urbano y rural, como otra variable que pudiese dar pistas sobre el entrecruce de significados y prácticas sobre la menstruación en diferentes contextos geográficos.

Teniendo en cuenta lo anterior se realizaron entrevistas semiestructuradas con respecto a los significados y prácticas sobre la menstruación y su manejo. Los ejes sobre los que se preguntó era creencias y saberes antes de la menarquía, primera menstruación, rupturas y aprendizajes, elección y uso de productos de manejo menstrual, cambios del ciclo menstrual, puntos de inflexión y estrategias de manejo menstrual. Las entrevistas, según lo expone Eduardo Restrepo (2007), fueron entendidas como “charlas en las que los investigadores sociales se adentran en la comprensión de las percepciones, prácticas e interacciones de las personas sobre el problema de investigación” (p. 1).

Las entrevistas se realizaron a través de la plataforma Zoom. Opté por esta opción debido a las facilidades de la virtualidad para coordinar en tiempos pese a la distancia, y por preferencia de las participantes, por cuestiones personales. Hubo dos encuentros, con cada una. En el primero, la entrevista fue más abierta y me preocupé por establecer un ambiente de confianza y escucha; mientras que en el segundo se retomaron los ejes sobre los que no se había hablado, y se profundizó sobre los estigmas y tabúes, las prácticas de manejo menstrual y el uso de productos de “higiene” menstrual.

Los relatos construidos en las entrevistas fueron complementados por medio de revisión documental y de prensa, en lo que tiene que ver con la historia del desarrollo de productos de “higiene” menstrual; y con archivos facilitados por las participantes, como capturas de pantalla de aplicaciones de seguimiento del ciclo menstrual, o contenido asociado a productos de manejo menstrual consumido en redes sociales. Esto con el fin de

contextualizar la oferta y elección de los productos de manejo menstrual en diferentes periodos. De esta forma se puede analizar con detenimiento cada momento de los discursos junto a material complementario que de sostén a las diferentes menciones.

El método de análisis de datos fue codificación a través de tablas de Excel, organizadas según objetivos específicos de la investigación, categorías pertinentes y citas tomadas de transcripciones de las entrevistas, buscando saturación y definición de los códigos más relevantes o repetidos, y aquellos que lo eran menos. Luego se procedió a analizar las relaciones entre códigos.

En cuanto a las consideraciones éticas a la hora de llevar a cabo la investigación, se realizó un consentimiento informado verbal, en el que se comentó a las participantes los objetivos de la investigación y se preguntó por su deseo de participar en esta. Se dejó en claro que si en algún momento de la entrevista alguna de las participantes se sentía incómoda o quería abandonar el estudio podía hacerlo. En este mismo proceso se informó acerca de la confidencialidad de las entrevistas y del uso estrictamente académico de la recolección y uso de los datos obtenidos mediante las entrevistas.

Organización del texto

A continuación, se hará un recorrido sobre el contenido de este documento. En el **primer capítulo**, se presentan a profundidad las diferentes narrativas de tres generaciones de mujeres de una misma familia de La Capilla, Boyacá, con la menstruación. Se tendrán en cuenta los significados atribuidos a la sangre, los relatos sobre la menarquia y el correlato con “hacerse” mujer, las creencias y enseñanzas alrededor de la menstruación, los cambios que atraviesan las mujeres en cuanto a su estilo de vida y las perspectivas que cada mujer ha construido con respecto a este fenómeno según su experiencia.

Lo que se busca situar son los significados asociados a la menstruación, y la forma en que estos se transmiten en forma de creencias o saberes tecnificados o expertos. Así mismo, se buscará comprender la manera en que dichos significados permean la relación con el propio cuerpo y la experiencia de la gestión menstrual. Todo esto teniendo en cuenta, que dichos significados se encuentran enmarcados históricamente, y que en ese sentido responden a los discursos y saberes socialmente disponibles para significar el cuerpo femenino y sus

procesos, que son reinterpretados y transformados por las mujeres según la elaboración del propio saber sobre sí misma y la experiencia corporal. En este punto intervienen no solo enseñanzas transmitidas de generación a generación, en las figuras de madres, tías, o abuela, sino también los discursos que circulan fuera del espacio familiar, en la escuela, los medios de comunicación y las redes sociales.

Este primer capítulo explora el aspecto más simbólico o semióticos de la gestión menstrual en tanto tecnología de género, mostrando cómo la materialidad del cuerpo, o la sangre, se articula con ciertos significados. Esta es una primera manera de abordar el cuerpo como ensamblaje que articula la construcción simbólica del cuerpo, compartida entre sujetos y el cuerpo como lugar de inscripción de aspectos normativos, que permite ver el disciplinamiento que existe sobre el cuerpo no solo a través de diferentes tecnologías, en este caso ligado a los productos de “higiene íntima”, sino además considerando cómo circula cierto aspecto normativo sobre el modo en que los cuerpos se deben comportar, atravesando la experiencia de las mujeres con respecto a la menstruación, su gestión e “higiene”.

Todo esto contribuye a pensar en los procesos diferenciales por los que se producen cuerpos femeninos y cuerpos masculinos, y es acá donde me ubico para abordar la menstruación como un atributo de algunos cuerpos que serán producidos como mujeres. Este atributo es blanco de discursos, prácticas y tecnologías (como es el caso de los productos de “higiene menstrual”, pero también aplicaciones y medicamentos) que, como dije, producen cuerpos generizados.

Ahora bien, en el **segundo capítulo**, se muestra la perspectiva teórica sobre la higiene y los productos de manejo menstrual, resaltando el modo en que se articula la emergencia de los discursos sobre higiene y modernización con ciertas ideas y prácticas sobre el cuerpo y las mujeres. Se describe el acceso a los productos de “higiene íntima” a lo largo del tiempo, considerando la temporalidad histórica y la practicidad, también se tendrá en cuenta la enseñanza de cada producto informado por diferentes agentes, y las prácticas de “higiene menstrual” que cada mujer aprende y construye.

Acá toman protagonismo los productos de manejo menstrual, como materialidades que convergen en los cuerpos menstruantes, y funcionan incluso a modo de prótesis

(Preciado, 2006) que colaboran en repertorios de género. Para esta investigación, esto adquiere especial relevancia pensado a la luz del curso histórico y del paso del tiempo, pues si bien se pueden conceptualizar estos productos en términos de tecnologías de género, la riqueza que se busca en el análisis desde la perspectiva generacional tiene que ver con la posibilidad de comprender no sólo como se reproducen, sino también cómo se transforman ligadas a cambios en las subjetividades, en las formas de problematizar la menstruación, hablar de ella, en la emergencia de saberes y discursos a través de los cuales se dota de sentido, y a transformaciones en las prácticas cotidianas y el curso de vida.

Teniendo en cuenta lo anterior, en esta investigación será vista la menstruación desde diferentes escenarios, teniendo en cuenta el aspecto temporal al que he hecho referencia, y el carácter productivo de feminidad de los productos de “higiene menstrual”. Así, se considera una noción heterogénea de cuerpo menstruante. Por un lado, desde el tabú, donde las creencias sobre lo maligno y lo sucio han atravesado la experiencia de algunas mujeres en occidente, particularmente en los cuerpos menstruales viejos, donde se crea una naturalización de la menstruación, por lo que se configura una experiencia distanciada del propio cuerpo. Por otro lado, teniendo en cuenta las transformaciones en las tecnologías de manejo menstrual, y en aspectos estéticos, donde el cuerpo menstrual moderno atraviesa procesos de normalización de la menstruación, que conllevan a una experiencia mediada por conocimientos sobre el cuerpo, bien sea desde un saber experto o desde saberes personales - de pares- que empiezan a circular.

Capítulo I. La menstruación en diferentes generaciones de una misma familia

Teniendo en cuenta que entiendo la menstruación como un fenómeno sobre el que se erigen tecnologías de género, en términos de Teresa de Lauretis, en este capítulo me propuse analizar las narrativas de las mujeres atendiendo a la manera en que a través de su experiencia con la menstruación se producen feminidades. Si bien esto está enmarcado en condiciones sociales como procedencia urbana/rural, edad o nivel de escolaridad, a continuación, muestro como todas estas condiciones se multiplican a través del lente de lo individual. Es decir, que, si bien existen estos marcos estructurales en la producción de feminidad, la forma en que cada mujer reflexiona o interactúa con estos marcos, o su propia construcción de sentido - siempre con otras-, su trayectoria de vida o su propia personalidad, es lo que explica de una manera más profunda el modo en que se va configurando la vivencia de la menstruación.

Con esto, reconozco el marco general de representaciones e imaginarios en los que son socializadas las mujeres, el proceso de normalización en donde se puede ver una transformación del cómo se habla y se vive la menstruación, pero también opto por una perspectiva más micro, donde aparecen ellas como agentes de su proceso mismo de subjetivación/feminización, partiendo de condiciones materiales concretas en términos de acceso a discursos, saberes y productos disponibles para el manejo menstrual.

En la adolescencia las mujeres inician un proceso fisiológico llamado menstruación, donde cada 28 días (en algunos casos) expulsan de su vagina un óvulo no fecundado con sangre y tejidos, durante cuatro a cinco días aproximadamente. Este ciclo también conlleva a una sintomatología premenstrual que suele afectar a las mujeres antes de la llegada de la menstruación. Este proceso, aunque parezca homogéneo, es vivido por las mujeres de formas diferentes a partir de condiciones sociohistóricas, culturales, políticas, económicas y ambientales (Gómez, Et al. 2012).

Emily Martin en su libro *The woman in the body* (1987) explica cómo la sociedad ha construido interpretaciones y prácticas alrededor de la menstruación a lo largo de la historia y cómo estos significados han influenciado la forma en que las mujeres experimentan y hablan sobre su ciclo. En este primer capítulo se hará énfasis en las diferentes etapas que

atravesan las mujeres de una misma familia con la menstruación, teniendo en cuenta en un primer momento la menarquia y las experiencias que cada mujer atravesó, según la información que tenían y les fue enseñada. También se tendrá en cuenta las enseñanzas y creencias que las diferentes generaciones han construido para manejar la menstruación según sus necesidades, los cambios externos como alteraciones en el estilo de vida que influyen en el ciclo menstrual siendo regular o irregular, y por último, las perspectivas de las diferentes generaciones con respecto a la vivencia que han tenido o tienen, construyendo así su propia idea sobre el ciclo menstrual.

1.1 Cuando me llegó... transmisión de creencias y primeros aprendizajes

La menarquia es el primer acercamiento fisiológico de la menstruación por el que pasan las niñas, transitando de la infancia a la adolescencia. Esta primera experiencia, de acuerdo con la literatura médica, se da entre los nueve y quince años (Hernández et al, 2008). Este conlleva a nuevas prácticas donde se adquieren responsabilidades sobre la higiene personal, el cuidado del cuerpo y la sexualidad femenina (Fernández, 2012). Esta primera menstruación puede ir de la mano con dolores en el abdomen, en la espalda baja, y un tinte marrón. Sin embargo, la primera experiencia y la edad en la que llega suele variar, dependiendo de diferentes factores como la genética, la nutrición y el estrés.

Además de ser una señal de la madurez sexual femenina, culturalmente se relaciona con el rol de la mujer en la sociedad (Golub, 1985; Fernández, 2012). Manifestada en la expresión “el paso de niña a mujer”, la aparición de la menstruación es el hito inaugural del *ser* mujer, para el que en la socialización primaria se ha estado preparando a la niña a través de prácticas de feminización, y será un gran anclaje a partir del cual se erigen tecnologías de género, entendidas como “el conjunto de efectos producidos en los cuerpos, los comportamientos y las relaciones sociales, en palabras de Foucault, por el despliegue de una tecnología política compleja” (De Lauretis, 1989, pg. 8). La menstruación funciona de manera privilegiada como un proceso corporal de aquellos cuerpos que han sido metáfora de la naturaleza, sobre los que se erigen el discurso biomédico, prácticas clasificatorias y diagnósticas.

En este apartado se hará énfasis en las diferencias y similitudes que existen en las tres generaciones con respecto a la primera experiencia con la menstruación, según el contexto histórico, el espacio en el que se encontraban, y la información previa y posterior que recibieron en ese momento de sus vidas, lo que tendrá que ver con la producción de distintas formas de ser mujer. Además, se verán los vínculos que se establecen entre mujeres para la circulación de dichos saberes.

Celeste y Daniela experimentaron su primera menstruación a la misma edad: a los 11 años. En este primer momento, podemos dar cuenta de las diferencias en la gestión de la menarquía que existen en una misma generación. Para Celeste, en 2011 fue desapercibida, tanto que al indagar sobre su experiencia personal casi no recuerda ese momento de su vida:

“Creo que fue cuando estaba en el colegio. Estaba chiquita, por ahí 10 u 11 años. Yo estaba con un grupo de amigas... puede que me lo imaginé, porque no me acuerdo mucho, pero si me acuerdo de que manché cafecito chiquito, pero no me asusté. Llegué y le dije a mi mamá que pasó esto, y no me acuerdo qué me dijo, pero estoy segura de que me explicó. En el colegio hacían campañas explicando todo ese proceso y te regalaban bolsitas con toallas, yo ya sabía por las campañas de Nosotras, pero cuando me llegó no fue traumático” (Celeste, 2023).

Por su parte, para Daniela, en 2009, fue una sorpresa debido a que su madre no estaba en casa. Si bien ella sabía que este proceso iniciaría y que le llegaría en algún momento, no se sentía lista cuando pasó;

“Fue totalmente por sorpresa. La primera vez que a mí me llegó fue la primera vez que se posesionó Obama. Ese día mi mamá estaba trabajando, yo estaba en la casa con mi papá. Yo fui al baño y yo me acuerdo de que eso salió como café y llamé a mi papá. Mi papá se puso nervioso y lo primero que hizo fue llamar a mi mamá... le preguntó por las toallas y me dio una. Cuando llegó mi mamá me dijo que cada mes me llegaría, que ya era mujer, ya podía quedar embarazada y tenía que ser más aseada” (Daniela, 2023).

Puede destacarse que ambas estaban preparadas para la menarquía, y aun así su llegada fue desconcertante. La menstruación está rodeada, incluso en el ámbito familiar, de un tono misterioso y evasivo. Llama la atención la manera en que el hombre participa de un proceso contingente y como a pesar de que él interviene, la explicación es un tema entre mujeres. En este momento puede seguirse, como afirma Iris Marion Young, que es necesario salirse del closet para abordar este tema como dominio público y tema relacional entre hombres y mujeres. Lara Freidenfelds (2009) enuncia que este tipo de silencios y

nerviosismos se relacionan con el hecho de haberse normalizado el cuerpo menstrual como “ese problema femenino”.

Sin embargo, aunque se entienda en este sentido y sea rescatable la explicación de las madres a sus hijas, la información que recibieron no fue suficiente y estaba permeada por la incitación al ocultamiento y por la falta de precisión. Es el caso de Celeste, aunque afirma no haber vivido el hecho de manera traumática, cuando habla de sus primeros aprendizajes resalta la discreción y el desconocimiento.

“Mi mamá siempre fue muy discreta con eso. Ya más grande me enseñó como que no se viera, que cubriera la toalla con el papel [en el momento de desecharla]... me enseñó a que no se vieran esas cosas. Tampoco vi nunca residuos o evidencia de su gestión menstrual [en nuestra casa]” (Celeste, 2023).

Celeste cuenta además que, aunque sabía estas cosas, no tenía muy claro cómo funcionaba su ciclo menstrual. En conversaciones durante el trabajo de campo ella decía: “¿cómo no iba a conocer algo que me pasa desde los 11 años?”. Mary Douglas (1973) en *Pureza y peligro*, explica cómo el tabú se interpreta según las diferentes culturas como las reglas de la impureza que se enmarcan en miedos y preocupaciones. Algunas de estas asociaciones tienen que ver con el predominio masculino en ciertas culturas donde la sangre de los hombres adquiere un sentido ritual afirmativo, particularmente para la guerra o la protección, mientras que a la sangre femenina se la asocia con cualidades peyorativas. De acá que, los diferentes significados atribuidos a la sangre pueden tener que ver más con los cuerpos de los que brota que con una creencia homogénea sobre esta. En este sentido, lo impuro es una cuestión de la materia “fuera de lugar”, es decir, se significa de acuerdo con el lugar de donde sale, el cuerpo del que brota, pero no por su esencia como tal (Shirley, 2021).

El tabú de la menstruación se puede vivir de muchas formas, acá podemos ver como las participantes jóvenes vivieron dicho fenómeno desde el ocultamiento, el relegamiento al ámbito privado (Mari Luz Esteban, 2004), y como esto configuró una forma particular de relacionarse consigo misma, desde el extrañamiento, o gestionando, limpiando, ocultando la menstruación como si fuera algo accidental o externo con lo que las mujeres en principio no se identifican. A esto se refieren Corvalán y Maestre (2016), cuando afirman que la

construcción mítica de la menstruación genera una desconexión del propio cuerpo y una perturbación de la experiencia de menstruar.

Esto resulta interesante pues deja ver que en lo que tiene que ver con transmisión de saberes al respecto, lo que circula de madre a hija tiene que ver más con la practicidad; qué productos usar, qué nuevos hábitos de higiene adquirir, cómo evitar un embarazo (en algunos casos), pero no hay saberes en el orden de la relación con el cuerpo, del proceso interno o de lo que implica en otros sentidos, por ejemplo, a nivel emocional, o social.

La información que circula reproduce silencios y vacíos de generaciones pasadas, y aunque pueda mostrarse más abierta, carga con el sesgo de las creencias e información que la madre pueda tener. En palabras de Faur (2007), “educar en sexualidad implica entender que, con frecuencia, ha operado el silencio o la omisión en cuestiones tan importantes en la vida de las personas como lo es su relación con el propio cuerpo y con las demás personas”. (pg.2). Con respecto a la experiencia de Daniela, el tabú se relacionaba con el tampón. Su madre nunca mencionó este método como una alternativa para manejar su menstruación: *“Mi mamá no me dijo que existía el tampón, ella simplemente me dijo los tipos de toallas que existían, pero no el tampón, supongo que, porque se relacionaba a perder la virginidad, entonces mi mamá no me decía eso”*.

Ver la menstruación como normal o como un evento disruptivo, confronta y define responsabilidades sobre cómo hablar y qué hacer en esta primera experiencia. Es claro, como lo expresa Fernández (2012) que este tabú “permite reflexionar sobre el anudamiento de las relaciones de poder y significados creados colectivamente en el cuerpo erógeno, lugar donde se inscriben regulaciones simbólicas e históricas vigentes (p. 10-1). El cuerpo de las mujeres y sus fluidos se configura como un lugar a controlar o administrar, y está dispuesto sin mucho cuestionamiento a las regulaciones que ofrece el mercado, en la forma de productos de “higiene íntima”. Sin embargo, la reproducción de los tabúes no es lineal, y la reflexividad de los actores sociales hace que se transformen, adecuen o adapten a la experiencia personal de cada una.

En 2021 una amiga de Celeste le empezó a explicar sobre el ciclo menstrual y ella aún no entendía muy bien las diferentes fases por las que pasaba su cuerpo. Este

desconocimiento la llevo a buscar información, e indagar más sobre el tema en cuentas de Instagram que explicaban la fisiología de la menstruación, de esta forma dio sentido a muchas de sus conductas relacionadas con el síndrome premenstrual, por las que atraviesa ciertos días del mes. Al igual que Daniela, quien tiempo después pudo informarse sobre otros productos de manejo menstrual. Según García (2021),

las vivencias sobre el ciclo menstrual, la abolición del tabú mediante la información y visibilización, las alternativas en el manejo del sangrado y la atención al malestar y los síntomas asociados a la menstruación son reivindicaciones de las mujeres y de los movimientos feministas que han calado socialmente y que merece la pena abordar (pg. 19).

Estos movimientos surgen también por la convergencia de desarrollos en otras áreas de la sociedad, como la tecnología, la educación y la medicina. Daniela y Celeste tienen la oportunidad de contrastar la información que reciben, pues desde muy jóvenes tuvieron acceso a computadores, celulares e internet, donde circula otro tipo de información. Con los años, en diferentes plataformas como YouTube y diferentes redes sociales (Facebook, Instagram y Twitter) comenzaron a visibilizar la menstruación junto con los diferentes productos desde discursos feministas, medicinales y sociales. Esto conlleva a la producción de cuerpos capaces de articular sus propios saberes y vivencias con saberes de expertos y otros experienciales que ahora están disponibles para ellas.

En la generación de sus madres, Martha y Milena, la menarquía y los primeros aprendizajes no fueron muy diferentes. Quizá un rasgo diferenciador fue la presencia de hermanas mayores, de quienes pudieron aprender mediante la observación. En 1989 fue la primera menstruación de Martha, ella tenía un conocimiento empírico particular, pues observar cómo sus hermanas actuaban le despertó cierta curiosidad, situación que la llevo a preguntar sobre este tema. Cuando le llegó ya estaba preparada para ese momento,

“Mi primer periodo menstrual fue a los diez años. Para mí no fue novedoso debido a que tengo dos hermanas mayores y veía que cada mes ellas compraban toallas higiénicas y que estaban con el periodo” (Martha, 45 años).

Para la hermana mayor de Martha, Milena, fue parecido;

“Yo me desarrollé a los catorce años. Yo era muy curiosa con ese tema, mi hermana mayor me enseñó. Yo la veía y le hacía preguntas desde antes de que llegará mi primera menstruación y se compraba las toallas para los dos” (Milena, 53 años).

Esta experiencia evidencia cómo para las mujeres adultas, teniendo información previa y preguntando a sus hermanas mayores, no fue un acontecimiento relevante, hasta el punto de no recordar la experiencia que tuvieron en la menarquia. Esto permite resaltar la importancia de la experiencia una mujer cercana, contemporánea, para aprender en un ambiente de confianza. Aunque Julia afirma haberles enseñado a sus hijas, ellas no la mencionan y recuerdan como sus referentes a sus hermanas, incluso Milena afirma que *“eran temas de los cuales no se podían hablar en el comedor, era un tema muy en secreto”*.

Martha por otro lado, dice que nunca ocultó su menstruación al hablarlo con su círculo social, decía que tenía la regla, cuando iba a comprar toallas, lo decía tal cual sin mucho tabú al respecto. Estas diferencias en la misma generación se pueden explicar debido a la educación o trayectoria de cada una. Milena ha vivido toda su vida en el pueblo a diferencia de Martha quien tuvo la oportunidad de acceder a la educación superior en Bogotá, lo que pudo acercarla a entornos donde tuviese acceso a una forma de actuar más progresista y a compartir saberes y experiencias con otro tipo de mujeres.

Para la señora Julia, cuando tenía quince años, la menarquia si fue una sorpresa. Ella nunca había escuchado hablar de menstruación, de periodo, de regla o de cosas similares. Dentro de su círculo social no lo habían mencionado: *“Nada, era un mito, a uno le llegaba la menstruación y los papás no decían nada”*. Por lo tanto, su experiencia esta permeada por el asombro y la extrañeza:

“Nos fuimos a bañar a la quebrada y yo me empecé a sentir mal y después me di cuenta que estaba sangrada. Al día siguiente me fui a donde una prima y me dijo que todo lo que era, que hasta ahí era una niña porque de ahí en adelante podía quedar embarazada. Yo no sabía nada, absolutamente nada. Yo tenía unos quince años. En esa época uno no se desarrollaba tan joven” (Julia, 73 años).

También cuenta cuando les enseñó a sus hermanas, donde les explicaba lo mismo que le dijo su prima, desde un discurso de reproducción femenina. Les explicó que era algo normal que les pasaría muchos años y como era la forma de manejar el sangrado: *“mis hermanas sufrieron menos porque yo ya sabía y ellas se daban cuenta y comenzaban a hacer preguntas y uno ya les contestaba lo que iba a pasar”*.

En este caso, nuevamente la enseñanza se dio entre pares, a partir de la confianza. Vale la pena mencionar que la gestión de la menstruación no era un tema de dominio público en los medios de comunicación. Si bien las toallas menstruales en la década de 1950 ya estaban circulando en el mundo, no fue hasta 1975 que *Nosotras* comenzó a producir las primeras toallas menstruales desechables, por lo que las mujeres manejaban su menstruación con otros productos¹ que estuvieran a su alcance.

A lo largo de estas tres generaciones, se puede observar que la enseñanza de la menarquia no siempre está a cargo de la madre. De hecho, este rol parece ser más reciente. A través de las experiencias, queda en evidencia como este asunto está a cargo de otras figuras femeninas como primas, amigas o hermanas. Esta práctica puede estar motivada por la confianza y cercanía que se tiene con estas personas, en temas considerados vergonzosos y estigmatizantes. Estudios como el de Holst et. Al. (2022) evidencia que existe una falta de educación menstrual por lo que muchas niñas aprenden por autoaprendizaje, y en algunos casos la familia y las amistades son quienes proporcionan esa información.

Además, se puede evidenciar que a medida que pasan los años, las niñas están llegando a más temprana edad a desarrollarse, a comparación de las generaciones anteriores. Esto se puede dar por diferentes factores como la alimentación con alta ingesta de proteínas, el peso corporal, la genética y el estrés (Villegas et al., 2015).

Otras enseñanzas transmitidas en torno a la menstruación tienen que ver situaciones cargadas de significado social como el afrontamiento del dolor y el contacto con el agua en piscinas, ríos o en el mar. Clifford Geertz (1973) en su obra *La interpretación de las culturas*, enfatiza en la importancia de estas enseñanzas y creencias como una parte esencial de la cultura, transmitidas de generación en generación. Estas son herramientas para interpretar el mundo, las cuales están arraigadas en la tradición y en una red de significados compartidos que dan forma a la vida social.

Plinio (1969), notable científico del siglo I d.C, publicó un libro llamado *Naturalis historia*, en donde afirmaba que nada era más poderoso que la sangre menstrual. Como lo

¹ Ver en el capítulo II

argumenta Alarcón et al. (2006), esta tenía un influjo sobre las cosechas, los alimentos, los fenómenos naturales, etc. Este tipo de representaciones no son exclusivas del siglo I, sino que aparecen aún entre los discursos que circulan sobre la menstruación, como afirma Fingerson (2006) “la experiencia de la menstruación, lejos de ser privada y secreta, está embebida en relaciones sociales” (pg, 1).

Durante el trabajo de campo de esta investigación, pude darme cuenta como existen, entre el grupo de mujeres adultas jóvenes enseñanzas y creencias que se han formado de generación en generación. Estas no se limitan al contacto con la sangre como tal, al momento en que la mujer está menstruando. También aparecen otros elementos, uno de ellos con respecto a lo que es denominado por ellas como la “*premenstruación*”. En este caso la menstruación inicia con los primeros dolores que las obliga a iniciar una trayectoria de control. De acuerdo con David Le Breton (2020) el dolor es el producto de un contexto y por tanto es la expresión de una educación social. En este caso hace explícito como un grupo responde a la gestión de su menstruación con la vinculación de diferentes saberes y prácticas. En este grupo en particular, los dolores se hacen evidentes en algún momento de la vida de las participantes y existe un tabú con respecto a las pastillas para calmarlos.

Por un lado, la experiencia de Celeste se encuentra ligada a los dolores, los cuales comenzaron durante su etapa universitaria,

“Mi mamá siempre me dijo que era mejor no usar las pastillas para el dolor, porque después mi cuerpo iba a ser resistencia y no me iban a hacer efecto. Pero cuando entré a la universidad los dolores se intensificaron y empecé a consumirlas” (Celeste, 2023).

Para Daniela la enseñanza fue parecida, pero con diferentes argumentos,

“Mi mamá tiene la creencia de que el cuerpo se regula solo, por eso no me dejaba tomar pastillas para el dolor. Ella solo me hubiera dado si fuera estrictamente necesario, de hecho, yo he tomado muy pocas veces” (Daniela, 25 años).

Milena, la madre de Daniela, tenía una idea normalizada del dolor, desde su experiencia no tenían mucha intensidad, “*uno no se quejaba de los dolores menstruales, eso no lo vivía y no había quejas, era muy normal*”. Sin embargo, algo de esa normalidad tuvo que ponerse entre paréntesis o suspenderse cuando tuvo que ver de cerca la experiencia de su hija, que con la migración a Bogotá empezó a experimentarlos de manera más fuerte. La

posibilidad de ver a otra mujer padeciendo dolor menstrual, o escucharla hablar sobre esto, logra quebrar la imagen de ese sufrimiento como algo que debe ser soportado en silencio o que es natural.

Martha era consciente de que tenía dolores abdominales pero la creencia que le fue enseñada por su madre fue muy interiorizada por lo que no se permitía tomar pastillas: *“A mí me daba bastantes dolores abdominales, pero mi mamá no me dejaba tomar pastas... y que el dolor era mental y no pensará en el dolor”* (Martha, 45 años).

Medicamente las pastillas anticonceptivas son un claro ejemplo de la regulación de la menstruación. Muchas mujeres se han resistido a tomar estas pastillas ya que alteran el ciclo menstrual por su alta carga hormonal. Sin embargo, en esta familia se hace resistencia no particularmente a los anticonceptivos, sino ante medicamentos genéricos para el dolor, como el ibuprofeno o la buscapina. Esta habla de una idea de cuerpo *natural* que intenta salvaguardarse de intervenciones técnicas desde la medicina, particularmente en relación con la menstruación, un proceso profundamente significado desde la idea de naturaleza. También refiere a un cuerpo femenino que soporta, no solo el dolor, sino también la carga de los significados socialmente atribuidos, y que tienen que ver con la reproducción y la maternidad.

Estas creencias se remontan a la generación de Julia. Retomando a Tarzibachi (2017), con el concepto de cuerpo menstrual viejo, en ella se refleja algo de esa pobreza discursiva, dificultad para describir o problematizar, o dar lugar en el lenguaje a la experiencia con la menstruación y particularmente con el dolor, lo que lleva a un ocultamiento y acaso borramiento o negación de la posibilidad de una relación con el propio cuerpo a través del propio sangrado. Teniendo en cuenta esto, para esta adulta mayor, la forma de afrontar el dolor fue ignorando cualquier sintomatología que se relacionara con la menstruación: *“Como yo viví la menstruación sin pensarlo mucho, pues si había dolorcitos en la parte baja de la espalda, pero nada del otro mundo como para tomar esas pastillas”* (Julia, 73 años).

Otra explicación posible es que, con los cambios de vida asociados a la Modernidad, se haya transformado la experiencia de la menstruación. Como parece sugerir la migración de Daniela, pero también los discursos que asocian los desórdenes menstruales a estrés y

cambios en la alimentación. Quizá la omisión de Julia al respecto se da porque genuinamente hubo ausencia de estos dolores y la menstruación no le resultó problemática.

Por el contrario, en las mujeres más jóvenes, la menstruación empieza a pensarse como algo dificultoso y doloroso. Esta significación se relaciona con la medicalización, que implica una transformación en la que el dolor menstrual empieza a pensarse dentro del dominio médico, como algo a aliviar y en algunos casos patológico. Esta medicalización puede aparecer de tres formas: en primer lugar, fenómenos que no eran vistos como una enfermedad ahora son vistos como tal, requiriendo de intervención médica. En segundo lugar, la eficacia incontestada desde la medicina, es decir, desatendiendo un equilibrio entre beneficios y riesgos. En tercer lugar, la marginación de cualquier modo alternativo de lidiar con las dolencias (Márquez y Meneu, 2003).

En este caso se pueden destacar las tres formas debido a que los dolores menstruales se han vuelto tema de investigación en la medicina. Sin embargo, resalto el segundo punto, pues muchas veces la solución que da la medicina a estos dolores es el uso de pastillas anticonceptivas las cuales, por un lado, no permiten un ciclo menstrual natural y, por otro lado, contienen efectos secundarios en el cuerpo de las mujeres (Cuevas, 2014; Valls-Llobet, 2006). Las pastillas anticonceptivas aparecen entonces como una solución ante los dolores menstruales, pero a su vez como una forma de regulación de la maternidad, articulando en la gestión de la menstruación, el control de la reproducción.

El otro conjunto de creencias que se hizo notable en las entrevistas tiene que ver con el contacto con el agua. Julia pensaba que mientras menstruaba, era mejor no meterse a ningún lago, quebrada o lugar donde hubiera agua. Esto porque en una ocasión, al salir del agua noto estrías en sus piernas, y pensó que había sido una consecuencia. También existía la creencia de que cuando les llegaba el periodo era mejor no bañarse, aunque no sabía por qué, su mamá decía que no era bueno ya que producía dolor de cabeza y hemorragia. Cuando menstruaba se hacía aseo en los genitales, pero no directamente con el agua.

En el texto *Miedos y temores relacionados con la menstruación: estudio cualitativo desde la perspectiva de género*, se expresan los diferentes miedos de las mujeres al entrar en contacto con el agua durante la menstruación; que se corte la menstruación, a quedarse tonta,

a sufrir una embolia, e incluso el miedo de volverse loca. Cada uno de estos miedos está ligado a una connotación en específico, que contribuía a perpetuar mitos o tabúes gracias a los cuales se limitaba el acceso de las mujeres a ciertos espacios (Botello y Casado, 2015).

Entre las creencias de Milena y Daniela está que la menstruación se retiene con el agua, sobre todo en los días en que el sangrado es menos fuerte. Al experimentar que pasaba con sus cuerpos, ellas notaron que por el agua no había sangrado, por lo que dejaron de usar tampones. Implementaron la práctica de que solo los usaban en escenarios donde el cuerpo estaría dentro del agua en un periodo largo de tiempo. Celeste, teniendo en cuenta la experiencia de su tía y su prima, intentó manejar su periodo en escenarios como el anterior. Sin embargo, apenas salía de una piscina por sus piernas cayó la sangre que estaba retenida, por lo que optó por no entrar al agua en días de menstruación, y más tarde encontró otro método con pastillas anticonceptivas.

1.2 Cambios en el ciclo menstrual y sus factores desencadenantes: Diferentes estilos de vida

Cada mujer, según su experiencia, vive diferente la menstruación independientemente de que pertenezcan a la misma familia. Esto se debe a que el ciclo cambia por diferentes factores; el estilo de vida, embarazos, migración, alimentación, salud mental. Es importante destacar que algunas mujeres entrevistadas vivían su ciclo sin darle mayor importancia por lo que no dieron cuenta de los cambios en su estilo de vida que podrían alterar su menstruación. En gran parte debido a la normalización que se les fue enseñada. Esta normalización va de la mano del tabú al ocultar la menstruación y normalizar el dolor. Chris Bobel destaca que los cambios en la menstruación pueden ser un signo de un problema de salud o el resultado de cambios en el estilo de vida o en el ambiente. Además, defiende la necesidad de una educación menstrual más completa y precisa para ayudar a las mujeres a comprender mejor su salud menstrual (Bobel, 2005).

En este apartado se hará énfasis en cada una de las participantes, debido a que los cambios son personales y en un contexto en particular. Los cambios en el estilo de vida han influido en la regulación o irregularidades en el ciclo menstrual en diferentes etapas de sus vidas. Esto da como resultado la multiplicación de cuerpos femeninos o la particularidad de

cada sujeto como un ensamblaje singular, aunque condicionado por su contexto; es decir, en cada una convergen discursos, prácticas, materialidades y reflexiones propias de cierta manera.

En las participantes más jóvenes el ciclo menstrual ha atravesado por diferentes fases desde la menarquia. En un primer momento, la experiencia desde una perspectiva adolescente, donde no se hace evidente ningún síntoma o cambio con respecto a la menstruación. Los cambios se fueron dando a medida que comenzaban otra etapa en sus vidas, la universidad, donde un cambio de rutina llegaba a generar un cambio o irregularidades en su ciclo menstrual.

Celeste cuenta que desde 2010 hasta 2018, en el colegio, su ciclo menstrual no fue problemático y no tuvo cambios, excepto en el viaje de fin de año con sus amigas, el cual sería al mar. Ella sabía que le iba a llegar la regla justo esa semana, y le preocupaba el manejo menstrual en el agua. Optó por averiguar en internet formas para que no le llegaría, encontrando que las pastillas anticonceptivas le retrasarían el periodo, de esta forma no tendría que preocuparse por la sangre en el agua.

Cuando entró a la universidad en 2018, se dio cuenta que un factor clave que ocasionó tener sintomatología premenstrual y durante los primeros días de la menstruación, fue el estrés que manejaba por la carga académica, por lo que los cambios de humor y los dolores abdominales fueran muy intensos. Se puede ver un antes y un después en el manejo del dolor de Celeste, comenzó a tomar pastillas para el dolor sobre todo en la etapa premenstrual donde los cambios eran fuertes, se sentía muy triste y débil físicamente.

“En la universidad también hubo cambios drásticos de humor muy pesados. Yo estaba demasiado triste, y de hecho eso lo descubrí hace poco, lo de la cosa premenstrual y todo eso. Muchos problemas de la universidad fueron por esta etapa premenstrual y yo no tenía ni idea de la existencia de eso, yo no pensaba como, no, ya me va a llegar. Pero era tristeza, depresión y el dolor” (Celeste, 23 años).

Al ver los diferentes cambios, Celeste fue consultando sobre el ciclo menstrual y las diferentes etapas por las que pasa cada mes. Encontró que en ciertos días del mes se sentía bien con ella y sin cambios de humor negativos (tristeza, enojo y sensibilidad). Por el contrario de la premenstruación donde los cambios de humor eran muy fuertes, ya que estaba más sensible, se enojaba y lloraba con facilidad.

Daniela vivió una situación similar. Cuando empezó la universidad en Bogotá, pasó por muchos cambios con respecto a su estilo de vida, en el cambio de alimentación y rutina diaria. Esto condujo a una serie de irregularidades en su ciclo menstrual como dolores que no había experimentado antes y retrasos.

“Yo tuve muchos cambios en mi vida. Yo soy de pueblo y me fui a Bogotá a estudiar en la universidad y el estilo de vida era muy diferente. En el pueblo hacía ejercicio todos los días y comía a horas específicas. Cuando me fui a Bogotá tenía 17 años. Primero, que cambié de pueblo a ciudad, lo segundo, de vivir a mi casa a vivir pues... con otra familia. Son otros hábitos, otra rutina, un espacio más pequeño; pues la ciudad, los horarios del colegio y la universidad son diferentes. Entonces también comía a deshoras, más cosas fritas, embutidos procesados. Apenas me fui a Bogotá, la primera vez se me retraso tres semanas recién el cambio. Después cada vez que yo cambiaba, o sea, cada que salía a vacaciones me iba al pueblo... y cuando cambiaba de Bogotá al pueblo se me retrasaba una semana, de Bogotá al pueblo o del pueblo a Bogotá; por la comida, el ambiente. Los primeros años sagrado se me retrasaba el periodo” (Daniela, 25 años).

Además, cuando empezó su vida sexual a los 18 años, se tomó la primera *postday*² donde se le retraso entre seis y siete semanas su ciclo menstrual:

*“Yo tenía 18 años y empecé la vida sexual. Yo ya tenía novio, yo sabía, mi mamá me había explicado, pero yo no estaba planificando. Entonces a mí me toco por primera vez tomarme un *postday* cuando iba en tercer semestre. Me lo tomé a las 12 horas y me acuerdo de que a las dos semanas me llegó un día y al mes me llegó. Sí, me acuerdo que sangré. pero fue moderado y un día, y al mes maso menos. A las seis o siete semanas me llegó y entonces ahí es a donde voy: me di cuenta que cuando me estreso o tengo angustia de que me llegue más se me demora en llegar”* (Daniela, 25 años).

También cuenta que empezó a planificar con pastillas anticonceptivas y veía como su ciclo se regulaba y llegaba cada 28 días, lo cual le daba tranquilidad. Pero dejó de planificar tiempo después y su ciclo volvió a ser irregular:

“Esas [las pastillas anticonceptivas] tienen siete días de placebo y esa semana me llegaba relojito. Eso tienen esas pastillas, que regula. Me duraba cuatro o cinco días y cuando no las tomaba me duraba una semana, entre siete u ocho días. Cuando me las dejaba de tomar se me volvía loco. Yo las dejé de tomar cuando terminé con mi novio porque pues para qué. Cuando las deje de tomar fue en marzo de 2017. Ahí me di cuenta de que el periodo empezó a cambiar; se demoraba, dejé de planificar y

² La "píldora del día después" (PDD) es un método "contraceptivos de emergencia", el cual consiste en fórmulas hormonales después de un acto sexual sin protección anticonceptivo una eventual para evitar que se produzca el embarazo de la mujer (Vivanco, 2008).

se me retrasó quince días. Y después a finales de ese año ya se volvió más largo, me estaba llegando a los 39 días y el ciclo era más largo” (Daniela, 25 años).

Las pastillas anticonceptivas tienen dos funciones en el cuerpo de la mujer, por un lado, prevenir el embarazo como es en el caso de Daniela, quien explica cómo se le regula el ciclo menstrual tras empezar a tomar éstas y posteriormente dejó de consumirlas porque ya no necesitaba dichas hormonas. Por otro lado, estas tecnologías son recetadas bajo el discurso de que regulan el ciclo menstrual favoreciendo "un mejor funcionamiento del cuerpo", sin tener en cuenta que al alterar la ovulación se interviene la "naturalidad" o "normalidad" del ciclo menstrual (Cuevas, 2014).

Estos cambios no solo se presentaron en su movilidad Boyacá-Bogotá y Bogotá Boyacá. Cualquier cambio espacial es sinónimo de retraso en su ciclo menstrual. En 2019 decidió hacer un intercambio durante un semestre a México. Este cambio, como lo esperaba, retrasó su ciclo menstrual. Sin embargo, los cambios se trataban por un embarazo no deseado:

“A mí me tenía que llegar antes del vuelo y no me llegaba, entonces yo pensé que era estrés del intercambio. Llegue a México y no me llegaba, ya tenía dos semanas de retraso y ‘pensé entre más me angustie más se me va a demorar’. Estuve ocupada conociendo gente y luego me hice una prueba de embarazo. Salió positiva y yo interrumpí el embarazo. Ahí fue cuando más le he metido hormonas a mi cuerpo” (Daniela, 25 años).

Después, en Colombia, cuando empezó su proyecto de grado del pregrado no le llegaba sino hasta que entregaba los avances de la investigación, debido al estrés que manejaba en ese momento de su vida:

“Mientras estaba finalizando carrera, una vez en esas yo tenía una entrega muy importante de trabajo de grado. Hasta que no la subimos no me llegó. Y ya después de eso a mí me llegó a los 26 días, se regula más. El estrés y los cambios a mí se me irregula por más mínimo que sea” (Daniela, 25 años).

Por último, hoy Daniela vive en Estados Unidos. Allí se ha dado cuenta de que su ciclo no es igual al de antes. Ahora la sangre es abundante en las noches y de igual forma estos cambios espaciales le retrasan el ciclo hasta dos semanas. Esto ha implicado un cambio en el uso de toallas más grandes para manejar su ciclo en las noches sin mancharse. Como es evidente para Daniela los cambios espaciales, la alimentación, y momentos de estrés generan irregularidades en su ciclo menstrual. Un estudio sobre *El ciclo menstrual y sus alteraciones*

presenta los diversos cambios que existen desde la adolescencia hasta la adultez con respecto a la menstruación, donde cualquier situación alterna al estilo de vida que se lleva puede crear cambios en el ciclo menstrual (Jimenez, 2017).

En esta generación se pueden evidenciar diferentes situaciones que llevaban a regularidades o irregularidades en el ciclo menstrual. También ciertas prácticas que contribuyen a generar conocimiento al respecto y hacer seguimiento del ciclo menstrual, como es el uso de aplicaciones de registro y predicción de síntomas y fechas (Ver Ilustración 2 y 3). La Ilustración 2 hace referencia al registro de la menstruación de Daniela en la aplicación Maya: Seguimiento del periodo, el cual empezó en 2018 donde se puede ver que la llega de su menstruación varía cada mes. En la imagen tres se puede ver el registro de Celeste en la aplicación Clue, la imagen hace referencia a su ciclo en diciembre de 2022.

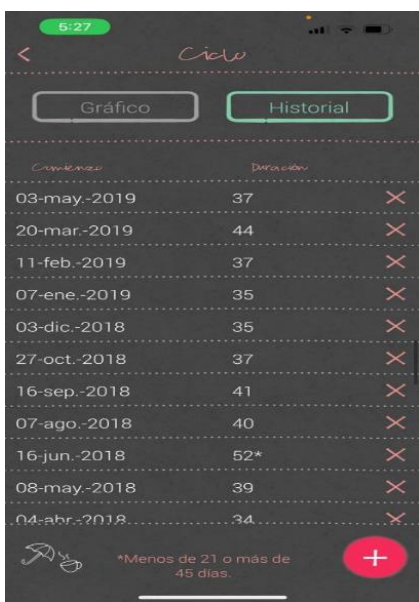


Ilustración 3. Registro de Celeste



Ilustración 2. Registro de Daniela

Estas aplicaciones son también un desarrollo de la ciencia y la tecnología para la gestión de la menstruación, y aparecen en un momento concreto de la historia, a la par de las transformaciones en la relación con el propio cuerpo y en la producción de un saber sobre este. Con los cuerpos menstruales modernos, en palabras de Tarzibachi, fue instaurando un nuevo modo de menstruar, que se relaciona con el avance tecnológico y la inserción de las mujeres en el mercado laboral, lo que acarrea a su vez una nueva forma de pensar y hablar sobre la menstruación y sobre las mujeres:

“Menstruar como una mujer moderna” supuso actuar una feminidad que profundizó el posicionamiento de las mujeres en contra de sus cuerpos considerados defectuosos, pero que también les hizo ganar espacios de circulación social en estos días. Esas concepciones sobre la modernización y la liberación de la mujer tecnológicamente “reparada” en ese mismo “defecto” que las hacía mujeres, fueron acompañadas de un contramovimiento sustentado en nuevas prácticas de disciplinamiento del cuerpo para su regulación y autovigilancia. (Tarzibachi, 2017, pg. 10)

Estas, la regulación y la autovigilancia, se materializan en las aplicaciones de manera clara, pues llevan a las mujeres a observarse de manera sistemática y a preguntarse, buscar, describir, su sintomatología, cambios corporales, estado de ánimo, energía, sueño, etc., con fines predictivos sobre su ciclo menstrual. Valdría la pena investigar más adelante si estas aplicaciones contribuyen a reforzar una idea de feminidad, la producen, en cuando sirven también para articular discursos sobre la variabilidad de carácter, lo incontrolable y natural asociado al arquetipo de mujer.

Contrastando con la generación de adultas jóvenes, la cual es clara en los diferentes cambios, en la experiencia de las mujeres adultas se vivieron algunos cambios en su rutina diaria, en momentos y escenarios específicos, relacionados con un cambio en su ciclo menstrual. Estos cambios que llevaron a irregularidades se relacionan con la abundancia de sangre en contextos específicos que se verán a continuación. Cabe resaltar que a la hora de hablarlo fueron muy específicas al recordar la experiencia.

“Mi periodo era regular, sin ningún retraso. Cuando tuve mi primera relación sexual, a los cinco meses se me descontroló el periodo. Me dolía más cuando llegaba el ciclo y se me desorganizó. Cuando tenía 28 años me llegaba muy fuerte y con mucha sangre. A los 42 años fue el último periodo que tuve y hace cuatro años me dejó de llegar” (Martha, 45 años).

En el caso de Martha los cambios empezaron tras su primera relación sexual. Para los cambios que tuvo a los 28 años el motivo era la endometriosis, una enfermedad crónica benigna donde el tejido endometrial comienza a crecer afuera del útero creando así dolores, dismenorrea (calambres y mayor flujo de sangre) e infertilidad (Rodríguez, 2022).

Milena por otro lado, recuerda que los cambios en la rutina diaria se veían reflejados en el ciclo menstrual. Esto se pudo evidenciar en el cambio de vivienda o en el día del trasteo,

donde recuerda que le llegaba fuerte. Estos escenarios pueden ocasionar estrés y requieren un esfuerzo físico que en el caso de Milena se vio reflejado en la abundancia de flujo de sangre: *“Cuando tenía cambios de vivienda se me atrasaba y me llegaba realmente fuerte. Eso que uno se para y siente que está manchado, y con coágulos y todo”* (Milena, 53 años).

Finalmente, para Julia, la adulta mayor, no hubo cambios resaltables en su ciclo menstrual a lo largo de su vida. Su única mención fue a la ausencia de menstruación durante los embarazos.

“Yo tenía susto, nunca tuve cambios emocionales. Uno llevaba una vida muy normal, no había que meterle misterio a nada. Con los embarazos son etapas muy diferentes pero normal. Cuando me embaracé, no hubo menstruación y eso hace el cambio total, cuando uno lacta no llega la menstruación, al menos en mí, el tiempo que no estaba embarazada no fue tanto” (Julia, 73 años)

El ciclo menstrual no solo es diferente en cada mujer sino también en una misma persona, la cual se va armando de diferentes recursos discursivos, simbólicos y materiales para gestionar la menstruación, en entornos siempre cambiantes e influyentes. Esto da pie también para señalar una vez la dimensión social de la menstruación, la cual no funciona como un proceso netamente biológico guiado por reglas universales, sino cambiante y flexible que responde a las interacciones del cuerpo con el ambiente y con otros cuerpos.

Acá se puede analizar una diferencia abrupta con respecto a las diferentes narrativas de las generaciones. Por un lado, las adultas jóvenes tienen claro en qué momento el ciclo ha cambiado según el estilo de vida que llevan e incluso llevan el registro de los cambios en una aplicación. Por otro lado, las adultas hacen énfasis en cambios muy puntuales en el cual el ciclo que era regular se volvió irregular por determinado tiempo, haciendo énfasis en los embarazos que desencadenaron cambios cuando volvió el ciclo, enfermedades relacionadas a la menstruación y cambios espaciales.

Algunos estudios como *Contribución de la educación e higiene menstrual a la escolarización de las niñas en escuelas rurales de Uganda. Un estudio exploratorio* (Onaindia y Santos, 2021), analiza cómo vivir en una zona rural hace más compleja la vida con respecto a la menstruación en términos socio culturales, donde en algunos espacios se le limita ciertas actividades a la mujer cuando se encuentra en los días de sangrado, ya sea por creencias o falta de agua y productos para manejar la menstruación. Sin embargo, según lo

analizado en las entrevistas los cambios de zonas rurales a zonas urbanas llegan a ser también problemáticos y estresantes por el cambio de estilo de vida, el cual afecta el ciclo menstrual. Incluso podría pensarse, y valdría la pena profundizar en investigaciones futuras, la posibilidad de que la gestión menstrual represente más un problema para las mujeres ciudadinas que para aquellas que viven en entornos rurales con acceso a servicios públicos y productos. Más allá de que las condiciones materiales en términos de recursos sean relevantes para la gestión menstrual, cabe preguntarse por el modo en que otro tipo de materialidades de la vida urbana, moderna, y las transformaciones que implica para las mujeres en términos espaciales y temporales, de dobles o triples jornadas laborales, tengan implicaciones en la forma de menstruar de los cuerpos, o produzca cuerpos ansiosos, desbordados, irregulares.

1.3 Perspectivas y significados que las mujeres le atribuyen a la menstruación: Conectar o no con el ciclo menstrual

En este apartado, por un lado, se hará un análisis sobre la perspectiva que cada mujer le da a la menstruación, según su experiencia. La experiencia será vista desde “eso que me pasa” donde suponen los acontecimientos y es algo que no depende ni del propio saber, ni del propio poder, ni de la propia voluntad (Larrosa, 2006). Las adultas jóvenes a pesar de ser conscientes de su ciclo menstrual y los cambios que ocasionan alteraciones no tienen una perspectiva positiva frente a la menstruación debido a los dolores y las diferentes fases del ciclo donde cambian de humor. En el libro *The woman in the body* de Emily Martin (1987) hace énfasis en que la cultura occidental la menstruación ha sido estigmatizada y cómo esta representación ha afectado la experiencia de los cuerpos menstruantes. Las adultas y la adulta mayor lo normalizaron desde el ocultamiento, de tal forma que en algunos casos pasó desapercibido en sus vidas.

Retomando el cuerpo menstrual moderno de Tarzibachi (2017), es evidente como las mujeres que empezaron a menstruar en el siglo XXI tienen una perspectiva abierta al hablar y pensar la menstruación. Esta generación conoce y entiende su ciclo menstrual de una manera más compleja por la información que ha recibido. Aprendieron que el ciclo menstrual no es cada 28 días, sino que consiste en diferentes fases por las que pasa el cuerpo durante todo el mes. Los cambios de humor y lo que puede suceder con respecto a los diferentes

cambios en su vida cotidiana, puede crear un impacto en las jóvenes al hablar de cierta forma de su ciclo con respecto a su experiencia propia.

“No he aprendido a convivir con él. Me afecta la cotidianidad últimamente, pero siento que ya entenderlo un poco... es como todas las cosas, tú tienes que vivir con eso [la menstruación] pero hasta que tú no lo entiendas no puedes iniciar un proceso para quererlo y convivir con él. Digamos yo ya lo entiendo, uno en realidad cambia muchísimo, es impresionante el impacto que tiene el ciclo menstrual” (Celeste, 23 años).

Celeste hace énfasis en la importancia de conocer cómo funciona el ciclo menstrual, de esta forma se podrá entender el cuerpo y poder convivir mes a mes con la menstruación. Daniela, a pesar de todos los cambios que ha tenido a lo largo de su vida con respecto a su menstruación, tiene una perspectiva con respecto a este fenómeno que no es negativa, sino como una forma de entender que su cuerpo está bien:

“La primera vez yo lo veía como ¿por qué tengo que pasar por ese dolor ahorita? También lo veo bien como que uno conecta con su ciclo, pero el hecho de que llegue en el tiempo razonable... es de acuerdo con cada mujer. Yo hablo del tiempo razonable en mí. Hoy significa que todo está bien en mi sistema y en la parte que me hace mujer, como persona menstruante yo me siento mujer, que es saludable, que me llegue a tiempo. No es justo, pero es por lo que hay que pasar” (Daniela, 25 años)

Esta generación resalta la importancia de conocer y entender el ciclo menstrual para tener una conexión con el cuerpo, y de esta forma entender los cambios que pueden existir en ciertos momentos del ciclo. Esta postura puede ser debido a la información que han tenido a lo largo de su vida y cómo se han ido adaptando y conociendo su cuerpo.

La perspectiva de las mujeres adultas está ligada al contexto de la década de los 80 que podría entenderse como un periodo de transición del cuerpo menstrual viejo (productos reusables) al cuerpo menstrual moderno (productos desechables) (Tarzibachi, 2017). Esta transición implica un cambio de discurso donde se superponen elementos de las narrativas de la generación pasada con una mentalidad más abierta sobre la menstruación. De acuerdo con lo anterior, aparece la idea de "no relevante" para mencionar la menstruación como un fenómeno que no afecta la cotidianidad.

Milena al hablar de su perspectiva hace énfasis en que es manejable desde un punto de vista práctico, que busca escapar a estereotipos sociales sobre la mujer menstruante:

“Nunca afectó mi vida cotidiana, en ningún momento me afectó. Como que la mujer tiene derecho a ser grosera, a estar de mal genio o ser de tal forma y se le atribuye a la menstruación, no, tampoco. Yo pienso que eso es manejable, porque si uno lo recibe para morirse de esa forma a uno le da duro y grave. Digamos, con eso o sin eso toca seguir trabajando y cumpliendo, uno no va a llegar a decir no es que estoy con el periodo, no [risa]no, eso no es así” (Milena, 53 años).

Por su parte, Martha presentó algunas dificultades, pero pese a esto no tiene una valoración negativa de su proceso.

“La verdad no fue relevante en los primeros años, después de tener a mi primer bebé a los 22 años sí me puse más sensible y tuve endometriosis, pero lo tomé muy normal, era algo con lo que tocaba lidiar y no fue trascendente” (Martha, 45 años).

Como se puede observar Martha y Milena, tuvieron la misma experiencia desde pequeñas, sus perspectivas se encuentran en una valoración de la menstruación como un fenómeno no trascendente, con el que hay que vivir de la forma que sea. En esta forma de referirse a la menstruación se ve cierta normalización del tema, a la vez que sigue estando presente un elemento de ocultamiento a partir del cual se pretende des-identificarse de una noción de feminidad y empezar a construir una idea de un cuerpo a-menstrual. Karina Bocanegra y Elizabeth Meza (2018) defienden la idea de que la menstruación funcionó como un hecho político y social sobre el que se ancló la promesa de salud y modernidad. Esto se llevó a cabo mediante la incitación a una corporalidad menstruante caracterizada como sana, segura y liberada, cuya contracara fue el ocultamiento y el rechazo de la sangre y los fluidos vaginales.

Así, se les incitó a responsabilizarse sobre la desinfección de su sexo, que fue a su vez la reivindicación de una pulcritud moral que permitiera la consolidación de la familia con el control de la sexualidad femenina y su supuesta suciedad (Bocanegra y Meza, 2018). Los nuevos valores que se movilizaban en la publicidad de estos productos estaban asociados a la seguridad, gestión y confianza en sí mismas, la felicidad como normalidad emocional, el rol de esposas y madres como destino social indispensable, la seguridad y la protección.

De acá que no se pueda desligar el problema de la higiene de los problemas asociados al género, y particularmente a las mujeres. No es accidental la denominación de productos de “higiene menstrual”, que presupone a la menstruación y a los fluidos vaginales como

desechos altamente cargados de un sentido moral encubierto en la idea de suciedad, de algo que hay que limpiar y eliminar. Y en la misma línea, tampoco es casual el uso del término “gestión menstrual” que, aunque evade la atribución de suciedad sigue hablando del cuerpo femenino como algo que hay que controlar, administrar, optimizar y adecuar a las lógicas del mercado y la producción capitalista.

En la generación de Julia, la adulta mayor, aunque podría pensarse que su narrativa está ligada al ocultamiento y la negación, también podría pensarse en una forma diferente de feminidad, una feminidad menos exacerbada: *“Nunca tuve cambios emocionales, uno llevaba una vida muy normal, no había que meterle misterio a nada, eso era como si uno no tuviera nada”* (Julia, 73 años). Por un lado, existe una naturalización del ser mujer en el “llevar una vida muy normal”, pero por otro, el silencio también muestra una ausencia de problematización que se traduce en una forma tranquila de habitar la identidad femenina en ese momento, en otro repertorio de género, fuera de las contradicciones propias del mundo contemporáneo.

Del mismo modo que Preciado (2006) entiende los retretes públicos no solo como espacios de gestión de la basura corporal, sino sobre todo como cabinas de vigilancia de género, los productos de manejo menstrual pueden ser entendidos como tecnologías de género. Este autor argumenta que los baños funcionan como “auténticas células públicas de inspección en las que se evalúa la adecuación de cada cuerpo con los códigos vigentes de la masculinidad y la feminidad” (pg. 43). Cuando se va al baño lo que hacemos no es simplemente orinar o defecar, sino que llevamos a cabo todo un repertorio de género:

No vamos a los baños a evacuar sino a hacer nuestras necesidades de género. No vamos a mear sino a reafirmar los códigos de la masculinidad y la feminidad en el espacio público. Por eso, escapar al régimen de género de los baños públicos es desafiar la segregación sexual que la moderna arquitectura urinaria nos impone desde hace al menos dos siglos: público/privado, visible/invisible, decente/obsceno, hombre/mujer, pene/vagina, de pie/sentado, ocupado/libre... (Preciado, 2006. pg. 47)

Para Preciado, el baño de mujeres funciona como una extensión del espacio privado, replicando el baño del hogar en un cubículo que protege al cuerpo desnudo de la mirada de

otras, y que mantiene indistintos los actos de mear o cagar, que implican en ambos casos la posición sentada. Por el contrario, en los baños de hombres se lleva a cabo una separación de estas funciones, donde los orinales expuestos a la mirada replican más bien el espacio público, o el carácter público de la presencia masculina, mientras que confinan la función anal en tanto amenaza de homosexualidad. Agrega este autor que, “en la máquina capital-heterosexual no se desperdicia nada. Al contrario, cada momento de expulsión de un desecho orgánico sirve como ocasión para reproducir el género. Las inofensivas máquinas que comen nuestra mierda son en realidad normativas prótesis de género” (Preciado, 2006, pg. 48).

La menstruación no es tampoco un desperdicio o meramente un desecho corporal. Las prácticas corporales asociadas a su manejo constituyen también repertorios de género, y los productos de manejo menstrual funcionan de igual manera como prótesis que producen cierto tipo de feminidad. La pregunta que subyace en esta perspectiva es la de qué orden social se sostiene a partir de una materialidad, que es siempre una socio-materialidad. Es decir, qué se habilita o no, cómo se producen relaciones sociales, cómo se distribuyen los espacios, cómo se organiza el género o la agencia.

Capítulo II: Productos de “higiene íntima” femenina

Las respuestas que surgen en torno a la menstruación varían porque esta misma se encuentra relacionada a un contexto específico según el espacio-tiempo. Como consecuencia, en diferentes momentos, su gestión está mediada por diferentes productos. En Europa del siglo XIX, las mujeres usaban un cinturón con un absorbente a base de lino, hacia el final de siglo, se conoció la primera toalla desechable. A pesar de su utilidad, esta fue sacada del mercado por el tabú que se ha creado alrededor de la menstruación, por lo cual, las mujeres seguían optando por el cinturón, producto sanitario que, si bien funcionaba, no se adapta al cuerpo (Felitti, K. 2016). En contraste, siguiendo a Vostral (2008), para los primeros años del siglo XX ya eran reconocidas varias patentes para productos menstruales (alrededor de 19). Entre estos se incluían productos como una versión de aluminio o caucho parecida a las copas menstruales actuales, ropa interior con revestimiento de goma y las toallas Lister (precuroras de las toallas higiénicas modernas).

Durante la Primera Guerra Mundial las enfermeras se dieron cuenta que el algodón que usaban para curar a los soldados era muy absorbente por lo que Kimberly Clark produjo la primera toalla desechable. Hacia la década de 1920 fue lanzado al mercado el tampón, producto que inicialmente no fue ampliamente acogido debido a la creencia popular que vinculaba su uso con la pérdida de la virginidad, por lo tanto, solo las mujeres casadas hacían uso de este producto (Kotler, 2018). En la década siguiente, se produjo la primera copa menstrual hecha de caucho. Sin embargo, su producción se vio afectada por dos factores. En primer lugar, se dio prioridad al uso de este material para la elaboración de botas de dotación militar. En segundo lugar, el diseño de la copa, junto con el material de elaboración para esta la hacía demasiado rígida para ser introducida en la vagina.

En la década de 1970 salieron al mercado las toallas de tela reusables, junto a la primera toalla desechable con adhesivo. Entrado 1980, diferentes marcas optaron por la comodidad de la mujer y la mejora de su diseño, sacando al mercado más productos que se acoplaron a las necesidades de las mujeres en cuanto a tamaño y absorción (Felitti, K. 2016). En 2010, la copa menstrual volvió a salir al mercado con mejor respuesta del público. Debido a que, a pesar de los tabúes que aún existen en torno a la menstruación, la mujer, sobre todo joven, junto a discursos feministas se ha apropiado de su cuerpo y de su ciclo, además de

tener en cuenta discursos de sostenibilidad ecológicos y medio ambientales. A continuación, en la Ilustración 4 se aprecian los productos que han existido a lo largo de la historia.

<p>Pantalones de caucho para el periodo</p>	<p>Cinturón elástico interior femenino, hecho de seda y elástico</p>	<p>Primeras copas menstruales estaban hechas de aluminio y caucho</p>	<p>Productos usados hoy</p>	

Ilustración 4. Productos para la gestión de la menstruación. Tomado de: <https://www.beppycup.es/blog/menstruacion/la-historia-de-la-menstruacion/>

En Colombia, la inclusión de estas tecnologías de “higiene” se hizo en este marco internacional. En diferentes momentos del siglo XX, las mujeres han acudido a diversos productos para dar respuesta al ciclo menstrual y que se acoplan a sus necesidades y en concordancia con los marcos sociales, culturales, económicos y políticos, haciendo que el proceso menstrual no sea homogéneo. A mediados del siglo XX en Colombia comenzó la publicidad junto a comerciales de *Kotex* y *Nosotras*, dos marcas que ofrecen al público productos de “higiene íntima femenina” con el fin de facilitar la gestión la menstruación y que ha ido evolucionando según las necesidades de las mujeres (Correa, 2007). Hoy en día en Colombia se cuenta con diversidad de productos como; protectores diarios, toallas con alas, tampones con aplicador de plástico, diseño como ropa interior absorbente, la copa menstrual y toallas de tela reutilizables.

Los cambios y el acceso a los productos de manejo menstrual varían dependiendo de la época, la practicidad y comodidad. En este capítulo, he querido mostrar cómo las diversas narrativas en cada una de las generaciones estudiadas acerca de los productos de manejo menstrual están conectadas a diferentes factores. Por ejemplo, el acceso a estos productos

varía según el momento histórico, y en épocas anteriores, las opciones eran muy limitadas, llegando a ser prácticamente nula la gestión de la menstruación. No obstante, las mujeres buscaban formas de gestionar la sangre menstrual a través del uso de telas reutilizables.

Otro factor relevante que se ha tenido en cuenta es la practicidad, la cual se relaciona con la capacidad de diferentes opciones para satisfacer las necesidades en entornos específicos, como estar en casa, viajar o llevar a cabo las actividades diarias, brindando la mayor comodidad posible a las mujeres de una misma familia en función de los productos disponibles. Además, se ha considerado la enseñanza y la experiencia transmitida de generación en generación en lo que respecta a los diferentes productos y cómo las mujeres aprendieron sobre otros métodos de gestión menstrual por cuenta propia. Por último, se ha abordado la enseñanza relacionada con la "higiene menstrual", teniendo en cuenta que, para cada participante, desechar ciertos productos o llevar a cabo el debido aseo con productos reutilizables es un ritual importante.

Teniendo en cuenta lo anterior, este capítulo buscó analizar cómo ciertos productos de manejo menstrual se convierten en una forma de organización social que refleja la posición que las mujeres van ocupando en los ámbitos público y privado. De esta manera, se puede observar cómo las tecnologías de manejo menstrual contribuyen a materializar y sostener el estado de desarrollo social, subjetivo y de conocimiento de una sociedad.

2.1 Acceso a los productos según la temporalidad histórica y practicidad

En Colombia las principales empresas encargadas de proveer productos para la gestión de la menstruación son Grupo Familia, Kimberly Clark y Jhonson & Jhonson. Los productos de manejo menstrual en Colombia comenzaron su auge en 1975, con la marca *Nosotras* produciendo la primera toalla menstrual sin adhesivo, por lo que las mujeres al usarla tenían que enganchar de alguna forma a la ropa interior. Posteriormente, la marca llevó al mercado las primeras toallas higiénicas con adhesivo, facilitando el uso a las mujeres para adaptar el producto en los interiores. Después, llegaron los tampones donde solo las mujeres llamadas liberales³ e independientes usaban este producto, debido a los estigmas que se

³ El tampón fue promocionado desde un discurso de mujeres liberales, estas mujeres eran aquellas que hacían deporte, usaban ropa ajustada y por tanto hacía referencia a la autonomía de la mujer en el espacio público (Felitti, 2016).

habían creado en la sociedad sobre este producto, como la pérdida de la virginidad por la forma en que se introduce a la vagina. También es necesario resaltar que la fecha exacta de este producto en Colombia no es clara más allá de saber que se produjo después de la mitad del siglo XX. Para 1984 llegaron al mercado los protectores diarios. Desde entonces, la marca de Nosotras evoluciona en su tecnología con el fin de dar mayor comodidad a los cuerpos menstruantes. Contando hoy en día con gran variedad de productos según diferentes espacios y escenarios, como es el caso del tampón con aplicador, las toallas en diferentes presentaciones, ropa interior absorbente y la copa menstrual (Escobar y Marmolejo, 2013).

Por un lado, el acceso a los productos de “higiene íntima”, en muchos casos, está ligado a un contexto histórico específico y la oferta de productos relacionados está determinada por condiciones sociales, económicas, culturales y políticas. También cabe resaltar que el cuerpo femenino ha sido un elemento cargado social e históricamente de significados y prácticas, donde hay que tener en cuenta que ser mujer no es lineal ni universal, sino que tiene que ver con la codificación cultural de los cuerpos y sus fluidos (De Lauretis 1989). Los cambios en las ideas de feminidad y en el lugar social que fueron ocupando las mujeres han influido de manera recíproca con la salida al mercado de productos que se ofrecen respondiendo e incitando a estas nuevas feminidades.

Por otro lado, la practicidad se entenderá como la forma en que las mujeres de una misma familia se adaptan en ciertos espacios con los diferentes productos para manejar la menstruación. Según su necesidad y el contexto en el que se encuentran. Siguiendo a Escobar (2010) “un ensamblaje es precisamente este aumento en las dimensiones de una multiplicidad que cambia necesariamente de naturaleza a medida que aumentan sus conexiones” (pg. 8). Los productos de manejo menstrual son un claro ejemplo del ensamblaje pues en ellos se materializa un estado de cosas del mundo social, de relaciones entre géneros, de desarrollo en término de progreso o Modernidad, una forma de moralidad o conjunto de valores, que se modifican y multiplican a medida que se va complejizando y multiplicando la oferta de estos productos.

Para empezar, me referiré a la experiencia de Daniela y Celeste. Según Felitti (2016) “en el siglo XXI las mujeres cuentan con una amplia variedad de productos para vivir sus menstruaciones. A la oferta de toallas higiénicas industriales y tampones se sumaron –o

regresaron– las toallas de tela y las copas menstruales” (pg, 199). Esta generación ha experimentado y tenido la oportunidad de transitar por diferentes productos de “higiene íntima” debido al acceso a la diversidad que existe hoy en día. Esta elegibilidad con los productos se ha dado teniendo en cuenta la condición de, particularmente el nivel socioeconómico, que en este caso es la clase media, con ello me refiero a que no tuvieron problemas para acceder a servicios públicos como el agua o falta de productos de “higiene íntima” en casa. Para 2008 y 2010, en la menarquia de Celeste y Daniela, ya existían las toallas higiénicas en diferentes presentaciones (toallas con alas, toallas grandes, toallas regulares o normales) y los tampones con y sin aplicador. Con el tiempo estas dos mujeres accedieron a otros productos, que, si bien ya estaban en el mercado como la copa menstrual, este no era muy conocido para ellas y fue usado según las necesidades en espacios específicos. En el caso de la ropa interior absorbente, es un producto relativamente nuevo para manejar la menstruación, producido por la marca *Nosotras* en Colombia, el cual tiene como fin de dar mayor comodidad, además de ser un producto ecológico con duración de 3 a 5 años.

Celeste cuenta que, en la época del colegio, de 2011 a 2016, solo usó toallas higiénicas. Esto debido a la enseñanza de su madre, quien toda su vida había usado toallas: “bueno en el colegio yo solo usé toallas de algodón regulares⁴”. En una ocasión en que estuvo de viaje con la familia de Milena, tenía su menstruación, por lo que su tía le explicó cómo usar un tampón, pero no le ayudó a introducirlo. Esta no fue una buena experiencia, ya que se lo puso mal, esto quiere decir que sentía el tampón, haciendo la experiencia incomoda.

“Tuve que usar un tampón y fue el trauma de la vida. Me lo puse mal, me dolió demasiado, además fue casi sola. No le dije a mi tía porque me daba pena, ella me los compró, pero no me explicó. Me acuerdo que me acompañó mi prima y ella tampoco sabía, porque a Daniela le enseñó mi mamá y más grande, entonces no fue de ayuda” (Celeste, 23 años).

Teniendo en cuenta lo anterior, se puede destacar que existe un silencio con respecto a la enseñanza de ciertos productos, en este caso relacionado al tampón, donde el silencio se da de forma bilateral en el cual Milena no le enseña a introducir y por otro lado Celeste no

⁴ A regulares se refiere al tamaño que se ha conservado desde que salieron las primeras toallas, y al flujo el cual es considerado normal durante la menstruación, las cuales también fueron de uso cotidiano para Martha.

se atreve a preguntar por pena. Aunque según Según Vostral (2008) “los tampones han llegado a pertenecer a una caja de herramientas de liberación, proporcionando un medio para la movilidad física y la libertad corporal en una sociedad donde la menstruación no ha sido privilegiada ni celebrada” (pg. 674), podría decirse que la percepción de este producto es más bien negativa en entornos conservadores, y la promesa de movilidad y libertad no logra articularse con ciertos cuerpos.

Otro de los productos que Celeste usa desde 2019 hasta la actualidad es la ropa interior absorbente. Según Martínez y Solorzano (2020) “al utilizar estos calzones se reduce la cantidad de residuos que genera una mujer a lo largo de su vida, esto se aproxima a 11.000 toallas higiénicas, tampones y demás, que demoran al menos 500 años en descomponerse cada uno. Esto sin hablar del daño químico e infecciones que producen, como el síndrome de shock tóxico menstrual que puede llegar a ser letal” (pg. 2).

“Yo empecé a usar los interiores que son como pañales de Nosotras antes de pandemia. Estaba en el Éxito y los vi, y me parecieron fantásticos, pero son muy costosos. En esa época me costaron como 75.000, en una caja viene uno, y cuando los compré había 2x1. Eso fue en la moda de la copa, ‘seamos más amigables con el medio ambiente’” (Celeste, 23 años).

Por otro lado, la experiencia de Daniela va ligada al uso de diferentes productos como toallas regulares, tampones, copa menstrual y ropa interior absorbente, en cuanto fue creciendo y conociendo otros productos aparte de la toalla regular, que en su caso usa la marca *Kotex*. La elección de la marca fue porque su madre usaba esta marca y fue quien le enseñó a manejar la menstruación con toallas higiénicas en su menarquia. Este producto lo usó desde 2009 hasta la actualidad.

Después, durante su adolescencia, hizo uso del tampón con la finalidad de poder darle manejo a la sangre durante un viaje, pero al igual que Celeste no fue una buena experiencia, ya que solo lo había usado una vez en su vida con la ayuda de su tía Martha:

“Mi tía me compró unos y ella me preguntó, y yo le dije no sé nada. Entonces ella me dijo que eso tiene talle con aplicador, y sin aplicador. Y mi tía me ayudó, cogió uno que no tiene aplicador y me lo metió. Me dijo ‘acomódese como si fuera a parir’, y yo le dije ‘no entiendo’, me dijo ‘abra las piernas’. Y ahí me dijo, ‘me dices si te duele’. Y me fue ayudando y yo le dije que no me entraba, e intentamos y yo solo sentía” (Daniela, 25 años).

La información sobre la ropa interior fue proporcionada por su prima Celeste y su tía Martha, quienes le dijeron que sería una buena alternativa para el manejo menstrual. Acá se puede ver nuevamente como entre pares se reproduce información sobre los productos de manejo menstrual:

“Mi tía me dijo que le compró a Celeste y super chévere, super cómodo. A mí me daba la percepción que uno iba a estar ensuciando todo. Me dijeron que era chévere y cómodo y los compre en línea” (Daniela, 25 años).

Por último, cuenta su experiencia con la copa menstrual, la cual le pareció muy higiénica, pero incómoda debido al modo de uso similar al tampón. Siguiendo a Felitti (2016) “para dar con esos productos han tenido que indagar –entre amigas, en la web, en ferias sustentables, en negocios bio– a diferencia de quien consume productos industriales y sólo necesita ir al supermercado por ellos” (pg. 15). Esto se puede pensar en términos de ensamblaje, donde diferentes dispositivos de producción de información humanos y no humanos establecen conexiones que posibilitan una experiencia determinada.

Siguiendo a Marcus y Saka (2006) "Los ensamblajes son, por tanto, el resultado causalmente productivo (maquínico) de la intersección de dos sistemas abiertos, y sus propiedades son emergentes en el sentido en que ese concepto se despliega en la lógica, es decir, no es parte de, y por lo tanto no es previsible a la luz de ellos, ya sea uno u otro sistema considerado aisladamente, pero en cambio solo discernible como resultado de la intersección de ambos sistemas” (pg. 103). No solo se da una complementariedad sobre los saberes, sino que también se disloca el sujeto que aprende, en el sentido de que no está circunscrito al espacio que ocupa o su contexto inmediato, sino que tiene la oportunidad de vincularse con discursos y saberes que circulan en otros espacios.

Debido al miedo a mancharse con la copa menstrual, Daniela volvió a usar de nuevo las toallas sanitarias, con las que se sentía más cómoda por la experiencia que ya había tenido, donde viviendo en otro país, se dio cuenta de la diversidad de estas según el tipo de cuerpo:

“En pandemia usé la copa menstrual. La utilicé tres o cuatro meses y no sé, no me sentía tan cómoda. Compré los cucos hipster de Nosotras y pues yo estaba allá [La Capilla] de vacaciones, pues usaba esos cucos y la copa desapareció [se perdió], no la volví a encontrar y volví a las toallas. Ahorita estoy viviendo en Estados Unidos y solo uso toallas. En las noches me doy cuenta de que tengo más flujo entonces usó más grande. Acá hay toallas de diferentes tallas y yo no lo había visto

en Colombia, digamos, hay heavy que es larguita” (Daniela, 25 años). Ver Ilustración 5, 6 y 7.



Ilustración 5



Ilustración 6



Ilustración 7

Estas son algunas imágenes de las toallas higiénicas desechables que Daniela encontró en Estados Unidos, donde se puede evidenciar en la parte inferior izquierda de las cajas, que existen tallas según el cuerpo y el flujo, facilitando diversidad a los diferentes cuerpos menstruantes. Estas imágenes se pueden ver desde dos puntos de vista, por un lado, muestran como las tecnologías se han vuelto inclusivas con los diferentes tipos de cuerpo, siendo una solicitud de las usuarias para tener mejor comodidad, por otro lado, se puede ver como se sigue reproduciendo el cuerpo femenino simbolizando un constante consumo.

Para Bocanegra y Meza, la forma en que se problematiza la menstruación y se ofrecen soluciones a través de productos de “higiene menstrual”, es una metáfora sobre los valores del capitalismo y la Modernidad incipiente:

La publicidad y los artículos que relacionan el tema de la menstruación denotan un solo tipo de mujer, se tenía un nicho de mercado interesante y lo mejor, permanente, porque la sociedad no deja de menstruar y es necesario ver la modernidad en el cuerpo

que sangra verbalizado en comprar, tirar, desechar todos los objetos posibles, de acuerdo a las necesidades del mercado expresado en marca, lujo, calidad con aquellas mujeres jóvenes, frescas, felices, versátiles, seguras; la modernidad vendida en protección femenina. (pg. 71)

Las toallas higiénicas y los tampones se encuentran dentro de los residuos sólidos que impactan de forma negativa sobre el medio ambiente. Por ello, es importante encontrar alternativas para la disminución de uso de productos contaminantes (González y Mcallister, 2021). Sin embargo, según la narrativa de Celeste es costoso acceder a estos productos, ya que un solo interior cuesta \$75.000, sin tener en cuenta que se necesitan mínimo cuatro interiores, lo que equivale a \$225.000. Pero a largo plazo es más eficiente que las toallas desechables en cuanto a costo mensual.

Sobre la proliferación de productos de manejo menstrual, también puede traerse a Mari Luz Esteban (2004), quien analiza;

“La situación social y política ha cambiado y creo que se puede afirmar que el cuerpo femenino de la época actual es en gran medida el cuerpo de la estética, de la imagen, de lo visible, algo que tiene que ver con dinámicas sociales y culturales más allá del sistema de género” (pg. 34).

Dando a entender que el cuerpo femenino ha atravesado transformaciones, y que ahora, más allá de ser un cuerpo asociado a la reproducción y al espacio doméstico, las mujeres han empezado a habitar el espacio público, muchas veces dentro de las lógicas propias de este o de lo que en este se demanda de la feminidad, es decir, atravesadas por la mirada masculina, o cierta idea estereotipada de lo que significa ser mujer. Los productos de “higiene menstrual” son un claro ejemplo de control sobre los cuerpos, ya que a través del ofrecimiento de una mayor “libertad” contribuyen a reforzar un ideal de mujer que, ahora desde posicionamientos estéticos, insiste sobre el ocultamiento de la sangre.

En cuanto a la generación de sus madres, Milena y Martha, los productos que usaron fueron toallas higiénicas y en casos específicos tampones. Martha cuenta que siempre usó toallas higiénicas hasta la llegada a la universidad, donde durante un viaje con sus compañeros se encontraba con la menstruación, por lo que se vio en una situación donde no

podía entrar a la piscina limitando su viaje, esto la llevo a usar el tampón en la década de los 90's por primera vez, desde entonces los usaba para manejar la sangre en el agua (piscinas, lagos y mar).

“En el colegio yo usaba toallas higiénicas y cuando estuve en la universidad yo no entraba a la piscina cuando tenía el periodo. Entonces una amiga me dijo que los tampones eran una buena solución y alternativa para uno no dejar de compartir si llegaba en esos días, (...) y solo lo usaba para ir a la piscina de resto solo usaba toallas higiénicas” (Martha, 45 años).

Históricamente las mujeres alrededor del mundo han hablado en códigos o eufemismos para referirse a la menstruación con el fin de ocultar el estado en el que se encuentran. Esto no solo sucede con respecto a la menstruación, las mujeres incluso comentan cómo era pedir una toalla sanitaria donde también se puede ver el tabú de no llamarla como tal:

“Mis papás tenían un negocio y nosotras lo atendíamos. Si necesitábamos un paquete de toallas y se lo pedíamos a mi papá, le decíamos que era un paquete de “galletas” y él ya sabía que era. Y si alguien llegaba a preguntar y estaba mi papá o mi hermano, nosotras atendíamos, ya no era asunto de hombres” (Milena, 53 años).

Finalmente, a pesar de la poca diversidad de productos desechables que existían para la década de 1980, la señora Julia cuenta cómo fue su ciclo menstrual con los productos de “higiene íntima”, que en un principio manejaba su menstruación con una tela que ella conseguía y reutilizaba. Cuando tenía 30 años, alrededor del año 1980 llegaron las toallas higiénicas desechables al mercado, facilitando el manejo menstrual.

“Tocaba cortar o conseguir unos trapitos, unas telitas y hacer un triángulo de pañuelo pequeño y esa era la toalla que utilizaba. Se lavaban y volvían a servir hasta cierto tiempo, esa era la toalla de esa época no había más” (Julia, 70 años).

Si bien la señora Julia no uso el tampón, ya que este salió al mercado cuando ella tenía 30 años, este producto fue vendido como una forma de liberación femenina, donde las mujeres comienzan a ingresar al mundo laboral, ingresando a espacios públicos. Sin embargo, este discurso tenía una connotación de invisibilización de la menstruación (Betancourt, 2022). Desde su propia perspectiva, ella nunca vio la necesidad de usar este producto:

“los tampones llegaron cuando yo tenía como unos 30 años, a mí nunca me interesó ponerme un tampón, yo no le veía sentido meterse eso y que lo maltratará, no tenía sentido” (Julia, 70 años).

Las nuevas tecnologías de gestión menstrual ofrecían la posibilidad de desechar la sangre como una oportunidad de liberación de una suerte de carga menstrual, que era en últimas la carga de una feminidad estigmatizada por sus fluidos, olores y manchas. Aunque la aparición de estos productos significó en términos prácticos una transformación en la forma de habitar el espacio público para las mujeres, y la posibilidad de participar en otro tipo de actividades, y si bien para Bocanegra y Meza (2018) “el mercado otorgó la libertad incluso de escoger el tipo de tecnología, su tamaño y forma para la gestión menstrual, ello no implicó una transformación, al menos evidente en los roles de cuidado que se promovía tradicionalmente” (pg. 92). Es quizá este último punto lo que hace que no aparezca como una necesidad para Julia, al no existir cambios sustanciales en su rol de mujer, la apropiación de este producto no hacía sentido. Todavía no aparecía como posible este ensamblaje.

Como se puede intuir que la señora Julia transitó de bayetillas a toallas sanitarias, este es el claro ejemplo del acceso a los productos, según la temporalidad histórica, donde se evidencia un cambio de producto. Siendo más fácil para ella dejar de lavar las bayetillas ya que ahora, solo tenía que tirar la toalla desechable usada. En el pasado, la restricción en la variedad de productos disponibles en el mercado de higiene íntima se atribuía en gran medida al tabú social que rodeaba este tema. Marcas líderes como Nosotras y Kotex adoptaron una estrategia publicitaria cautelosa, destacando la comodidad en anuncios de televisión donde solo mujeres expresaban su satisfacción con toallas higiénicas desechables. Esta polarización era evidente a lo largo del siglo pasado. Sin embargo, con la llegada del siglo XXI, se ha observado una transformación significativa en la visibilidad de productos de higiene íntima en los comerciales televisivos. Actualmente, se aprecia una representación más inclusiva, con comerciales que muestran una diversidad de personas y, en algunos casos, incluso utilizan sangre real en pruebas de producto, desafiando los estigmas y contribuyendo a una conversación más abierta sobre la menstruación.

La relación entre los productos y los cuerpos menstruantes va de la mano con la ciencia, tecnología y sociedad (CTS). Thomas Samuel analiza a partir de la relación que

existe entre estos tres conceptos, por un lado, cómo la sociedad influye en el desarrollo científico y tecnológico y por otro lado cómo el desarrollo científico influye en el mundo social, esto desde el ámbito cultural y ambiental (Sandoval 2013). La tecnología de los productos de higiene son un claro ejemplo de esta última ya que influye a gran escala en la sociedad. En este apartado se puede evidenciar cómo la sociedad recibe o no nuevas tecnologías, en este caso, sobre los productos de manejo menstrual. Además, se puede evidenciar cómo los productos pasaron de dominio íntimo y privado, con una gestión casi artesanal, como fue el caso de la señora Julia, a ser de dominio público y comercial, circulando en la publicidad y siendo más fácil el acceso a los productos para las adultas y las adultas jóvenes.

2.2 “Higiene menstrual”, sus prácticas y enseñanzas relacionadas:

A pesar de que esta investigación tiene un enfoque sobre las narrativas, como he mencionado antes al referirme al cuerpo, éstas tienen un anclaje en la materialidad. Cuerpos y materialidades que son producidas, que tienen un carácter histórico, y que habilitan y sostienen el conjunto de relaciones que se establecen entre y por ellas, que son en últimas formas de vida o modos de organización social. Teniendo esto en cuenta, vale la pena detenerse sobre un proceso general que ha servido de marco de sentido y de relacionamiento con el cuerpo en las sociedades modernas, que es la aparición de la higiene como un problema social.

Norbert Elías (2016) es uno de los autores que quizá mejor ha caracterizado este fenómeno como una tendencia o uno de los movimientos particulares que nutren el proceso civilizatorio. La preocupación por el cuerpo, la desnudez, las excreciones y fluidos corporales, coincide para él con el grado de desarrollo de una estructura social determinada (pg. 114), y para ser más específica, se va intensificando a medida que aumentan las interdependencias entre los miembros de una sociedad. Con el aumento de las interdependencias se da una suerte de refinamiento o preocupación por el comportamiento y apariencia personal, que no está ligada en principio a causas ‘racionales’ como el surgimiento de enfermedades o la noción de contaminación, sino más bien a la configuración de una estructura emocional y de escrúpulos en sociedades que empiezan a pacificarse y organizarse según criterios de individualidad y de estatus.

La estructura afectiva que va delineando Elías como parte del proceso civilizatorio, está marcada por la aparición de sentimientos como el asco, la vergüenza, el pudor o el miedo, que a la vez que empiezan a definir un umbral de lo desagradable con respecto al cuerpo de los otros, llevan a la consolidación de autoacciones o modos de vigilancia sobre el propio cuerpo. Este proceso da lugar a la aparición de una variedad de objetos, entre los que Elías menciona como ejemplo el tenedor, cuyo uso actual deja ver que el hecho por el que es desagradable ensuciarse los dedos al comer o tenerlos pegajosos y grasientos, no responde al peligro de la enfermedad -ahora que cada quien come de un plato propio-, sino a una cuestión emocional, a una estructura del sentir y el pensar *incorporada* (2016, pg. 168).

Para este autor, los discursos sobre la higiene corporal, que son, en últimas, la racionalización de estas inclinaciones, aparecen con posterioridad, como justificación a un comportamiento que en principio no tuvo un sentido lógico, y se van convirtiendo en problema de discusión pública, objeto de manuales de comportamiento y pautas sobre cómo vivir. Otro aspecto interesante sobre este problema, es que aparece en las clases altas, en la sociedad cortesana y en la nobleza, y paulatinamente se va extendiendo hacia el resto de la sociedad, con individuos cada vez más interesados en adquirir criterios de distinción.

Menciono esto para establecer una relación entre la Modernidad, el lugar que empieza a ocupar el cuerpo y sus fluidos -particularmente la menstruación- en las sociedades occidentales, y la emergencia de una serie de productos, objetos y prácticas que tienen como fin intervenir dichos cuerpos o producirlos según el momento histórico. Si bien Elías teoriza sobre la limpieza y el cuidado del cuerpo individual, en el marco de un movimiento social general, no llega a ocuparse de la higiene como un problema de los Estados. Sabemos, sin embargo, que, junto a otros movimientos que forman parte del proceso civilizatorio tales como; el crecimiento demográfico, los procesos de urbanización y construcción de ciudades, la industrialización, y, por tanto, la formación de una clase obrera, ha habido un viraje de los discursos sobre la higiene hasta convertirse en un elemento central de las políticas dirigidas a la modernización de las sociedades. Estas políticas han encontrado su anclaje en saberes biologicistas y médicos, y han funcionado también como un dispositivo de poder, mecanismo de control y gestión social (Noguera, 1998).

Para Zandra Pedraza (1999) cada vez va adquiriendo mayor importancia la apariencia y la cultura corporal que dan lugar a cierto adiestramiento somático y a una gramática del cuerpo. En estas, el aseo, la salud y la higiene determinan el modo en que un cuerpo es percibido socialmente, siendo este portador de significados asociados a una argumentación moral y a un discurso cívico-comunitario.

En las corporalidades menstruantes se articularon discursos sobre la salud en la forma de prácticas corporales que llevaban a consolidar los roles que la sociedad moderna exigía de las mujeres, sin desdibujar los atributos más tradicionales del género femenino. Así, se les incitó a responsabilizarse sobre la desinfección de su sexo, que fue a su vez la reivindicación de una pulcritud moral que permitiera la consolidación de la familia con el control de la sexualidad femenina y su supuesta suciedad (Bocanegra y Meza, 2018).

Como se mencionó en el capítulo anterior, existen ciertas prácticas y enseñanzas entendidas, según Harry Collins, como un conocimiento que exige familiaridad socialmente compartido y adquirido por practicantes competentes, que se va actualizando de forma fragmentada y abierta (Iranzo, 2013). De esta forma se entiende el conocimiento de generación en generación. A continuación, se hará énfasis en la enseñanza de la “higiene menstrual”, donde me interesa saber quiénes les enseñaron a las participantes a manejar la menstruación con los productos disponibles y a través de qué prácticas.

Cada mujer pone en práctica rituales, los cuales atraviesan la vida cotidiana de las personas, donde se observa una antiestructura, es decir, que se rompen las jerarquías, ya que las personas se encuentran en un estado de igualdad (Turner, 1988). Con esto me refiero a que no importa la edad o la clase social, ya que cuando hablamos de “higiene menstrual”, con las herramientas que se tenga se hace una limpieza para ocultar el sangrado, al desechar productos o esterilizar los productos reusables, y de esta forma no dejar evidencia.

Las prácticas de “higiene menstrual” de las participantes jóvenes son diferentes según el producto. Esto dado que pueden optar por tecnologías desechables como toallas higiénicas y tampones, y/o reusables, entre los que se encuentran la ropa interior absorbente, la copa y los interiores menstruales.

En el caso de Celeste, las prácticas de higiene se hicieron explícitas rescatando dos aspectos que están relacionados; el no darse cuenta de los momentos en que mamá menstruaba, lo que generaba un silencio alrededor de este proceso y, su enseñanza verbal con énfasis en no dejar rastro de sangre. Esto se debe a que tradicionalmente según Kohen y Meinardi (2015) “las publicidades, las creencias populares, las costumbres, los productos que usamos y las historias que nos contamos, influyen en la manera en que vivimos la menstruación; y podemos afirmar que esta vivencia está atravesada por el tabú, la vergüenza y cargada de significantes negativos” (p. 3).

Con respecto a su ritual de higiene, este cambia según el producto. En el caso de las toallas higiénicas desechables, las enrolla con el fin de que no se vea la sangre. La ropa interior absorbente lo usa por seis horas y luego lo introduce a la lavadora:

“Mi mamá me enseñó que la toalla se tenía que envolver en papel higiénico. En verdad como ser muy discreta con eso y con el papel, que no se viera. Y el aseo normal, cuando era pequeña era despreocupada. Últimamente como ha cambiado hartito ya no uso casi toallas, solo en casos muy necesarios, entonces los cucos los utilizo los primeros días máximo seis horas y me cambio, los meto a la lavadora y ya. Con las toallas sigo haciendo lo mismo, que quede bien enrollado, que no se vea, ya es parte de mí. Ahora soy más preocupada con eso, me bañó más y a veces utilizo pañitos” (Celeste, 23 años).

La experiencia de Daniela con los diferentes productos desechables y reusables es similar en cuanto al cuidado de no dejar ver la sangre;

“Mi mamá me enseñó a enrollarlas, envolverlas dentro del papelito en que viene la toalla nueva, botarla en la caneca. Me limpio super bien, nada de jabones vaginales por el PH. Con la copa aprendí por internet a ponerla, quitarla y limpiarla. Los cucos los ponía a remojar primero, separarlos de mi ropa y los lavaba aparte” (Daniela, 25 años).

La experiencia de las adultas jóvenes con respecto a la higiene está ligada a la enseñanza de generación en generación, creando hábitos de limpieza dependiendo del producto, teniendo en cuenta la discreción al desechar los productos con el fin de no dejar rastro del sangrado. Estos comportamientos de higiene han sido reproducidos históricamente desde la enseñanza de madres a hijas relacionados con el manejo de residuos de los productos de eliminación (Carrera et al., 2017) Estas reglas siguen reproduciendo el silencio sobre la sangre, perpetuando la vergüenza de estar menstruando al ocultarlo. De este modo se hace

evidente la manera en que superpone el discurso de higiene con la construcción de ciertos roles o estereotipos de género relacionados al pudor y a la vergüenza como parte de un discurso moral para las mujeres.

El ritual de las adultas es muy similar al de las adultas jóvenes debido a que fueron ellas quienes les enseñaron la higiene, entendida como un conjunto de prácticas de limpieza y ocultamiento que deben tener durante la menstruación. Sin embargo, y como ya se ha mencionado anteriormente los productos que usaron eran desechables, por lo que eran más cuidadosas con la “higiene menstrual”.

Martha cuenta el tipo de toalla que usó y la forma en que hacía su higiene al desechar los productos: “yo solo podía usar toallas de algodón, porque las demás me producían alergia, me la cambiaba tres veces al día y lo envolvió en papel higiénico para depositarla en la caneca de la basura” (Martha, 45 años).

Milena da una explicación más abierta sobre la “higiene menstrual”, teniendo en cuenta las otras personas que usan el mismo espacio. En estos escenarios el olor de la sangre se convierte en un problema. Esto trae consigo un discurso social donde las mujeres al estar en lugares públicos intentado no generar molestias en los demás, descuidan sus molestias propias, sienten sus cuerpos y sus necesidades los que terminan relegados (Montoya, 2022).

“Todo es la higiene, hay hombres que perciben el olor cuando uno está menstruando. Hay que ser muy juicioso con ese aseo íntimo, es el producto, es el baño, y el secado. Dejar el sanitario aseado, que no queden rastros, guardar la toalla y no queden rastros. Cuando uno usa la toalla de tela intentar no ensuciarla, porque se tiende a dejar manchado en el secado. Yo les enseñe a mis hijas que no se viera y fueran aseadas. Uno envuelve muy bien para que no se note, cuando uno va a un colegio al baño, y hay por ahí... es de muy mal gusto” (Milena, 53 años).

“Y por ejemplo en casa hay que ser respetuoso con el otro por más que sea familia y ser discreto. Porque también se tiende a que, si se dan cuenta entonces ‘¡ah, con razón el genio!’ y le afianzan ciertas conductas que no deben ser. Entonces si no se enteran no se le atribuye nada y no hay una disculpa” (Milena, 53 años).

Ocultar el olor o la sangre no es la única forma de rechazo, también existen atribuciones sobre el carácter por lo que no solo se trata de no molestar al otro para no incomodar, también es un acto de no querer ser leída desde el estereotipo de “esta en sus días” que es usado para descalificar a la persona que esta menstruando. Esto también está

ligado a un tipo de feminidad, al ocultar la sangre la mujer se ve obligada a ocultar procesos emocionales y hormonales para producirse como una mujer estable. Históricamente, la histeria ha sido conceptualizada como una enfermedad exclusiva de las mujeres, vinculada a la supuesta imperfección de poseer útero. Esta perspectiva ha generado diversos tabúes, siendo el más prevalente aquel relacionado con las emociones femeninas. En este contexto, se ha esperado que las mujeres se comporten de manera específica, adoptando actitudes sumisas y modales considerados socialmente aceptables. Estas expectativas han contribuido a la construcción de normas restrictivas que han influido en la percepción y expresión de las emociones en el ámbito femenino (Laveda et. al 2014)

La incorporación de productos de manejo menstrual implicó además el aprendizaje de una serie de técnicas o estrategias para su uso como envolver la toalla en el papel, aseo en los genitales, cambiarse o limpiar los productos cada cierta hora. La idea de higiene y limpieza no se resolvía simplemente con la adquisición de estos productos, y la libertad pretendida tenía como contracara la necesidad de desarrollar cierto tipo de atención u obsesión con la limpieza:

El discurso de liberación de las mujeres fue clave para la venta de tecnologías de gestión menstrual, porque por un lado se invitaba a la modernización de los cuerpos, situando como anticuados los trapitos y remedios caseros para la gestión de la menstruación, y por otro lado, anunciaba estas tecnologías, cada vez más sofisticadas y diversas, como un salvavidas frente a la posibilidad de que la menstruación se hiciera pública, con límites expresos del lenguaje para nombrar el sangrado o la palabra menstruación (Bocanegra y Meza, 2018, pg.86).

Esto muestra cómo se articula el discurso de salud e higiene estableciendo u organizando el modo en que se maneja la menstruación con ciertas prácticas. La adulta mayor, Julia, rememora cómo era el aseo corporal en los días de la menstruación y el lavado de las bayetillas: *“a mí me gustaba la tela roja porque era más alcahueta, más fácil de lavar, no se notaba la mancha menos sufría uno en la lavada”*.

En esta generación, el discurso en torno a la menstruación viró hacia el terreno de la fertilidad, la salud y la higiene. “Entonces lavar, cambiar frecuentemente los paños

menstruales y descansar, fueron consejos e indicaciones para proteger el cuerpo femenino, cuidándolo para lo que se consideraba su función principal: la maternidad” (Angeletti, 2021. Pg.4)

Pese a las transformaciones a nivel sociotécnico de las tecnologías de manejo menstrual y las diferentes formas en las que se van consolidando las corporalidades menstruantes, persiste el movimiento histórico hacia la higiene que se expresa en la solidificación de los umbrales del asco y el pudor. Si bien puede verse algunos cambios con respecto a los tabúes o la posición social de las mujeres en términos de acceso a educación, acceso al trabajo o posibilidad de desplazamiento a la ciudad, lo que no cambia es el imperativo social de la limpieza y su anclaje en el cuerpo menstruante.

La proliferación de productos de “higiene menstrual” contribuyó a crear un cuerpo femenino hegemónico, que a su vez se hizo objeto del saber médico, psicológico, social, económico e incluso moral, que incita a la adopción de estas tecnologías en tanto prótesis vitales para el cumplimiento de los roles socialmente asignados. Se crea una dependencia a la industria que a su vez multiplica su oferta intentando responder a los diferentes cuerpos, experiencias y estilos de vida en un movimiento totalizador.

Conclusiones

Esta investigación fue motivada gracias a mi experiencia y a la de mi madre que me hicieron cuestionar el mundo de la menstruación y los productos de “higiene íntima” en diferentes escenarios. Con el fin de dar solución a esas cuestiones, opté por solventar preguntas de mi pre-adolescencia con este proyecto, siendo consciente hoy en día de que la experiencia de cada mujer en torno a la menstruación y los productos de “higiene íntima” está ligada a su entorno sociohistórico y sus tradiciones. Teniendo en cuenta lo anterior, tuve la facilidad de acceder a las historias de vida con respecto a la menstruación de una familia particular que contaba con abuela, madres e hijas, oriundas de La Capilla, Boyacá, y algunas radicadas en Bogotá tras un proceso de migración, con el fin de comparar las diferentes vivencias en tres generaciones frente a diferentes escenarios como la experiencia personal y creencias de generación en generación. Sin embargo, el proceso de migración no fue como tal un detonante para los cambios que atravesaron las mujeres en la menstruación, estos se debían más a un cambio en el estilo de vida de las mujeres.

Como respuesta a la pregunta de investigación, se pudo evidenciar el modo en que condiciones sociotécnicas, significados y prácticas se articulan de modos diferenciales, a través de las narrativas y los cuerpos de mujeres de distintas generaciones al interior de la misma familia. Se encontraron similitudes y diferencias con respecto a la menstruación y a los productos de “higiene íntima”, mostrando la multiplicación de dichos ensamblajes y el modo que están condicionados por condiciones contextuales, pero también abiertos a transformaciones agenciadas por las mujeres mediante su reflexividad y experiencia personal.

Los hallazgos encontrados durante las entrevistas dieron pie a cumplir los objetivos de identificar las diferentes nociones, conocer su historia de vida con la menstruación y los productos y comparar entre generaciones las diferentes narrativas y prácticas que las mujeres de una misma familia apropian sobre la menstruación y los productos de manejo menstrual. Se hizo evidente que la menstruación funciona como un punto privilegiado para la construcción de feminidad, al permitir la circulación de significados y saberes sobre el ser mujer, el cuerpo y su disciplinamiento y control. Es por esto por lo que afirmo que la menstruación es un proceso corporal sobre el que discurren normatividades generizantes que

producen mujeres con formas concretas de feminidad. Desde acá, se puede entender el manejo menstruación como la respuesta a un proceso socialmente construido, que se expresa en las elecciones, representaciones del cuerpo y se hace evidente en un intercambio familiar, donde se articulan sistemas de creencias transmitidas por diferentes voces.

Así a lo largo del primer capítulo se analizaron las diferentes experiencias, con respecto a la menstruación, con el fin de comparar las narrativas. La experiencia de la menstruación no es homogénea en todos los cuerpos, y en este caso también influye la ruralidad y la urbanidad. Este fenómeno se pudo evidenciar en el hallazgo de cambios en el estilo de vida de las mujeres, donde la llegada a la ciudad trajo irregularidades en el ciclo menstrual. El primer apartado es producto del análisis de la llegada de la menarquia y las primeras enseñanzas, a la luz del hecho de que las mujeres de diferentes generaciones tuvieron información diversa frente a la menstruación. También se pudo analizar la presencia de una figura femenina que explicó los cambios que tendría cada cuerpo de ahí en adelante.

Entre los hallazgos se encuentra el modo en que se transmite la información de generación a generación haciendo énfasis en el manejo menstrual, sin detenerse mucho sobre el proceso corporal ni las implicaciones a nivel personal o emocional. Esto habla de una forma particular de problematización de la menstruación, como algo a ser ocultado, limpiado y controlado, y con lo cual no se estimulan procesos de identificación, o construcción de una relación con el propio cuerpo. Sin embargo, esta tendencia es aminorada o transformada en la generación más joven por la disponibilidad de otro tipo de discursos y saberes, el acceso a experiencia de sus pares y el movimiento geográfico que las ubica en otros contextos culturales.

En el segundo apartado, se tuvieron en cuenta los cambios que atravesaron las diferentes generaciones (de regularidad o irregularidad) relacionados con la menstruación. Los factores que se nombran como generadores de las irregularidades en el ciclo menstrual (cambios espaciales, el humor durante la premenstruación, los alimentos y los embarazos) están asociados, en su mayoría, con cambios en el estilo de vida. De generación en generación y en cada contexto en específico se viven de diferentes formas esos cambios. Una investigación sobre lo rural y urbano con la menstruación (Kaur et al., 2018) muestra algunas diferencias, la investigación destaca como las mujeres llevan su vida en la ruralidad con la

menstruación y los productos de “higiene íntima” y la escasa información. Por el contrario, en esta investigación se evidenció que los cambios de estilo de vida, ya sea de pueblo a ciudad, los diferentes alimentos y el estrés crean irregularidades en el ciclo.

El estudio de Hawkey et al. (2017) muestra cómo los procesos de migración pueden ser caóticos con respecto a la menstruación, en términos de acceso a productos. Sin embargo, en los hallazgos encontrados, se puede dar cuenta de la variedad a la que accedieron las participantes viniendo a la ciudad, incluso su pensamiento y la forma de hablar de la menstruación era mucho más natural, aunque como señalé, su experiencia se vio alterada a causa del ritmo de vida y los cambios en sus hábitos.

Por último, en el tercer apartado se tuvieron en cuenta las diversas perspectivas que las tres generaciones de mujeres han creado alrededor de la menstruación. Por un lado, las adultas jóvenes se han apropiado de su ciclo al conocerlo y entender cada fase, teniendo en cuenta que cada cambio en el estilo de vida puede traer consecuencias de irregularidades en el ciclo. Por otro lado, las adultas mayores hacen énfasis en que se vivió normal, a veces desapercibido y la adulta mayor hizo énfasis en que era normal. También se puede ver cómo las mujeres de alguna forma ocultan la menstruación en su círculo social, utilizando eufemismos o códigos. Esto se le puede atribuir al tabú, la vergüenza y lo incómodo que muchas mujeres viven su ciclo por el constructo social.

Sobre este punto es resaltable como la construcción de una relación con el cuerpo y con el hecho de *ser* mujer, en la generación más joven, estuvo enmarcada en el uso de aplicaciones que incitan al autoconocimiento y vigilancia, dando cuenta de la idea de ensamblaje que he venido desarrollando a lo largo de la investigación.

En el segundo capítulo se tuvo en cuenta el acceso histórico y la practicidad con los productos de “higiene íntima”, la enseñanza proporcionada de los productos por diferentes agentes y la higiene que fue enseñada creando rituales para no dejar rastro de sangre. En el apartado de acceso histórico, en primer lugar, se pudo demostrar como los productos de “higiene íntima” evolucionaron con nuevas tecnologías dando mayor comodidad a las mujeres de una misma familia, siendo la menstruación un fenómeno tabú, las marcas como *Nosotras* y *Kotex* fueron en cierta medida cuidadosos al hacer publicidad de diferentes

productos, esperando con ello un buen recibimiento por parte de la sociedad, pero también respondiendo al sistema de creencias y valores de la sociedad colombiana.

En segundo lugar, se puede destacar como la variedad de productos llevaron a una practicidad para las participantes facilitando la gestión de la menstruación en algunos espacios en específico, aunque manteniendo intactas algunas ideas sobre la feminidad y la menstruación, como el hecho de su ocultamiento. La multiplicación de productos responde en parte a la multiplicación de las formas socialmente disponibles de ser mujer, a las transformaciones de los roles más tradicionales con el ingreso al mundo laboral, y a la intervención de movimientos de mujeres en la apropiación del manejo menstrual y su politicidad, considerando por ejemplo el impacto medioambiental.

En tercer lugar, la enseñanza con respecto a los productos se dio con diferentes agentes. En las adultas jóvenes fueron las madres ya que este rol lo apropia la mujer debido a su experiencia, donde se deja por fuera la intervención masculina quienes les proporcionaron esa primera información facilitando su vida menstrual y posteriormente otras fuentes de información como internet. En el caso de las adultas fueron las hermanas mayores donde ellas hacían preguntas y observaban. Por último, en el caso de la señora Julia la adulta mayor, fue su prima, a quien le atribuía ese conocimiento por ser una mujer estudiada, quien le explicó cómo debía manejar la menstruación. Además, un doctor fue quien le dio la información de las toallas sanitarias y de esta forma cambiar las bayetillas a toallas desechables. Esto nos permite ver que en cada generación va cambiando el rol de quien infunde la información desde la confianza y el vínculo entre pares para hablar; antes aprendían con comentarios breves y observando, ahora se puede ver una transformación con respecto a los diferentes actores que aportan información sobre los diferentes productos, como las redes sociales.

Y, en cuarto lugar, en el apartado de “higiene menstrual” se puede analizar como las mujeres de diferentes generaciones optaron por ciertos hábitos para no dejar rastro de la menstruación. En el aseo de los productos en el caso de ser reusables y tapar con papel en el caso de ser desechables. Una de las investigaciones encontradas (O’ Flynn, 2006) muestra similitudes con este apartado, debido a la importancia que le dan las mujeres al ocultar cualquier rastro de sangre, creando hábitos y prácticas para mantener la “higiene personal”.

En la investigación, se observaron algunas limitaciones, especialmente relacionadas con la obtención de información por parte de las adultas y adultas mayores. Dado que el tema de la menstruación y los productos de "higiene íntima" sigue siendo tabú para muchas, las participantes se mostraron discretas y reacias a compartir información detallada. En contraste, las adultas jóvenes se mostraron mucho más abiertas y dispuestas a compartir sus experiencias relacionadas con la menstruación y los productos.

Además, la investigación no abordó el tema de la menopausia en dos generaciones, lo que podría ser un aspecto importante para considerar en futuros estudios. También, a pesar de haber tenido en cuenta una variedad de productos de "higiene íntima", no todos fueron mencionados por las participantes. Por lo tanto, sería valioso investigar en el futuro sobre los nuevos productos que han salido al mercado.

Desde la perspectiva de los estudios de ciencia, tecnología y sociedad, esta investigación arroja luz sobre cómo la aparición y proliferación de productos de manejo menstrual respondieron a un momento histórico en el país, marcado por el proceso de modernización. Estos productos se utilizaron para articular discursos sobre la higiene, la salud y la formación moral de las mujeres. Al centrarse en las narrativas de diferentes generaciones, se pudo identificar las transformaciones en estos discursos y cómo dieron lugar a la formación de nuevas formas de feminidad, así como a nuevas relaciones con el propio cuerpo a través de la gestión de la menstruación.

A lo largo de este documento se ha mostrado como esta investigación ha arrojado luz sobre las dinámicas cambiantes y multifacéticas en torno a la gestión menstrual a lo largo de las generaciones y a lo largo de la vida de cada mujer. Las variaciones en las narrativas y prácticas no solo se limitan a diferencias generacionales, sino que también se ven influenciadas por una serie de factores, que incluyen el entorno, las condiciones socioeconómicas, las influencias culturales y religiosas, así como el acceso a la educación.

Hemos explorado el concepto de "cuerpo menstrual viejo" y "cuerpo menstrual moderno" propuesto por Tarzibachi (2017), observando cómo las mujeres han experimentado tanto la "liberación" y la comodidad como la sujeción y la adaptación a nuevos roles en la sociedad, particularmente en términos de su participación en el mercado laboral y en espacios

públicos tradicionalmente dominados por hombres. Sin embargo, también hemos identificado un movimiento más allá de estos conceptos, que podría describirse como un retorno al "cuerpo menstrual viejo" a través de la adopción de productos de manejo menstrual reutilizables, sin que esto suponga un retroceso en los discursos o formas de vida de las mujeres en la modernidad.

El desarrollo de los productos de manejo menstrual no es lineal ni predecible, no se agotó en el reemplazo de bayetillas por toallas desechables, sino que tuvo y tiene una constante multiplicación; en el tampón, la copa menstrual, las toallas de tela reutilizables, los panties para el periodo menstrual, o las esponjas menstruales, para mencionar algunos. Y su multiplicación material y discursiva va incluso más allá de ellos mismos, en la popularización de prácticas como el sangrado libre y los ejercicios de Kegel, que buscan prescindir del uso de productos de manejo menstrual a partir de otra configuración del cuerpo. Esta investigación también plantea cuestiones fundamentales sobre las nuevas formas de gestión menstrual que no dependen de productos de "higiene femenina", como el sangrado libre o el control del flujo menstrual mediante ejercicios vaginales, lo que sugiere una evolución en la relación de las mujeres con su propio cuerpo. Asimismo, se abre la puerta a futuros estudios que aborden cómo las experiencias menstruales difieren en diversos sectores sociales, desde clases más populares o precarizadas hasta sectores más privilegiados con mayores recursos económicos y simbólicos.

Una posible línea de investigación futura podría abordar cómo, durante el transcurso de la vida de las mujeres, se combinan los productos de gestión menstrual con otras tecnologías, como pastillas anticonceptivas, remedios naturales, calendarios y aplicaciones de seguimiento, e incluso durante la menopausia, las prácticas y productos que continúan dando forma (o no) al cuerpo femenino.

En conjunto, esta investigación nos invita a continuar explorando la compleja intersección entre la menstruación, la tecnología, la cultura y la sociedad, y a comprender cómo estas dinámicas se han transformado en tiempo y espacio. Además, seguirán configurando nuevas realidades a medida que las mujeres continúan desafiando las convenciones y desarrollando una relación más profunda con sus cuerpos y su feminidad.

Bibliografía

- Aceves, J. (1998). "La historia oral y de vida: del recurso técnico a la experiencia de investigación." En J. C. Cáceres (ed.) *Técnicas de investigación en Sociedad, Cultura y Comunicación*, 207- 276. México: Addison Wesley Longman.
- Alarcón-Nivia, Miguel Ángel, Alarcón-Amaya, Miguel Ángel, & Blanco-Fuentes, Lizzeth. (2006). Creencias, actitudes y vivencias mágicas alrededor de la menstruación entre las mujeres de Bucaramanga, Colombia. *Revista Colombiana de Obstetricia y Ginecología*, 57(1), 19-26.
- Angeletti Bianca (2021). Los métodos de gestión menstrual antes y después de la industria de productos descartables. XIV Jornadas de Sociología. Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.
- Betancourt, A. M. (2021). *Diarios de una mujer que se sangra: una reflexión sobre "El mar de las cañas"*.
- Bobel, C. (2010). New Research on Menstruation: Discourse, Practice, and Activism. En C. Bobel (Ed.), *New Blood: Third-Wave Feminism and the Politics of Menstruation* (pp. 99-122). Rutgers University Press.
- Bocanegra Marín, K. y Meza medina, E. *Cuerpos en regla: Sanas, seguras y felices. Corporalidades y tecnologías de gestión menstrual en Colombia 1965-1975*. Tesis de Maestría en Desarrollo Educativo y Social: Universidad Pedagógica Nacional.
- Botello Hermosa, A., García Jiménez, M., Santana Berlanga, N.d.R. y Ruiz Ferrón, C. (2019). Diseño y validación de un instrumento para medir los conocimientos y actitudes de las mujeres jóvenes ante la menstruación: escala Metcon (Botello-Hermosa 2018). *Feminismo/s*, 33, 225-247.
- Botello-Hermosa, A., & Casado-Mejía, R. (2015). Miedos y temores relacionados con la menstruación: estudio cualitativo desde la perspectiva de género. *Texto & Contexto-Enfermagem*, 24, 13-21.
- Carrera Ruiz, E. C. "Algo pasa pero no se dice": una aproximación a las representaciones sobre la menstruación de las y los jóvenes del Colegio Colombia Hoy.
- Connelly, Michael, Clandinin Jean. *Narrative Inquiry: Experience and Story in Qualitative Research*. Jossey-Bass; 2004
- Cornejo, M. (2006). "El enfoque biográfico: trayectorias, desarrollos teóricos y perspectivas". *Pyskhe*. Vol 15. Pg. 95-106. Pontificia Universidad Católica de Chile.
- Correa-González, D. A. *NOSOTRAS: MUJER Y PUBLICIDAD. Representaciones femeninas en los comerciales de televisión en Colombia (1975-2005)*.
- Corvalán Navia, A. P., y Maestre Gutiérrez, A. (2017). Itinerarios de cuerpos menstruantes: descolonizando el cuerpo de la mujer. *Corpo Grafías Estudios críticos de y desde los cuerpos*, 4(4), 77-91.

- Cuevas Barberoussé, T. (2014). Tecnologías contraceptivas y feminidad: la pastilla como ün scrip de género. *Revista Reflexiones*, 93(2), 116-127.
- De Lauretis, T. (1996). La tecnología del género. *revista Mora*, 2, 6-34.
- DeMaria AL, Delay C, Sundstrom B PhD, MPH, Wakefield AL, Naoum Z MPH, Ramos-Ortiz J, Meier S, Brig K. "My mama told me it would happen": menarche and menstruation experiences across generations. *Women Health*. 2020.
- Douglas, M. (1973). Pureza y peligro. *Un análisis de los conceptos de contaminación y tabú*, 1.
- Elías, N. (2016). El proceso de la civilización. Investigaciones sociogenéticas y psicogenéticas. Ciudad de México: FCE.
- Escobar Ramírez, A., & Marmolejo Castañeda, S. A. (2013). Nosotras: la familia que crece contigo.
- Escobar, A. (2010). *Territorios de diferencia: lugar. Movimiento, vida, redes*. Enviñon Editores
- Esteban, M. L. (2016). Antropología del cuerpo, itinerarios corporales y relaciones de género. *Perifèria. Cristianisme, postmodernitat, globalització*, 3(3).
- Faur, E. (2007). La educación en sexualidad. *El monitor de la educación*, 11, 1-3.
- Felitti, K. (2016). El ciclo menstrual en el siglo XXI. Entre el mercado, la ecología y el poder femenino. *Sexualidad, Salud y Sociedad (Rio de Janeiro)*.
- Fernández Olguín, Daniela Los tabúes de la menarquia: Un acercamiento a la vivencia de jóvenes escolares chilenas *Revista de Psicología*, vol. 21, núm. 1, enero-junio, 2012, pp. 7-29.
- Fingerson, L. (2006): *Girls in Power: Gender, Body and Menstruation in Adolescence*. Albany: State University of New York.
- Fingerson, L. (2006): *Girls in Power: Gender, Body and Menstruation in Adolescence*. Albany: State University of New York.
- Foucault, M. (1998), *Vigilar y Castigar. Nacimiento de la prisión*. Editorial Siglo Veintiuno, México.
- Foucault, M. (2001). "El sujeto y el poder". En Hubert L. Dreyfus y Paul Rabinow. *Michel Foucault: Más allá del estructuralismo y la hermenéutica*. Buenos Aires: Ediciones Nueva Visión.
- Freidenfelds L. *The modern period: menstruation in twentieth-century America*. Baltimore: The Johns Hopkins University Press; 2009.
- García Toyos, N. (2021). Discursos en torno a la menstruación: representación social, vivencia del ciclo y medicalización de la fase premenstrual. (Tesis Doctoral Inédita). Universidad de Sevilla, Sevilla.

- Geertz, C. (1973). The Impact of the Concept of Culture on the Concept of Man. En *The Interpretation of Cultures* (pp. 33-54). Basic Books.
- Golub, S. (1985). *The Rite of Passage to Menarche: A Cross-Cultural Perspective*. Garland STPM Press.
- Gómez, W. (2023). Sacralidad y tabú: abordando la menstruación desde una clase de química. *Revista PACA* 14, pp. 135-147.
- Gómez-Sánchez, P. I., Mora, Y. Y. P., Aguirre, H. P. H., Robayo, S. P. J., & Lugo, J. C. P. (2012). La menstruación en la historia. *Revista de la Facultad de Medicina*, 60(1), 63-68.
- González, C. L., & Macallister Páez, S. V. (2021). ¿Cuáles son los factores que inciden en la compra y uso de la copa menstrual como producto de higiene íntima en mujeres en etapa fértil en la localidad de Teusaquillo-Bogotá?
- Hawkey AJ, Ussher JM, Perz J, Metusela C. Experiences and Constructions of Menarche and Menstruation among Migrant and Refugee Women. *Qual Health Res*. 2017.
- Hernández M, Benítez R, Medranda I, Pizarro C, Méndez MJ. Variaciones fisiológicas normales del desarrollo puberal: edad del inicio puberal, edad de la menarquia y talla. *An Pediatr (Barc)*. 2008 Aug;69(2):147-53. Spanish. doi: 10.1157/13124894.
- Holst AS, Jacques-Aviñó C, Berenguera A, Pinzón-Sanabria D, Valls-Llobet C, Munrós-Feliu J, Martínez-Bueno C, López-Jiménez T, Vicente-Hernández MM, Medina-Perucha L. Experiences of menstrual inequity and menstrual health among women and people who menstruate in the Barcelona area (Spain): a qualitative study. *Reprod Health*. 2022 Feb 19;19(1):45. doi: 10.1186/s12978-022-01354-5. PMID: 35183195; PMCID: PMC8857732.
- Iranzo, J. M. (2013). Modalidades de acción, conocimiento tácito y saber experto. La obra reciente de Harry M. Collins. *Papeles del CEIC. International Journal on Collective Identity Research*, (2), 1-33.
- Jiménez, M. R., & Aguilá, N. C. (2017). El ciclo menstrual y sus alteraciones. *PediatríaIntegral*, 304.
- Kaur, R., Kaur, K., & Kaur, R. (2018). Menstrual hygiene, management, and waste disposal: practices and challenges faced by girls/women of developing countries. *Journal of environmental and public health*, 2018.
- Kohen, M., & Meinardi, E. N. (2016). Problematizando las enseñanzas sobre la menstruación en la escuela: lo disimulado, lo negativo, lo silenciado.
- Kotler, P. (2000). *Dirección de marketing*. México: Pearson Educación.
- Larrosa, J. (2006). Sobre la experiencia. *Aloma. Revista de Psicología i Ciències de l'Educació*, 2006, num. 19, p. 87-112.

- Laveda, E. M. F., Martínez, Á. F., & Antón, I. B. (2014). Histeria: Historia de la sexualidad femenina. *Cultura de los Cuidados*, (39), 63-70.
- Le Breton D. Antropología del Cuerpo. Buenos Aires: Ediciones Nueva Visión; 2002.
- Le Breton, D. Antropología del dolor. Chile: Editorial Metales Pesados; 2020.
- Lesmes, C. I. M., & Correal, C. A. (2016). Creencias y vivencias de mujeres adultas sobre la menstruación en el municipio de Cota, Colombia. *Revista Salud Bosque*.
- Marcus, G. y Saka, E. (2006). Assemblage. *En Theory, Culture and Society*, 23: 101.
- Martin, E. (1987). The menstrual cycle: A cultural and biological phenomenon. *En The Woman in the Body: A Cultural Analysis of Reproduction* (pp. 99-131). Beacon Press.
- Merienne Sierra, A. Flores venenosas: un acercamiento etnográfico a los significados de la sangre femenina a partir de tres generaciones de mujeres en Ráquira Boyacá.
- Montoya Duque, M. (2022). *El lenguaje y las dinámicas de la menstruación*. Universidad de los Andes..
- Noguera, C. (1998). La higiene como política Barrios obreros y dispositivo higiénico: Bogotá y Medellín a comienzos del siglo XX. *Anuario Colombiano de Historia Social y de la Cultura*, 25.
- O'Flynn N. Menstrual symptoms: the importance of social factors in women's experiences. *Br J Gen Pract*. 2006.
- Onaindia, L. A., & Albardía, M. S. (2021). Contribución de la educación e higiene menstrual a la escolarización de las niñas en escuelas rurales de Uganda. Un estudio exploratorio. In *Revista Forum de Sostenibilidad= Forum Iraunkortasun aldizkaria= Sustainability Forum journal* (No. 10, pp. 42-49). Cátedra UNESCO sobre Desarrollo Sostenible y Educación Ambiental (UPV/EHU).
- Pedraza Gómez, Z., & Gaviria, A. (2001). En cuerpo y alma: visiones del progreso y de la felicidad. *Revista de Estudios Sociales*, (08), 127-128.
- Plinius (1969). *Naturalis Historiae*. Edited by Jan L, Mayhoff C. Published by K.G. Saur Verlag. Distributed by the University of Michigan Press in Canada and the United States.
- Preciado, B. (2006). “Basura y género Mear/Cagar. Masculino/Femenino”. *ESETÉ*, N°. 6, pp. 40-49.
- Restrepo Forero, O. y Gómez Morales, Y. (2016). “El árbol celular y la pregunta por cómo se ensamblan ciencia, tecnología y sociedad”. *Revista Colombiana de Sociología*. Vol. 39, N°. 2, Jul-Dic 2016.

- Restrepo, Eduardo. La entrevista como técnica de investigación social: Notas para los jóvenes investigadores. En: Caicedo, Alhena. *Técnicas cualitativas y etnográficas*. Cali: ICESI; 2007.
- Sandoval Aragón, S. L. (2013). Las dos revoluciones de Thomas S. Kuhn. *Revista iberoamericana de ciencia tecnología y sociedad*, 8(22), 179-189.
- Serret-Montoya J, Villasís-Keever MA, Mendoza-Rojas MO, Granados-Canseco F, Zúñiga-Partida EA, Zurita-Cruz JN. Factors that impact on the perception of menstruation among female adolescents.
- Shirley, A. M. (2021). Significados fluidos: un acercamiento antropológico a la leche humana en Colombia.
- Solórzano Buriticá, N. J., Martínez Sánchez, L. M., & Ramírez López, S. (2022). La Nueva era de la menstruación, una alternativa inclusiva y sostenible.
- Tarzibachi, E. (2017). *Cosa de mujeres: Menstruación, género y poder*. Sudamericana.
- Turner, V., Abrahams, R., & Harris, A. (2017). *The ritual process: Structure and anti-structure*. Routledge.
- Valls-Llobet, C. (2010). La medicalización del cuerpo de las mujeres y la normalización de la interioridad. *Aequalitas: Revista jurídica de igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres*, (26), 38-45.
- Villegas-Arrizón, M. M., Rodríguez-Ventura, A. L., Sánchez-Pérez, S., García-Peña, C., González-Block, M. A., & de la Sierra-de la Vega, L. (2015). Menarquia: relación entre la edad del primer embarazo y el índice de desarrollo humano en diez países de América Latina.
- Vivanco Martínez, Á. (2008). La píldora del día después. *Revista chilena de derecho*, 35(3), 543-577.
- Vostral SL. *Under wraps: A history of menstrual hygiene technology*. Latham, editor. Lexington Books; 2008.