



## “Por fin tengo la regla, ya soy una mujer”: Las adolescentes y la menstruación

Conocida bajo distintos nombres o incluso eufemismos en Latinoamérica y España –“vino Andrés”, “Juana la Colorada”, “me cantó el gallo”, “la regla”, “el periodo”– en este texto hablaré sobre la menstruación. A lo largo y ancho del mundo hay más de cinco mil maneras diferentes de denominarla. Según la ONU, la menstruación es vivida por, aproximadamente, un 26% de la población mundial, una cantidad aproximada de mil ochocientos millones de mujeres, para quienes se prolongará por un extenso período de sus vidas (alrededor de cuarenta años) y durante un promedio de tres días cada mes, iniciándose en la menarquia –la prime-

ra menstruación– y finalizando con el proceso de la menopausia. Estos datos dan cuenta de la importancia de la menstruación en términos poblacionales, pero también de su presencia y frecuencia en la vida de las personas. Como toda experiencia humana, este hecho biológico también está influido y moldeado por los contextos socioculturales en los que tiene lugar, siendo de gran relevancia la perspectiva antropológica en su abordaje y comprensión. Para la antropología, la menstruación ha sido explicada y regulada en todas las sociedades y culturas humanas, existiendo múltiples concepciones, costumbres, normas y prácticas en torno a

**Dirección publicación:**  
Beatriz San Román, Irene Salvo  
y Silvina Monteros

**Contenidos de este número:**  
Vanessa Mantilla Salazar

**Imágenes:**  
Alicia Paramita Rebuelta Cho

**Coordinación:**  
Victòria Badia

**Noticias y Agenda**  
Chandra K. Clemente  
y Eva Vázquez

**Difusión:**  
Maria Galizia

**Maquetación:**  
Beybe

**Subscripción y contacto:**  
gr.afin@uab.cat

**ISSN: 2013-2956**



**AFIN**  
Grup de Recerca

**UAB**

Universitat Autònoma de Barcelona

ella. A modo de ejemplo, en Afganistán, aún en nuestros días, aproximadamente el 70% de las niñas y adolescentes no se bañan ni se duchan durante el período menstrual por temor a la infertilidad, un 29% no va a la escuela cuando menstrúa, un 80% tiene vetada la asistencia a eventos sociales, y al menos la mitad de ellas desconoce la existencia de la menstruación hasta el momento de la menarquia, según un informe realizado por UNICEF.

En lo referente a nuestra sociedad occidental y contemporánea –como en gran parte de las sociedades altamente industrializadas–, la menstruación ha sido conceptualizada predominantemente desde un enfoque biomédico. Según este, sería una de las fases del ciclo menstrual, y se concebiría como el sangrado que tiene lugar cuando el óvulo no es fecundado. El óvulo es expulsado del ovario con el objetivo de ser fecundado, lo que origina que el revestimiento del endometrio se engrose con el fin de revestir y nutrir al óvulo fecundado. Cuando la fecundación no ocurre, el tejido endometrial se desprende generando la menstruación. Cada período menstrual puede durar entre tres y siete días y puede generar una canti-

dad de hasta 50 ml distribuidos en los días del período. Sin embargo, más allá de esta explicación biológica, también es posible identificar distintos discursos y prácticas socioculturales en torno al proceso de menstruar, que impactan en las experiencias de las personas que lo experimentan.

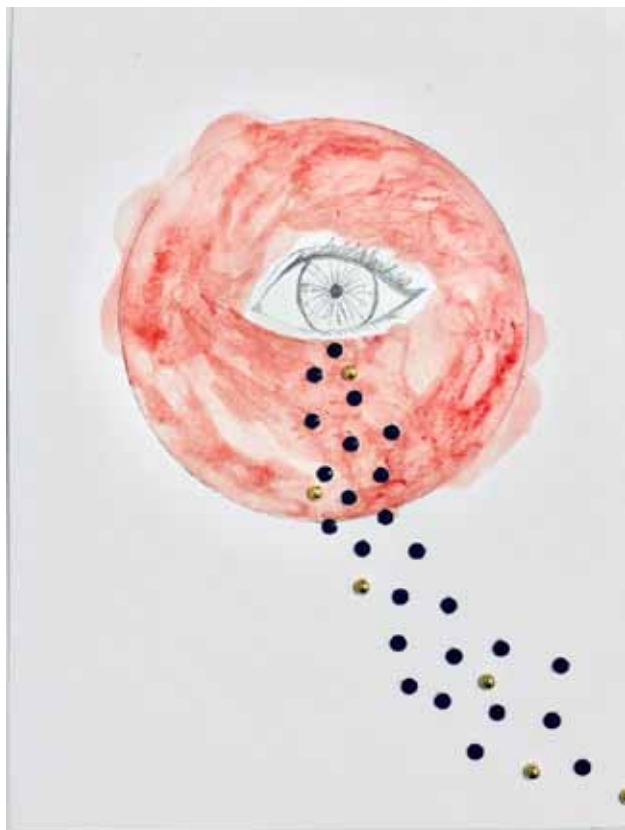
Partiendo de lo anterior, este texto presenta los resultados y reflexiones de una exploración antropológica en torno a las cuestiones socioculturales que dan significado a la experiencia menstrual de un grupo de adolescentes de la ciudad de Barcelona. En primer lugar, realizo un relato personal de mi experiencia sobre la menstruación, de la cual derivó inicialmente mi interés en este tema. En este sentido, en esta exploración, introduzco una perspectiva autoetnográfica. A continuación, presento los objetivos de mi investigación y analizo algunos de mis hallazgos en el trabajo de campo, realizado mediante grupos focales y entrevistas en profundidad. Finalmente, reflexiono sobre los resultados, sin pretender, en ningún caso, que esto sea concluyente, sino invitando a continuar la indagación sobre este tema desde una perspectiva antropológica.



### **Mi itinerario biográfico menstrual**

Mi historia, como la de muchas personas, ha transcurrido en un contexto carente de conocimiento y educación menstrual. Además de la escasa educación sexual y reproductiva que recibí en mi etapa de estudiante –tanto en primaria como en se-

cundaria-, esta solamente incluyó información científica sobre la menstruación, transmitida con especial énfasis a las jóvenes en tono de advertencia: a partir de su llegada correríamos “el peligro de quedarnos embarazadas”. Así, la menarquia sobrevino cuando yo tenía doce años, momento en el cual mi madre me enseñó a ponerme una compresa. En esa etapa de



mi vida nunca hablé en profundidad con nadie sobre la menstruación, tampoco presté atención a los cambios que cíclicamente ocurrían en mi cuerpo, ni a sus regularidades o a la emocionalidad que podría estar asociada, por lo que experimenté un importante proceso de desapego en relación a ella durante varios años.

Así sucedió hasta que cursé mis estudios de enfermería, en los que comprendí de manera detallada el ciclo menstrual: el funcionamiento de los diferentes tipos de hormonas secretadas en cada fase o el nexo entre la temperatura corporal, el flujo vaginal y su relación con los estados de ánimo. Supuso todo un descubrimiento comprender la importancia que este conocimiento tiene para el control que podemos ejercer sobre nuestras prácticas sexuales y nuestras decisiones reproductivas. Entonces me pregunté: ¿Cómo puede ser que nadie me hubiera explicado esto?

A partir de ese momento, tomé la decisión de procurar experimentar con mayor consciencia mis ciclos. Al cumplir los veinticuatro años, comencé a incorporar una perspectiva más holística, a partir de diversos materiales escritos y audiovisuales que fui encontrando, tales como: el

libro *La Luna Roja* de Miranda Gray –un manual sobre cómo conocer nuestro ciclo menstrual y nuestra consciencia corporal menstrual–, el documental *La Luna En Ti* –que se adentra en la femineidad y muestra como hoy en día la menstruación sigue siendo un tema tabú en diversos puntos del planeta–, o el blog *El Camino Rubí* –que ayuda a entender por qué la menstruación constituye un hecho social, más allá de sus aspectos biológicos–. Este último, además, ayuda a entender nuestros ciclos menstruales desde perspectivas pedagógicas. Estos recursos me ayudaron a conocer y a comprender mejor la complejidad de aquellos procesos que atraviesa mi cuerpo menstruante.

A partir de este replanteamiento de mi propia experiencia menstrual, comencé a interesarme por indagar cómo actualmente las adolescentes experimentan su menstruación y cómo los discursos sociales y científicos influyen en su forma de significarla y vivirla. Preguntándome si habían cambiado o no las prácticas, dinámicas y vivencias que yo había experimentado durante mi etapa adolescente, decidí llevar a cabo un acercamiento antropológico en mi tesis de máster, cuyo

objetivo principal consistió en explorar la experiencia de la menstruación de las adolescentes en la actualidad. En concreto, me interesé por conocer, por un lado, los efectos de los discursos socioculturales sobre la menstruación en las adolescentes, como sentimientos de vergüenza y rechazo, que pudieran contribuir a la ocultación e invisibilización de sus cuerpos menstruantes y, por otro lado, exploré si la hegemonía del saber biomédico sobre los procesos reproductivos daba lugar a la medicalización del cuerpo menstrual de las jóvenes.

En esta publicación presento mi análisis y reflexión en torno a los discursos sobre la menstruación de once personas, un grupo conformado por adolescentes de entre quince y dieciséis años, estudiantes de un instituto de secundaria, y otro, por profesionales médicos del ámbito de la ginecología de un centro de atención primaria, ambos situados en la ciudad de Barcelona (España). Los datos etnográficos fueron obtenidos a través de una metodología cualitativa, que incluyó grupos focales y entrevistas en profundidad con adolescentes, así como entrevistas semiestructuradas con el personal sanita-

rio. La metodología se complementó con noventa horas de observación participante en el servicio de ginecología, durante los dos meses en que realicé el trabajo de campo de mi investigación.

### **El cuerpo menstruante como marcador diferencial: Un paso hacia "ser mujer"**

El análisis de los discursos de las jóvenes participantes da cuenta de que la menstruación es significada como un claro operador de la diferencia de género, no sólo en lo biológico, sino también en otras esferas humanas. En este sentido, los procesos menstruales se identifican exclusivamente con los cuerpos femeninos, derivándose de esto una serie de implicaciones, que son relevantes desde el punto de vista antropológico.

Múltiples significaciones giran en torno a la feminidad en la que se adscriben valores, normas y características sociales y culturales. Dentro de este conjunto de construcciones sociales, la biología reproductiva de las mujeres tiene un gran peso. La menstruación presenta una gran carga simbólica porque habilita el nuevo rol social que las mujeres adquieren después de la menarquia, es decir, su



potencial maternidad, lo cual marca en diversos sentidos el fin de su condición de "niñas" y el inicio de su condición de "mujeres". En este sentido, pese a que todas las entrevistadas refirieron haber experimentado dicho cambio de posición y estatus social, tres de ellas enfatizaron especialmente cómo la menstruación significó un paso importante por el hecho de dejar atrás su niñez y convertirse en una mujer adulta. Este paso fue experi-

mentado como un cambio positivo que las empoderó, más allá de los cambios biológicos y emocionales que pudo implicar:

Creo que es una de las mejores experiencias, hasta ahora que tengo, casi dieciséis años que he vivido. Es sentirse



mujer, pero al extremo, y se siente muy bien la verdad, aunque te duela, pero se siente y puedes decir con la boca bien grande "soy mujer". La verdad es que, es como un cambio de emociones radical y desde ahí te vas dando cuenta como es en realidad la vida ¿sabes? porque es en plan, "ah bueno, soy mujer, algún día tendré hijos". No sé, fue como reflexionar como es desde el punto de vista de mi madre. Yo siempre veía el punto de vista mío ¿sabes? niña... no sabía de la vida y tal, pero cuando pasé al otro bando fue como: "vale ya que me he perdido un capítulo de la serie ¿no?". (Noelia, 15 años).

Asimismo, en este devenir de su condición femenina, en los discursos de las adolescentes, las madres figuraron como uno de los agentes cruciales de socialización en el proceso menstrual:

Entonces cuando me vino fue un poco extraño, mi madre me vino y me dijo 'ah, ya eres una mujer' pero es como: '¿Ahora soy una mujer? ¿Cómo? No lo entiendo'. Entonces nunca me lo han explicado, lo que es explicado bien, o que desde pequeña tengas un seguimiento que te vayan explicando,

incorporándote poco a poco. (Andrea, 16 años).

Por otro lado, los cambios físicos experimentados dieron lugar a nuevas experiencias subjetivas y colectivas entre las jóvenes, influyendo en una nueva forma de habitar el cuerpo, "un cuerpo de mujer". Así lo relata Elena:

A ver [risa] las tetas me han crecido, se me han ensanchado las caderas, el culo también y de altura también he crecido, pero supongo que esto es normal. Por mí mejor ¿sabes? Entonces soy como más mujer, por decirlo de alguna manera, entonces por mí mejor. A ver sí que es verdad que me duelen las tetas cuando tengo la regla también ¿eh? Se me ponen como enormes [risa] pero nada, por mí mejor. (Elena, 15 años). [Cita original en catalán].

No obstante, esta transformación no siempre era experimentada de manera positiva, porque la identificación con una femineidad madura se tornaba compleja. Esta venía atravesada, en parte, por mensajes culturales altamente exigentes y ambivalentes acerca del valor y el significado del cuerpo femenino maduro: se requiere de determinadas cualidades estéticas y

reproductivas. En este sentido, este “nuevo cuerpo”, en términos reproductivos, es regulado, controlado y ocultado. La menstruación deja de tener un mero atributo de fertilidad, ya que la sangre menstrual es considerada –en muchas culturas– un objeto despreciable e inútil, que requiere poner en juego múltiples estrategias de enmascaramiento e invisibilización.

### **Desinformación e invisibilidad de la menstruación**

Como adelanto, los procesos menstruales han quedado relegados a una condición de ocultamiento debido a la significación de la sangre menstrual como algo a rechazar en los cuerpos femeninos, dentro del contexto analizado y en las sociedades occidentales. De esta forma, las adolescentes deben aprender a controlar, disimular u ocultar su sangrado vaginal mensual, enfrentándose a normas sociales restrictivas, pese a que, en muchos casos, la menstruación viene acompañada de dolor o cambios emocionales significativos. Seis de las entrevistadas refirieron haberse sentido avergonzadas ante el rechazo social que percibieron respecto de su sangre menstrual, como relata Alexandra en la siguiente viñeta:

Mi experiencia con la menstruación al principio fue un poco humillante. Una vez estaba de colonias y era la primera vez que me venía, llevaba pantalones blancos y estábamos en una excursión de hacer 40 km en bicicleta. Entonces el pantalón blanco se volvió rojo y la gente como que se reía, se burlaba y como que no lo veían normal. Entonces, en aquel momento, fue en plan... que no sé, como que me dio asco, pero con el tiempo fui reflexionando y fue, en plan, la menstruación sí molesta y todo lo que quieras, pero sin ella no podríamos ser nada y son un montón de cosas que me han pasado y es como, pues eso, al principio que da asco y repele. (Alexandra, 16 años).

Estos hallazgos etnográficos me condujeron a preguntarme por los posibles motivos por los que estos procesos se continúan invisibilizando, así como por las razones que explican los elevados niveles de desconocimiento entre el colectivo adolescente analizado. En este sentido, otra de las entrevistadas, Andrea, manifestó no haber recibido educación sobre la menstruación hasta su menarquia:



Entonces sigue siendo un tema tabú porque tú eres pequeño no te explican lo que es, entonces te viene la primera vez y tú te quedas: “¿Qué es esto? Estoy sangrando...”. Tus padres no te



lo han dicho. Nadie desde pequeño te ha dicho: "Llegará un punto en mi vida en que tendrás esto...". No estás mentalizado. Entonces cuando llega te topas con un muro desconocido y no sabes cómo ir más allá de él, entonces es como algo complicado. (Andrea, 16 años).

De la misma manera, gran parte de las participantes manifestaron que, pese

a haber recibido alguna información proveniente de sus madres o de su círculo de amigas, no habían llegado a profundizar suficientemente en el tema, tal como ilustra Bea:

Cuando me vino ya lo tenía muy normalizado porque, a ver, yo soy la mayor ¿vale? Pero igualmente mi madre pues como que siempre había estado súper con esto, siempre nos explicaba y todo y nosotras: '¿Qué es esto?'. Una compresa, pero no me lo había explicado como tal, el concepto. Me había dicho: 'Mira, es una cosa que nos viene a todas las mujeres y... es así y ya está, no puedes cambiar nada', pero como tal no me dijo en plan: 'Bueno, pues, dura esto...' no, simplemente yo cuando me vino dije: 'Qué raro, esta vez me vino quince días' porque a mí me viene durante bastante tiempo y muy fuerte, entonces es horroroso, pero bueno, ya lo tengo acostumbrado. (Bea, 16 años).

Por otra parte, desde el ámbito educativo se aborda la menstruación a través de un lenguaje eminentemente biologicista, sin profundizar en otros factores interactivos, que también producen transfor-

maciones y dan lugar a experiencias muy diversas. Debido a esto todas las entrevistas mostraron tener un escaso conocimiento sobre la menstruación y el ciclo menstrual en general:

Que va, no, no nos hablan de eso. No nos dijeron nada sobre la menstruación. Solo nos explicaron el ciclo menstrual y ya está. Que ahora no lo recuerdo mucho, pero... Es todo el mes, ¿no? Buah, es que no me acuerdo ahora. A ver, cuando baja la regla es porque se ha muerto, en plan, óvulos muertos ¿no? Eso sí, y no sé, no me acuerdo mucho. (Marta, 15 años).

A partir de ello, los elevados niveles de desinformación y silencios en torno a la menstruación parecen situarnos ante un panorama en el que el ocultamiento y la invisibilización de estos procesos siguen estando vigentes.

### **El ocultamiento de la sangre menstrual**

Como propone Eugenia Tarzibachi, psicóloga y doctora en Ciencias Sociales por la Universidad de Buenos Aires (Argentina), los avances de la industria de productos dirigidos a facilitar los procesos menstruales, como las compresas, los

tampones, la copa menstrual o los cubos específicos para desecho de estos, han contribuido a un mayor ocultamiento de la menstruación. Tarzibachi realiza un trabajo doctoral centrado en dar cuenta de cómo el cuerpo de las biomujeres, entendido como el cuerpo menstrual por excelencia, se convierte en mercancía de la *industria del cuidado personal* (fame-care). Siguiendo esta línea, todas mis entrevistadas mencionaron que una de las primeras cosas que aprendieron con ese nuevo cuerpo menstruante fue la existencia de dichos productos, diseñados y distribuidos para el manejo de la sangre menstrual: "Y estaba mi madre y le dije: 'Me ha bajado la regla', y pues ya está, me dio una compresa y me dijo: 'Tienes que ponértela así', y ya está" (Marta, 16 años).

Mis datos etnográficos también muestran que, pese a que algunas chicas optan por el consumo de productos alternativos como la copa menstrual, la necesidad de ocultar su sangre menstrual sigue presente y viene dada desde distintas esferas discursivas. Entre estas se encuentra el hecho de que los medios publicitarios siguen apoyándose en el mandato de la

ocultación como parte de la liberación femenina, en pro de la higiene íntima, instalándose como uno de los discursos dominantes de la sociedad. En este sentido, y nuevamente en palabras de Eugenia Tarzibachi, el recurrente discurso higiénico en torno a la menstruación ha llevado simbólicamente a la posibilidad de mostrar un cuerpo menstrual regulado, no caótico ni desadaptado, para ser aceptado en sociedad, teniendo como eje de referencia el cuerpo a-menstrual masculino y el ideal corporal femenino impuesto en apariencia, fértil y reproductivo. Por otro lado, se da el hecho de que, en este entramado de regulaciones, un cuerpo menstrual en descontrol, en muchos casos, pasa a ser objeto de diversas prácticas biomédicas.

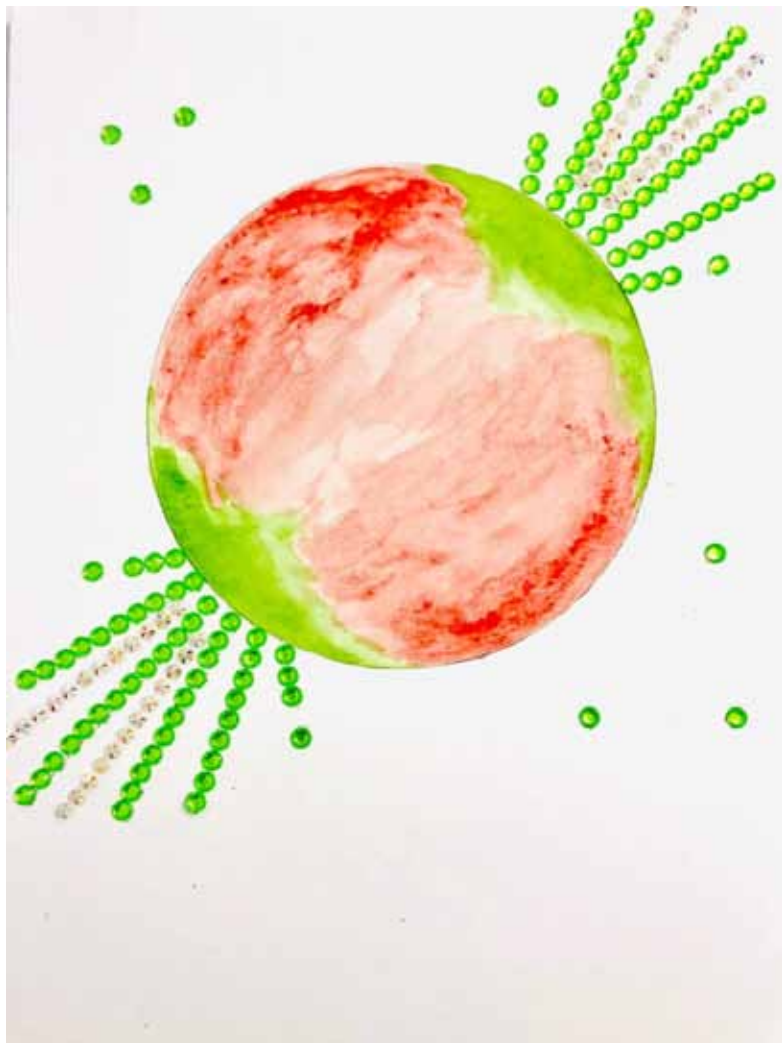
### **Cuerpo menstruante y saber biomédico**

Como es sabido, actualmente, un determinado discurso médico ha desplazado los conocimientos tradicionales respecto de diversos temas, entre ellos, el ciclo menstrual, concibiéndolos en términos de normalidad/no-normalidad y cuantitativos, como bien lo señala uno de los profesionales entrevistados:



Aquel ciclo que aparece cada veintiocho días, que hay un margen de siete días por arriba y siete días por abajo. Que dura entre tres y siete días, y que la cantidad, que esto es muy difícil de cuantificar, la cantidad de pérdida menstrual está entre 5 y 80 ml, lo que está por debajo de 5 ml se considera sangrado escaso y por encima de 80 ml sangrado menstrual abundante. (Joan, 37 años).





Los parámetros cuantitativos, por otro lado, incluyen frecuencias, cantidades, datos objetivos, que conforman patrones homogéneos, como expresa otro de los ginecólogos entrevistados:

Solemos preguntar por todos aquellos temas relacionados con la menstruación, tanto la duración como la frecuencia, como los síntomas asociados ¿no? Y la regularidad también. Intentamos hacer un análisis de cada mujer y de su patrón menstrual y si nosotros vemos que hay algo que sale de la normalidad intentamos ofrecer algunos tratamientos que realmente puedan mejorar la calidad de vida. (Bernat, 36 años).

En mis observaciones durante el trabajo de campo, también pude constatar que se tienen en cuenta los factores psicológicos, aunque en menor medida. Sin embargo, los factores sociales o culturales, como podría ser la afectación en los ciclos menstruales de vivir en situaciones socioeconómicas precarias o de vulnerabilidad, son prácticamente inexistentes. De esta forma, en el contexto analizado, entre las mujeres adultas –sobre todo mayores de veinte años–, que presentaron un ciclo menstrual

considerado “anormal” o “patológico”, el tratamiento médico fue eminentemente farmacológico, a través de la prescripción de tratamientos hormonales (dispositivo intrauterino hormonal, anticonceptivos orales o progesterona) y antiinflamatorios.

Si bien durante mi trabajo de campo en el servicio de ginecología, no observé directamente frecuentes consultas de adolescentes en comparación con las mujeres adultas, algunos de mis datos etnográficos muestran cómo los discursos sociales y médicos influyen en la experiencia menstrual de aquellas en varios aspectos. Por ejemplo, todas las adolescentes entrevistadas mencionaron tener ciertas molestias durante el ciclo menstrual, pero ninguna refirió hacer uso de un tratamiento farmacológico. Incluso algunas argumentaron que, debido a su poca confianza en el abordaje médico, hacían uso de terapias alternativas. Sin embargo, una de ellas, que presentaba síntomas menstruales que llegaban a interferir en su vida cotidiana, decidió realizar una consulta médica:

Solo me dijo que era la edad y ya nada más. Como si no le hubiera dado importancia, porque realmente es algo

que a mí me duele y yo quiero tenerlo regular también, saber cuándo me viene y controlarla. Es en plan... al menos, yo que sé, aunque sea ginecología, que me expliquen o que me digan qué me está pasando, pero no me digas a mí 'si es normal' porque no es normal. Porque yo no veo a gente sufriendo así, yo no veo a la gente teniendo la regla dos veces o que no le venga durante dos meses, es que no me digas, porque no... (Andrea, 16 años).

Según los profesionales entrevistados, son comunes algunos problemas e irregularidades menstruales en adolescentes debido a la inmadurez biológica del eje hormonal que regula los ciclos, motivo por el cual no suelen prescribir tratamiento farmacológico. No obstante, el planteamiento de Andrea pone en evidencia cómo el discurso médico naturaliza el dolor en el caso de las adolescentes –bajo la frase “son cosas de mujeres”– y refleja la falta de atención a las vivencias particulares que tiene la menstruación para cada una de las chicas en su singularidad. Además, la idea de que las molestias de la menstruación son naturales, obstaculiza la posibilidad de generar espacios en los

que las adolescentes puedan compartir e intercambiar sus experiencias personales en toda su diversidad, y en los que puedan cuestionar dichos discursos normalizadores en torno a la menstruación.

### Algunas reflexiones finales

Tanto mis datos etnográficos como la revisión bibliográfica coinciden en mostrar que el cuerpo menstruante está fuertemente atravesado por evidentes lógicas asociadas a los mandatos de género. En este sentido, la menarquia supone un cambio en la posición social y una nueva forma de habitar el cuerpo según dicho mandato, que marcan el camino hacia una feminidad normativizada según cada contexto sociocultural. Aunque, paradójicamente, la menstruación queda relegada a la invisibilidad y el ocultamiento, dado que exponer la sangre menstrual genera rechazo social, mientras que quien la porta adquiere un estatus social aceptado e incluso esperado. Los datos etnográficos indican que la menstruación continúa siendo un tabú en el contexto analizado, lo cual contribuye a la falta de diálogo e información sobre esta, que se vuelve patente en el ámbito educativo, por ejem-

plo. Es así como las jóvenes suelen buscar fuentes alternativas de información, como internet o su grupo de pares.

Estas cuestiones plantean interrogantes y desafíos en torno a los significados de la menstruación y sus variaciones según los distintos contextos. Se torna clave, pues, incorporar un abordaje integral y holístico desde el saber médico. Asimismo, es fundamental ofrecer una información precisa y detallada sobre lo que supone la menstruación, de modo que las jóvenes puedan tener mayor control sobre su sexualidad y sus decisiones reproductivas, así como desarrollar sus propias estrategias de autocuidado. En definitiva, este análisis me ha permitido realizar un acercamiento inicial a los discursos imperantes sobre la menstruación, que influyen en la subjetividad de las adolescentes. Para llegar a esto, sus voces han sido imprescindibles. Esta primera exploración ha sido para mí un punto de partida clave para futuras investigaciones centradas en profundizar, desde una perspectiva interseccional, en la influencia de los discursos socioculturales en las experiencias menstruales a través de distintas etapas del ciclo vital.

## SOBRE LA AUTORA DEL TEXTO

### **Vanessa Mantilla Salazar**

Diplomada en Enfermería (UAB, 2011), graduada en Antropología Social y Cultural con Minor en Estudios de Género (UAB, 2018) y Máster en Antropología: Investigación Avanzada e Intervención Social (UAB). Su trayectoria profesional como enfermera estuvo vinculada con el cuidado hacia las personas mayores, pero su inclinación por las cuestiones de género, en diversos grupos de edad, la llevó a ahondar en cuestiones relacionadas con el ámbito médico desde una perspectiva antropológica. Por esta razón, y a raíz de experimentar desde su propia corporalidad el impacto que tiene la menstruación desde una edad temprana, basó su Trabajo Final de Máster en una aproximación a las problemáticas de la menstruación en adolescentes. Concretamente, en el análisis de cómo este contexto sociocultural da lugar a determinadas experiencias y representaciones menstruales en las y los jóvenes, lo que, a su vez, le ha permitido realizar una incursión inicial en el que será el tema de su tesis doctoral, la cual pretende abordar de forma interseccional cómo las mujeres de varias generaciones han experimentado y experimentan sus ciclos menstruales. Su estudio tiene, también, la finalidad de arrojar luz a las problemáticas relacionadas con la salud sexual y reproductiva, desde una perspectiva antropológica, en el marco de investigación que realiza el grupo AFIN, del cual es miembro.

## SOBRE LA AUTORA DE LAS IMÁGENES

### **Alicia Paramita Rebuelta Cho**

Es doctora en Antropología Social y Cultural por la Universitat Autònoma de Barcelona. Su tesis, titulada "Madres y Matronas: prácticas y políticas reproductivas en el distrito Sikka de la Isla de Flores, Indonesia", la inició en la toma de conciencia del poder y riqueza de los ciclos femeninos. Actualmente se dedica a la investigación, es profesora de yoga y utiliza el arte menstrual tanto como portal de conexión consigo misma para su propio autoconocimiento y liberación emocional y artística, como para reivindicar la importancia de la visibilización de la menstruación en contextos patriarcales con el objetivo de promover el empoderamiento femenino.

Más información en Instagram: [aliciaparamita\\_yoga](#)

## PARA LEER



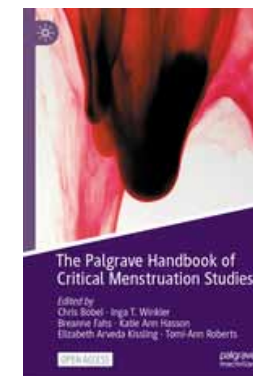
Irusta, E. (2018)  
**Yo menstruó:  
Un manifiesto**  
Editorial  
Catedral



Gray, M. (2015)  
**Luna roja**  
Móstoles: Gaia  
Ediciones



Tarzibachi, E.  
(2017)  
**Cosa de  
mujeres:  
Menstruación,  
género y poder**  
Buenos Aires:  
Editorial  
Sudamericana



Bobel, Ch.  
et al. (2020)  
**The Palgrave  
Handbook  
of Critical  
Menstruation  
Studies**  
Londres:  
Palgrave  
Macmillan

“Menstruar te hace mujer. Menstruar duele. Menstruar sin que se note. Menstruar es político”. Este libro no va de menstruación. Va de la cultura. De cómo nos han enseñado a leer y a escribir nuestros cuerpos, de qué lugar ocupamos en la sociedad. Va de tu trabajo. Va de política. Va de sexo. Va de tu identidad. Va de qué supone menstruar en esta sociedad. Va de todo lo que te importa y nunca te han contado. Sí, de la regla, de la regla también va.

Este libro muestra la antigua sabiduría menstrual. El ciclo menstrual era para nuestras antepasadas una fuente de maravillosas energías creativas, espirituales, sexuales, emocionales, mentales y físicas. Se trataba de un don que impulsaba a la mujer a renovarse cada mes, a manifestar y crear el mundo que la rodeaba, a conectar profundamente con la tierra y su familia, así como a expresar su sabiduría e inspiración. La autora plantea que cada mujer dispone de una naturaleza cíclica única, y explora la conciencia femenina encerrada en la sabiduría ancestral, la mitología y los cuentos tradicionales occidentales, sugiriendo ejercicios y métodos prácticos, como el Diagrama Lunar, que facilitan la exploración del significado de ser una “mujer cíclica”.

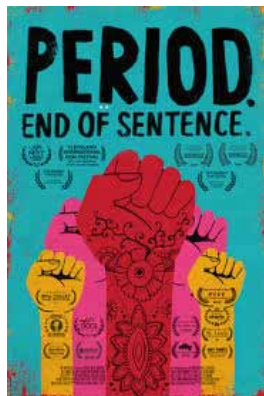
Esta obra ofrece un recorrido histórico por los diferentes sentidos desplegados en torno a la menstruación y por las distintas maneras de gestionar la experiencia menstrual a través de toallitas, tampones y otros productos por parte de la industria del cuidado femenino, a lo largo del siglo XX y hasta nuestros días. Un exhaustivo recorrido por los significados económicos, sociales y culturales que fueron construyéndose en torno a la experiencia de la menstruación, mostrando por qué esta no es meramente un asunto individual y privado –“cosa de mujeres”– sino social y político.

Este manual de acceso abierto proporciona una perspectiva multidisciplinaria y de género, amplia y cuidadosamente seleccionada, del estado del campo de los estudios críticos sobre la menstruación. Propone abrir nuevas líneas de investigación, que se centren en la salud y la política en torno a la menstruación a lo largo de la vida. La obra realiza un examen crítico de los aspectos culturales, psicológicos, políticos y sociales de la menstruación y supone un recurso inestimable para investigadores de diferentes campos, legisladores, profesionales y activistas.

## PARA VER



Fabianova, D.  
(dir.) (2010)  
**La luna en ti**  
[documental]  
España, 75  
min



Zehtabchi, R.  
(dir.) (2018)  
**Period: End  
of sentence**  
[documental]  
Estados Unidos,  
25 min

Como tantas mujeres, Diana ha estado padeciendo reglas dolorosas desde hace años. Cada mes se plantea la misma pregunta: “¿Por qué tanto dolor y molestias si estoy sana?”. Lo que al principio fue solo curiosidad se transforma para ella en un emotivo viaje hacia las raíces más profundas de la feminidad y la vida. El documental es una mirada limpia sobre este tabú de la menstruación, y cuestiona la realidad social de mujeres y hombres de una forma más profunda de lo que la sociedad está dispuesta a admitir, abordando el tema a través de referencias personales y colectivas, desafiando, de esta manera, nuestras ideas preconcebidas sobre lo que es la feminidad. (FILMAFFINITY).

En un pueblo rural de Delhi (India), las mujeres han comenzado una revolución pacífica. Su lucha es contra el estigma de la menstruación. Durante generaciones, las mujeres no han tenido acceso a productos de primera necesidad, viéndose obligadas en muchos casos a abandonar sus funciones o incluso los colegios en los que estaban estudiando. Sin embargo, un día una compañía instala en el pueblo una máquina dispensadora de compresas que les permite crear sus propios productos. El proyecto nace en California, y recibe el nombre de “The Pad Project”. (FILMAFFINITY).

## NOTICIAS AFIN

**Proyecto AFIN-COVID19**

“Percepciones y experiencias de profesionales de la salud y personas usuarias sobre la prestación de servicios asistenciales y la enfermedad en el contexto de la pandemia COVID-19” es un proyecto espejo que está llevando a cabo el grupo AFIN en territorio del estado español. El proyecto general, liderado por la Dra. Cecilia Vindrola-Padros del University College of London y la Dra. Ginger Johnson de la Australian National University, coordina los numerosos equipos de investigación que participan alrededor del mundo. Los países participantes en la actualidad son: Inglaterra, Australia, Irlanda, Sudáfrica, República Democrática del Congo, Chile, Argentina, Ecuador, Brasil, Estados Unidos, China, Méjico, Italia, Francia, Suiza y España, entre otros.

Las fuentes de obtención de datos para el análisis son: las entrevistas, tanto a profesionales que trabajan en el sistema de salud como a personas usuarias; la información publicada en abierto sobre las políticas sanitarias que se han desarrollado a partir del inicio de la pandemia COVID-19; y las noticias publicadas en los medios de comunicación y redes sociales respecto a este tema.

El equipo de investigación AFIN-COVID19 está realizando el análisis de los datos y avanzando en el trabajo de campo contactando y entrevistando a profesionales del sistema de salud de todo el territorio español para poder obtener datos representativos sobre la experiencia de la pandemia COVID-19. Se agradecerá la colaboración en el estudio de personas que quieran compartir su experiencia. Se puede contactar con el equipo a través del correo electrónico [c.afin@uab.cat](mailto:c.afin@uab.cat)

## Vanesa Mantilla obtiene una beca FPU

Vanesa Mantilla se incorpora al equipo AFIN como becaria FPU, beca financiada por el Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades. Su proyecto titulado "Itinerarios menstruales y reproductivos de mujeres de distintas generaciones de la provincia de Barcelona" busca analizar las construcciones sociales, los imaginarios, los mensajes publicitarios, la transmisión familiar o del grupo de iguales, las representaciones biomédicas y los discursos de los diferentes agentes del ámbito de la salud que giran alrededor de la menstruación. El objetivo final es (re)construir los "itinerarios menstruales" de las mujeres para analizar cómo narran sus experiencias, y cómo influyen los discursos y prácticas de la medicina, así como los imaginarios sociales, en sus narrativas, valorando si se dan distintas subjetividades generacionales entre las personas menstruantes, teniendo presente dichos factores.

## Terrains d'aventure

En septiembre se iniciará el proyecto de investigación TAPLA: "Terrains d'aventure du passé/pour le futur", en el cual Nadja Monnet participa y al que esperamos que otros integrantes de AFIN puedan sumarse pronto. Dirigido por la archivista Clothilde Roullier (Archives Nationales de France) y el antropólogo Gilles Raveneau (LESC, Université Paris Nanterre), tiene como objetivo establecer la genealogía, desde la década de 1970 hasta la actualidad, de las experiencias europeas de los *terrains d'aventure* (espacios de juegos para niñas y niños coelaborados entre adultos y jóvenes), así como otras formas educativas al aire libre que las precedieron y las que les siguen, para entender el legado que dejaron estos dispositivos que aparecieron durante la Segunda Guerra Mundial en Dinamarca y se extendieron gradualmente a diferentes países. Buscaremos averiguar hasta qué punto estos experimentos pueden constituir soluciones innovadoras para cuestionar la forma de crear espacios urbanos para las niñas y los niños. A través de una investigación-acción transdisciplinar (movilizando la antropología, la historia, la geografía, la filosofía, las ciencias de la educación y del paisaje, la arquitectura y el urbanismo), se tratará de poner de relieve la herencia poca conocida de los *terrains d'aventure* (Playground) para resaltar sus legados y el impacto que han tenido en quienes los han practicado (tanto niños y niñas como adultos) y aún los practican, así como su potencial en el desarrollo de futuros espacios urbanos.

Para más información sobre el proyecto, se puede consultar [este enlace](#).

## Caminando con niños, niñas y adolescentes suizos y españoles

En el artículo "Co-producción de conocimiento al caminar con niños, niñas y adolescentes. Miradas cruzadas entre dos investigaciones llevadas a cabo en Suiza y España", publicado en julio de 2020 en la revista *Sociedad e infancias*, se presentan reflexiones metodológicas sobre la relevancia de trabajar caminando con niños, niñas y adolescentes, interesándonos en sus recorridos diarios. El texto publicado es un diálogo entre tres investigadoras: Nadja Monnet, antropóloga e investigadora asociada del grupo AFIN; Sara Rita Camponovo, doctoranda en el Centre Interfacultaire en Droits de l'Enfant (CIDE) de la Université de Genève en Suiza, y Zoé Moody, docente en la Haute École Pédagogique du Valais (HEP-VS) e investigadora del CIDE, sobre dos proyectos realizados en Suiza y Catalunya. Las autoras consideran importante no hablar en lugar de los y las jóvenes, sino permitirles participar en la investigación a través de su cuerpo y sus palabras.