

La menstruación como fenómeno cultural: creencias arraigadas y transformaciones contemporáneas

*Daniela Coloma Moncayo**

RESUMEN

EL FENÓMENO BIOLÓGICO DE LA MENSTRUACIÓN ESTÁ INEXTRICABLEMENTE LIGADO A UNA SERIE DE REPRESENTACIONES CULTURALES, QUE PUEDEN OSCILAR ENTRE LO POSITIVO Y LO NEGATIVO. ESTE ARTÍCULO, EXPLORA LAS DIVERSAS MANIFESTACIONES CULTURALES QUE RODEAN A LA MENSTRUACIÓN Y ANALIZAMOS SUS PROFUNDAS IMPLICACIONES EN LA VIDA DE LAS MUJERES, DESDE LA ESTIGMATIZACIÓN HASTA LA CELEBRACIÓN. A TRAVÉS DE UN MARCO TEÓRICO FUNDAMENTADO EN EL DIÁLOGO ENTRE VARIOS AUTORES QUE HAN INVESTIGADO A FONDO LA MENSTRUACIÓN COMO UN FENÓMENO BIOLÓGICO Y CULTURAL, EXAMINAMOS CÓMO LAS CREENCIAS POPULARES Y LA INFLUENCIA DE DIVERSOS ACTORES SOCIALES, ASÍ COMO EL IMPACTO DE LAS REDES SOCIALES, HAN MOLDEADO LA EVOLUCIÓN DE LAS PERCEPCIONES SOBRE LA MENSTRUACIÓN.

PALABRAS CLAVE: MUJERES - MENSTRUACIÓN - CREENCIAS - COSTUMBRES - MITOS - TRADICIONES.

MENSTRUATION AS A CULTURAL PHENOMENA: ROOTED BELIEFS AND CONTEMPORARY CHANGES

ABSTRACT

THE BIOLOGICAL PHENOMENON OF MENSTRUATION IS INEXTRICABLY LINKED TO DIVERSE CULTURAL REPRESENTATIONS, WHICH CAN VARY BETWEEN POSITIVE AND NEGATIVE. THIS ARTICLE EXPLORES THE DIVERSE CULTURAL MANIFESTATIONS OF MENSTRUATION AND ANALYZES ITS DEEP IMPLICATIONS IN WOMEN'S LIVES, FROM STIGMATIZATION TO CELEBRATION. THROUGH A THEORETICAL FRAME BASED ON THE DIALOGUE OF SOME AUTHORS WHO HAVE RESEARCHED THE TOPIC FROM BIOLOGICAL AND CULTURAL VIEWS, WE ANALYZE HOW POPULAR BELIEFS AND THE INFLUENCE OF DIVERSE SOCIAL ACTORS, AS THE IMPACT OF SOCIAL MEDIA, HAVE SHAPED THE EVOLUTION OF MENSTRUATION'S PERSPECTIVES.

KEYWORDS: WOMEN - MENSTRUATION - BELIEFS - MITHS - TRADITIONS.

* Magister en Antropología del Desarrollo e Interculturalidad por la Universidad Católica de Lovaina, con sólidos conocimientos en investigación y análisis en género e interculturalidad. Correo electrónico: dlcolomafi@flacso.edu.ec.

Introducción

La menstruación, un fenómeno biológico y cultural, ha sido objeto de profundo interés y debate a lo largo de la historia en diversas sociedades. A pesar de ser un proceso natural y esencial para la capacidad reproductiva de las mujeres, la menstruación ha estado envuelta en tabúes, estigmas y percepciones negativas en muchas culturas. Sin embargo, en la actualidad, se ha observado un aumento en la discusión y visibilidad de la menstruación en los medios de comunicación, las redes sociales y la literatura, lo que plantea interrogantes sobre las representaciones y concepciones en torno a este tema.

Esta investigación tiene como objetivo abordar múltiples dimensiones de la menstruación a lo largo del tiempo y en diversas culturas. En primer lugar, se explorará el origen histórico de las restricciones y creencias negativas relacionadas con la menstruación, rastreando su evolución a través de diferentes periodos y contextos culturales. Se analizarán las raíces de estas creencias y cómo han influido en la percepción de la menstruación como algo impuro o contaminante.

Además, se llevará a cabo un examen en profundidad de diversas creencias y perspectivas culturales en torno a la menstruación. A través de un enfoque antropológico, se buscará comprender la diversidad de perspectivas y creencias sobre este fenómeno. Se destacarán las variaciones culturales en la forma en que se percibe y se aborda, desde celebraciones hasta estigmatizaciones.

Otro aspecto fundamental de esta investigación será comprender las implicaciones de las creencias supersticiosas negativas sobre la salud de la mujer. Se examinará cómo estas creencias pueden afectar el acceso de las mujeres a la atención médica adecuada y a la educación sobre la salud menstrual. Se analizará cómo las creencias erróneas pueden poner en riesgo la salud y el bienestar de las mujeres en diferentes contextos. Se identificarán, además, los momentos clave en los que las actitudes y percepciones hacia la menstruación han experimentado cambios significativos y cómo estos cambios han impactado en la vida de las mujeres.

Finalmente, se examinarán las nuevas representaciones de la menstruación influenciadas por el avance de las redes sociales, los movimientos feministas, la educación y la creciente aceptación de este fenómeno.

Menstruación y tabú

La menstruación, un proceso biológico natural que afecta a la mitad de la población, ha sido históricamente objeto de connotaciones negativas y tabúes en muchas culturas alrededor del mundo. Es fundamental comprender por qué la menstruación se ha asociado con una sustancia contaminante y cómo esta asociación ha llevado a la imposición de reglas y prohibiciones a las mujeres (Buckley y Gottlieb, 1988; Héritier, 2002). Estas creencias culturales han dado lugar a la construcción de un tabú en torno a este proceso biológico natural, y es crucial analizar cómo estas creencias se relacionan con la religión y la tradición cultural.

A lo largo de esta sección, exploraremos las raíces culturales y sociales de estos tabúes menstruales, comenzando por el origen del tabú menstrual y su conexión con la noción de contaminación. Luego, examinaremos cómo estas creencias se entrelazan con las prácticas religiosas y las tradiciones culturales en diversas sociedades. Al comprender cómo y por qué la menstruación ha llegado a ser considerada tabú y su influencia en las comunidades, podremos arrojar luz sobre un tema que ha afectado a las mujeres a lo largo de la historia y que sigue siendo relevante en la actualidad.

El origen del tabú menstrual y la noción de contaminación

Las investigaciones previas sobre la menstruación han sacado a la luz connotaciones negativas que la han clasificado dentro de las teorías generales del tabú y la contaminación. Estas teorías sugieren que la sangre menstrual se considera una sustancia contaminante según

muchas creencias culturales, lo que ha llevado a la imposición de reglas y prohibiciones sobre las mujeres (Buckley y Gottlieb, 1988; Héritier, 2002). Esta perspectiva plantea que el tabú menstrual surge como un mecanismo para que los hombres controlen y mitiguen el miedo que les provoca la menstruación y, en última instancia, a la mujer misma, a quien en ocasiones perciben como una amenaza (Buckley y Gottlieb, 1988; Paula Weideger, citada en Buckley y Gottlieb, 1988).

El concepto de tabú, originario de las lenguas polinesias, se refiere a la prohibición de tocar ciertas cosas o seres debido a la creencia en consecuencias indeseables. En el contexto de la menstruación, la sangre menstrual ha sido considerada como una sustancia que debe ser evitada para prevenir estas consecuencias negativas (De Heusch, 1990; Radcliffe-Brown, 1972). En otras palabras, el tabú menstrual no es un fenómeno aislado, sino que se enmarca en una tradición cultural más amplia de prohibiciones y creencias destinadas a controlar y gestionar el temor hacia lo desconocido.

En este sentido, la menstruación se convierte en una expresión de la diferencia y la alteridad, generando temor hacia lo desconocido y lo femenino. El tabú menstrual se convierte entonces en un medio para establecer límites y mantener un cierto grado de control sobre lo que se considera incomprensible o peligroso. Así, el origen del tabú menstrual y la noción de contaminación se entrelazan con creencias arraigadas, temores ancestrales y la percepción de amenaza, proporcionando una visión más profunda de cómo la cultura y la historia han moldeado las actitudes hacia la menstruación a lo largo de los siglos.

La relación entre la contaminación y la suciedad

La idea del tabú está intrincadamente ligada a la noción de impureza, ya que lo que se considera impuro tiende a ser rechazado de manera enfática (Cazeneuve, 1971). Este rechazo o la imposición de prohibiciones buscan mantener un orden social en la sociedad en cuestión, pues se sostiene que dicho estado impuro tiene efectos perjudiciales sobre todo lo que entra en contacto con él. Para ilustrar este concepto, Radcliffe-Brown (1972) señala que, en algunas sociedades, existe la creencia de que si la sangre menstrual entra en contacto con utensilios de cocina o el fuego utilizado para cocinar alimentos, transmite una influencia perjudicial y causa daño a aquellos que comparten esa comida.

Mary Douglas (1966) establece una conexión fundamental entre la noción de contaminación y la suciedad. Aquí, la suciedad se refiere a lo desordenado, a aquello que está fuera de su lugar designado. De acuerdo con Douglas, las ideas de separación, purificación, delimitación y el castigo de las transgresiones tienen como función primordial imponer un sistema a una experiencia fundamentalmente desordenada. Estas clasificaciones, al resaltar las diferencias entre los distintos elementos de la sociedad, generan una sensación de orden.

La relación entre la contaminación y la suciedad es una parte intrínseca de la construcción de tabúes y prohibiciones en las sociedades. La percepción de que ciertas sustancias o comportamientos son impuros lleva a la imposición de restricciones con el objetivo de preservar el orden social y evitar consecuencias negativas percibidas. Mary Douglas añade que este proceso de clasificación y delimitación sirve para establecer un sentido de orden en medio de la complejidad inherente a la experiencia humana, contribuyendo a la estructura y estabilidad de las culturas a lo largo del tiempo.

La influencia de la religión en los tabúes menstruales

Es esencial destacar la influencia significativa de algunas religiones en la propagación de la creencia de que la sangre menstrual es impura y contaminante, incluso más que otras formas de sangre. Un ejemplo notable se encuentra en el libro de Levítico, donde se establecen normativas específicas que consideran impura a la mujer y su sangre menstrual durante su periodo

(Levítico, 15:19-30). Estas normas detalladas sobre la impureza vinculada a la menstruación y los procedimientos para la purificación posterior han contribuido a la estigmatización y la exclusión social de las mujeres en numerosos contextos. La menstruación, que constituye una parte esencial de la vida de muchas mujeres, ha sido objeto de tabúes y creencias negativas profundamente arraigadas en diversas culturas. Estos tabúes se basan en conceptos arraigados de impureza y contaminación, así como en el temor a lo desconocido. La influencia significativa de la religión y la tradición cultural en la persistencia de estos tabúes subraya la necesidad de comprender y cuestionar estas creencias arraigadas, con el objetivo de promover una percepción más positiva y equitativa de la menstruación.

La relación entre el tabú menstrual y la opresión de las mujeres

Buckley y Gottlieb (1988) argumentan que existe una conexión persistente entre el tabú menstrual y la opresión de las mujeres, un vínculo que se ha observado tanto en narrativas populares como en investigaciones académicas. Esta asociación plantea la posibilidad de que el tabú menstrual funcione como un mecanismo de exclusión social dirigido hacia las mujeres. Basándose en la teoría de F.Y. Young sobre la opresión femenina, Buckley y Gottlieb (1988) sugieren que los tabúes menstruales, que a menudo se imponen a las mujeres desde una edad adulta temprana, pueden servir para disminuir su estatus en comparación con el de los hombres (Young, 1965, citado en Buckley y Gottlieb, 1988).

Este planteamiento suscita preguntas fundamentales sobre las motivaciones subyacentes del género masculino para buscar un estatus social superior al de las mujeres. Además, es importante destacar que las teorías acerca del tabú menstrual varían entre diferentes culturas, aunque se han identificado similitudes en diversas sociedades. En su enfoque metodológico, Françoise Héritier (2002) resalta la importancia de interpretar las reglas de pureza dentro del contexto cultural más amplio, teniendo en cuenta los peligros específicos que cada cultura percibe.

Héritier señala que todas las posibles amenazas que podrían afectar a un individuo deben ser analizadas a la luz de los principios que rigen su cultura (Héritier, 2002). Este enfoque subraya la necesidad de examinar los elementos del tabú menstrual dentro del contexto cultural específico de cada sociedad. Esto nos lleva a comprender que las relaciones entre el tabú menstrual y la opresión de las mujeres son multifacéticas y complejas, y que la influencia cultural y social desempeña un papel crucial en la forma en que estas dinámicas se manifiestan en diferentes partes del mundo.

En este contexto, a diferencia de algunas culturas que rechazan la menstruación y la han relacionado con un tema de control hacia el género femenino, existen comunidades como los Rungus, estudiados por W.R. Appell, un grupo étnico en Malasia. Su investigación reveló que la menstruación no es tabú entre los Rungus, y las mujeres menstruadas no son consideradas impuras. En esta sociedad, no existen prohibiciones ni exclusiones de actividades durante la menstruación. Además el estudio reveló que en esta sociedad no existe una jerarquía entre los sexos lo que permitiría explicar porque no existe un tabú menstrual (Buckley y Gottlieb, 1988).

La construcción de una imagen femenina amenazante

En el estudio de las percepciones en torno a la menstruación, Françoise Héritier (2002) destaca dos aspectos fundamentales que ponen de evidencia la dualidad en la percepción del peligro asociado a las mujeres. En primer lugar, se teme la amenaza que las mujeres representan para los hombres. En segundo lugar, las mujeres se encuentran en una situación de vulnerabilidad debido a los prejuicios populares que han surgido en torno a este fenómeno. Esta dualidad ilustra las diversas facetas del peligro que se atribuye a las mujeres, aunque prevalece con mayor frecuencia la concepción de que las mujeres representan un peligro potencial para los hombres, lo que justifica su control y, en ocasiones, incluso la violencia ejercida sobre ellas (Héritier, 2002).

Además, Héritier (2002) subraya que la capacidad de las mujeres para concebir y dar a luz genera temores relacionados con la satisfacción, el placer, la fidelidad y la paternidad para los hombres. Estos temores surgen de la percepción de una amenaza a la línea de descendencia masculina. Un ejemplo de esto se refleja en muchas culturas, donde durante la menopausia, las mujeres son consideradas brujas debido a los cambios hormonales y la pérdida de la capacidad reproductiva, interpretada como una amenaza para la comunidad (Greendale, 1999).

Es importante resaltar que estas percepciones negativas sobre las mujeres no se fundamentan en evidencia científica, sino en creencias y mitos culturales profundamente arraigados. Estas concepciones continúan influyendo en la forma en que la sociedad percibe y caracteriza a las mujeres como peligrosas o amenazantes. El tabú asociado a la menstruación y las percepciones negativas hacia la mujer contribuyen a la construcción de una imagen de la mujer como una figura peligrosa, con consecuencias significativas para las mujeres, ya que aquellas que no se ajustan a las normas sociales establecidas, como la maternidad, pueden ser estigmatizadas y excluidas de la sociedad, lo que las coloca en una posición de vulnerabilidad social.

Más allá del tabú menstrual: impacto en la salud y la participación social de las mujeres

Como se pudo evidenciar en la sección anterior, la menstruación, que ha sido asociada en algunas culturas a la impureza, ha llevado a la exclusión de las mujeres del ámbito social y también ha traído consecuencias graves en el ámbito de la salud. Es importante examinar cómo las creencias sociales y culturales pueden tener un impacto profundo en la vida de las mujeres en todo el mundo, no solo en su salud, sino también en su inclusión en actividades sociales, en su acceso a la educación y en la atención médica.

La relación entre esta sección y la anterior es de suma importancia, ya que permite la reflexión sobre cómo las creencias en torno a un fenómeno biológico han dado forma a la dinámica cultural y han llevado a que muchas mujeres, debido a ciertas prácticas culturales, en este caso relacionadas con la menstruación, se encuentren en peligro.

Impacto en la educación de las mujeres

Las actitudes culturales hacia la menstruación tienen un impacto significativo en el acceso a la educación de las mujeres en algunos contextos. En algunas regiones de África y América Latina, donde las creencias supersticiosas y los tabúes menstruales siguen arraigados, las niñas a menudo se ven obligadas a faltar a la escuela durante sus periodos menstruales (Sommer, 2010). Estas creencias y supersticiones no solo conducen a la exclusión de las mujeres de actividades sociales, sino que también vulneran su derecho fundamental a la educación.

Sin embargo, en contraste, en países europeos como Suecia y Noruega, se han implementado programas progresistas que proporcionan productos menstruales gratuitos en escuelas y lugares de trabajo. Esta iniciativa no solo alivia las preocupaciones prácticas de las mujeres en torno a la higiene menstrual, sino que también simboliza un cambio en la percepción cultural de la menstruación (Bhattacharya et al., 2021). Estos países, han logrado desvincularse de las concepciones negativas y los tabúes asociados con la menstruación, reconociendo que la menstruación es una parte natural de la vida de las mujeres y no debe ser motivo de exclusión ni vergüenza.

Las políticas y programas pueden desempeñar un papel fundamental en la reducción de las barreras que enfrentan las mujeres en relación con su menstruación. Es esencial reconocer que las actitudes culturales y las políticas varían ampliamente en todo el mundo, lo que subraya la necesidad de abordar estas cuestiones de manera contextual y sensible a las diferencias culturales.

Barreras económicas y acceso a productos menstruales

El acceso a productos menstruales sigue siendo un desafío en muchas partes del mundo, y esta problemática tiene un impacto significativo en la vida de las mujeres y las niñas. Las toallas sanitarias y los tampones, que son productos menstruales básicos, pueden resultar costosos, especialmente para aquellas que viven en entornos de bajos recursos económicos. Esta barrera económica puede tener varias repercusiones negativas.

En primer lugar, la falta de acceso a productos menstruales asequibles puede llevar a que las mujeres y las niñas utilicen métodos improvisados o insalubres durante su menstruación, como trapos viejos o materiales no higiénicos. Esto no solo aumenta el riesgo de infecciones y problemas de salud menstrual, sino que también puede generar una sensación de vergüenza y malestar. Esta falta de acceso a productos menstruales adecuados y la persistencia de prácticas poco saludables relacionadas con la menstruación pueden tener consecuencias negativas en la salud menstrual de las mujeres y las niñas en todo el mundo. Además, la ausencia de información adecuada sobre la higiene menstrual y la falta de acceso a productos adecuados pueden aumentar el riesgo de infecciones y problemas de salud ginecológica (Hennegan et al., 2020).

Por otra parte, las creencias culturales arraigadas sobre la menstruación han influido en la promoción de prácticas inadecuadas o poco saludables. Por ejemplo, en Nepal, la menstruación ha sido tradicionalmente vista a través de una perspectiva cultural y religiosa que ha influido en las vidas de las mujeres (Biota, 1991). Prácticas como el “chhaupadi” han llevado a que las mujeres sean marginadas a refugios aislados durante su menstruación, lo que ha planteado preocupaciones sobre la salud y la seguridad de estas mujeres (Padilla y Padilla, 1985).

Las actitudes culturales hacia la menstruación pueden también tener un impacto significativo en el acceso a la atención médica de las mujeres en diferentes partes del mundo. Estas actitudes pueden variar ampliamente según la cultura y la comunidad en cuestión, lo que a su vez afecta la forma en que las mujeres buscan y reciben atención médica durante su menstruación. En algunas comunidades indígenas de América del Norte, por ejemplo, existe la creencia de que las mujeres menstruantes deben evitar ciertos tratamientos médicos durante su periodo (Johansson, 1997). Esta perspectiva cultural puede resultar en que las mujeres eviten o posterguen el acceso a la atención médica cuando más lo necesitan, lo que podría tener consecuencias negativas para su salud en general.

Por otro lado, en Japón, se promueve activamente la salud menstrual, lo que permite a las mujeres acceder a servicios de bienestar específicos durante su ciclo menstrual (Lock, 1993). Esta perspectiva cultural diferente reconoce la importancia de cuidar la salud menstrual de las mujeres y garantiza que tengan acceso a la atención médica y al apoyo necesario durante este periodo.

Redefinición de las representaciones menstruales

Las concepciones, creencias y supersticiones en torno a la menstruación no son estáticas, ya que pueden evolucionar con el tiempo. Factores como el avance de la tecnología, la investigación médica y los movimientos feministas han contribuido a esta evolución (Bobel, 2010). A medida que las sociedades cambian y se desarrollan, las actitudes hacia la menstruación también pueden transformarse.

1 Esta tradición milenaria exige que las mujeres menstruantes se aislen en chozas aisladas durante su periodo, basándose en la creencia de que son impuras durante ese tiempo. Como resultado, las mujeres enfrentan no solo el aislamiento social sino también riesgos significativos para su salud y seguridad. La falta de acceso a condiciones higiénicas y la exposición a las inclemencias del tiempo pueden poner en peligro la salud menstrual de estas mujeres y, en última instancia, su bienestar general (Bobel, 2010; Smith, 2005).

Esta sección se adentrará en los factores que pueden determinar si una niña tiene una experiencia positiva o negativa al descubrir su menstruación. Para comprender plenamente cómo se han desarrollado las percepciones menstruales y su impacto en la vida de las mujeres, es fundamental explorar qué influye en que las niñas aprueben o rechacen este aspecto natural de sus vidas. Las creencias y sentimientos en torno a la menstruación no se forman en el vacío, sino que están moldeados por diversos factores. La familia, la educación, la cultura y la sociedad desempeñan un papel fundamental en la construcción de las percepciones menstruales en las niñas antes de su primera experiencia menstrual (Mardon, 2011). Comprender cómo estos factores interactúan puede proporcionar una visión más clara de por qué algunas mujeres abrazan la menstruación mientras que otras la rechazan.

Moldeando la percepción de la menstruación

La influencia de actores en la transmisión de percepciones sobre la menstruación es un aspecto crucial a considerar en el análisis de cómo se forman las creencias individuales y colectivas en torno a este proceso fisiológico. Como se menciona en estudios previos (Mardon, 2011), estos actores incluyen a las madres, otras mujeres, médicos, profesores, hombres y, en la era actual, las redes sociales. Su influencia se extiende de manera significativa sobre las creencias y las percepciones que las mujeres desarrollan respecto a este fenómeno biológico.

Las madres, en particular, desempeñan un papel fundamental en la introducción de sus hijas a la menstruación (Mardon, 2011). Sus propias experiencias y creencias pueden moldear la perspectiva que transmiten a sus hijas, lo que a menudo establece las bases para las actitudes futuras de estas jóvenes hacia la menstruación. Esta influencia inicial puede ser crucial en la formación de una visión positiva o negativa de la menstruación. Un ejemplo ilustrativo de esto se observa en el caso de las familias gitanas de Francia estudiadas por Emmanuelle Sitou, donde la menstruación es un tema tabú y las madres evitan hablar de ello, lo que se conoce como “latche” o vergüenza. Como resultado, las niñas pueden carecer de información sobre la menstruación hasta el momento en que la experimentan, lo que puede generar una primera experiencia negativa. Encuestas han demostrado que las jóvenes cuyas madres les explican y las preparan para este evento no experimentan traumas relacionados con la menstruación, a diferencia de aquellas que no reciben información previa y, por lo tanto, asocian la menstruación con la suciedad, generando una experiencia traumática (Sitou, 2008, citado en: Mardon, 2011).

Otras mujeres en la comunidad también influyen en la percepción de la menstruación. A menudo, las conversaciones entre amigas y parientes femeninas pueden compartir anécdotas personales, mitos o estigmatización relacionados con la menstruación. Estas interacciones pueden contribuir a la normalización o a la perpetuación de ciertas creencias culturales en torno a la menstruación.

Los médicos y profesionales de la salud también desempeñan un papel importante en la formación de percepciones sobre la menstruación. Sus explicaciones y consejos pueden influir en cómo las mujeres comprenden y gestionan su salud menstrual. Por ejemplo, algunos médicos pueden reforzar la idea de que la menstruación es un proceso natural y saludable, mientras que otros pueden enfocarse en sus aspectos médicos o patológicos (Guyard, 2010).

Por otra parte, el contexto cultural desempeña un papel fundamental en la formación de percepciones positivas o negativas en torno a la menstruación. La existencia y la naturaleza de las creencias sobre la menstruación tienen un impacto significativo en la relación que las mujeres y las niñas establecen con este fenómeno biológico. Cuando la menstruación no es percibida como algo negativo, se fortalece la conexión con este proceso, como es el caso en la comunidad Navajo en la región suroeste de los Estados Unidos.

En esta comunidad, se practican concepciones positivas relacionadas con la menstruación, siendo uno de los ejemplos más destacados el “Kinaalda”, un rito de paso que marca la transición de la niñez a la adultez para las niñas Navajo cuando tienen su primera menstruación. Durante

esta ceremonia que se extiende durante cuatro días y cuatro noches, las jóvenes participan en diversas actividades dirigidas por mujeres mayores de la comunidad. El propósito central de este rito es honrar la feminidad y la capacidad de las mujeres para dar vida a través de la menstruación, al mismo tiempo que se transmiten tradiciones culturales y valores comunitarios (White y Whitbeck, 1992). Además, la lengua Navajo y su arte desempeñan un papel fundamental en la comprensión de la menstruación en el contexto de su cultura (Witherspoon, 1983).

Redes sociales y menstruación: cambio y conexión en la era digital

En el contexto actual, los medios digitales y las redes sociales desempeñan un papel destacado en la difusión de información relacionada con las menstruaciones. Además de los factores culturales, la perspectiva sobre la menstruación ha sido influenciada por movimientos feministas y ecofeministas que han promovido una nueva forma de abordar este tema (Bobel, 2010). Estos movimientos han abogado por desafiar los tabúes históricos que han rodeado a las menstruaciones y han trabajado para crear una visión más positiva y consciente de este proceso natural. Además, autoras feministas como Gloria Steinem abordaron la menstruación en sus escritos y discursos, desafiando la idea de que las mujeres debían avergonzarse de su ciclo menstrual. Estas ideas se difundieron a través de publicaciones impresas y eventos feministas de la época de 1960 y 1970.

En la era contemporánea, los movimientos ecofeministas han abogado por una mayor conciencia ambiental y una conexión más profunda entre las mujeres y la naturaleza. Algunas ecofeministas argumentan que la menstruación es una parte natural y sagrada de la vida de las mujeres, y que la relación entre las mujeres y la tierra debe ser celebrada (Kheel, 1993). Este enfoque ha influido en la creación de grupos en redes sociales que promueven una menstruación consciente y positiva desde una perspectiva ecofeminista.

Por ejemplo, el grupo “Ecofeminismo y menstruación” se ha convertido en un espacio en línea donde las mujeres pueden discutir cómo la menstruación se relaciona con la ecología y la conexión con la tierra. Las publicaciones en este grupo abordan temas como la elección de productos menstruales sostenibles y la reducción de desechos relacionados con la menstruación. Además, se promueve la idea de que la menstruación puede ser vista como una manifestación natural de la ciclicidad de la vida, en lugar de un inconveniente o un problema (Kheel, 1993).

Estos ejemplos ilustran cómo los movimientos feministas y ecofeministas han influido en la percepción de la menstruación a través de las redes sociales, creando espacios donde las mujeres pueden compartir información, experiencias y perspectivas relacionadas con este tema. En este sentido, las redes sociales han facilitado la conexión entre personas que comparten intereses similares y han contribuido a la difusión de una visión más positiva y consciente de la menstruación (Vidal et al., 2011).

En el contexto de Facebook, es posible encontrar numerosas publicaciones que abordan diferentes aspectos de las menstruaciones. Algunas de ellas tienen como objetivo informar al público sobre el funcionamiento fisiológico de este proceso y las distintas opciones de protección higiénica disponibles. Además, existen grupos que buscan desafiar los tabúes que históricamente han rodeado a las menstruaciones, creando espacios de diálogo y difusión de información relacionada con este tema.

Por ejemplo, el grupo de Facebook “Menstruación consciente” se describe como un espacio donde las participantes comparten ejercicios, medicina natural, libros y experiencias transmitidas generacionalmente por madres y abuelas con el propósito de aprender a gestionar la menstruación de manera consciente. Otro grupo relevante es “Menstruación alternativa”, cuyo enfoque se centra en ayudar a las mujeres a establecer una conexión amorosa con sus ciclos menstruales y a reconocer su poder femenino. Estas descripciones reflejan la intención de reafirmar una imagen positiva de las menstruaciones y de la feminidad en su totalidad.

Dentro de estos grupos, se encuentran diversas publicaciones relacionadas con las menstruaciones, creando un espacio en el que las mujeres pueden intercambiar información y experiencias sobre este tema. Por ejemplo, se invita al público a participar en el Día Internacional de la Higiene Femenina, con el propósito de desafiar la concepción de que la menstruación está asociada con la suciedad y la vergüenza. En lugar de centrarse exclusivamente en la higiene, se promueve la visibilidad de las menstruaciones como un acto de resistencia que revela y se rebela contra la idea de ocultar el sangrado menstrual. Ana María Navarro Casillas ha contribuido al análisis de la reflexividad de las comunidades eco sociales de mujeres como agentes de cambio cultural (Navarro Casillas, 2016) resaltando cómo las comunidades de mujeres pueden desempeñar un papel significativo en la transformación cultural relacionada con la menstruación y otros aspectos de la vida cotidiana a través de tecnologías de la información y la comunicación en el contexto de estas comunidades (Ibíd., 2019).

Estos ejemplos nos permiten comprender cómo los medios digitales, en particular las redes sociales, se han convertido en actores importantes en la transmisión del conocimiento sobre las menstruaciones. Facebook, reúne a mujeres de diferentes partes del mundo, fomentando la interacción y permitiendo la propuesta de nuevas ideas, perspectivas y conocimientos relacionados con las menstruaciones y el cuerpo femenino en general. Cabe destacar que este medio tiene un impacto significativo, especialmente entre las generaciones más jóvenes.

Conclusiones

La menstruación, a lo largo de la historia, ha sido tanto un fenómeno biológico como culturalmente construido. A través de diversas culturas y períodos de tiempo, hemos visto cómo las creencias, actitudes y prácticas en torno a la menstruación han variado significativamente. Desde los tabúes y estigmas que han marginado a las mujeres hasta las sociedades que valoran y celebran este proceso natural, la menstruación ha sido un espejo de nuestras percepciones cambiantes sobre la feminidad, la salud y la igualdad de género.

Sin embargo, a pesar de los avances en la promoción de una comprensión más positiva de la menstruación, aún persisten desafíos significativos en todo el mundo. La exclusión y la discriminación relacionadas con la menstruación siguen siendo una realidad para muchas mujeres. Los problemas de acceso a productos de higiene menstrual y la falta de educación menstrual adecuada continúan afectando la vida de las mujeres en muchas comunidades.

Este panorama nos lleva a una reflexión más profunda. ¿Qué más podemos hacer para desafiar los estigmas menstruales? ¿Cómo podemos garantizar que todas las mujeres tengan acceso a la educación y la atención médica necesarias durante su menstruación? ¿Cómo podemos promover una comprensión más completa de la menstruación que trascienda las barreras culturales y sociales? La menstruación es un tema complejo y multifacético que merece una atención continua.

Bibliografía

- Appell, L. W. 1988, "Menstruation among the Rungus of Borneo: An Unmarked Category", en: Buckley T. y A. Gottlieb (Eds.), *Blood Magic: The Anthropology of Menstruation*, University of California Press, pp.: 95-112.
- Bhattacharya, S., y Thakur, R. 2021, "Menstrual Hygiene Management in Rural Adolescent Girls of West Bengal, India: A Comparative Study", en: *Indian Journal of Community Medicine*, Official Publication of Indian Association of Preventive & Social Medicine, 46*(2), pp.: 216-221.
- Bista, D. B. 1991, *Fatalism and Development: Nepal's Struggle for Modernization*, Orient Blackswan.
- Bobel, C. 2010, *New Blood: Third-Wave Feminism and the Politics of Menstruation*, Rutgers University Press.
- Bobel, C. 2010, "The Managed Body: Developing Girls and Menstrual Health in the Global South", en: *Signs: Journal of Women in Culture and Society*, N. 36 (3), pp.: 633-657.
- Buckley, T. y Gottlieb, A. 1988, "A critical appraisal of theories of menstrual symbolism", en: Buckley, T. y A., Gottlieb (Eds.), *Blood Magic: The Anthropology of Menstruation*, University of California Press, pp.: 4-53.
- Cazeneuve, J. 1971, *Sociologie du rite*, Presses Universitaires de France, Paris, France.
- Douglas, M. 1966, *Purity and Danger: an analysis of the concepts of pollution and taboo*, Routledge, London, United Kingdom.
- De Heusch, L. 1990, *Religion et tabou sexuel*, Université de Bruxelles, Bruxelles, Belgique.
- Greendale, G. et al. 1999, *The menopause*, Lancet. 1999 Feb 13;353 (9152):571-80. doi: 10.1016/S0140-6736(98)05352-5. PMID: 10028999.
- Guyard, L. 2010, "Chez la gynécologue: Apprentissage des normes corporelles et sexuelles féminines", en: *Ethnologie Française*, 1 (40), pp.: 67-74.
- Hennegan, J. et al. 2019, "Women's and girls' experiences of menstruation in low-and middle-income countries: A systematic review and qualitative metasynthesis", en: *PLoS Medicine*, 16 (5).
- Héritier, F. 2002, *Masculin/féminin II: Dissoudre la hiérarchie*, Odile Jacob, Paris, France.
- Johansson, K. 1997, "Menstruation and Medicalization: A Cross-Cultural Perspective", en: *Health Care for Women International*, 18 (3), pp.: 221-234.
- Kheel, M. 1993, "From Heroic to Holistic Ethics: The Ecofeminist Challenge", en: *Hypatia*, 8 (1), pp.: 186-197.
- Kheel, M. 1993, "Ecofeminism and Deep Ecology: Reflections on Identity and Difference", en: *Ethics and the Environment*, 3 (2), pp.: 121-148.
- Lock, M. 1993, *Encounters with Aging: Mythologies of Menopause in Japan and North America*, University of California Press.
- Mardon, A. 2011, "Honte et dégoût dans la fabrication du féminin", en: *Ethnologie Française*, 41 (1), 33. <https://doi.org/10.3917/ethn.111.0033>
- Menstruación alternativa. s/f., Recuperado el 16 de julio de 2019, de <https://www.facebook.com/menstruacion.alternativa.1/>
- Menstruación consciente. 2019, en Facebook [Página del grupo]. Recuperado el 16 de julio de 2019, de <https://www.facebook.com/groups/1272340969555610/>
- Morin, F. E. 1985, *La Rouge différence ou les Rythmes de la femme*, Éd. du Seuil.
- Navarro Casillas, A. M. 2016, *Análisis de la reflexividad de las comunidades eco sociales de mujeres como agentes de cambio cultural*, tesis doctoral, universidad Autónoma de Aguas Calientes.
- Padilla, M., y Padilla, A. 1985, *Women and Folk Medicine: A Guide to Overcoming Female Health Problems*, University of North Carolina Press.
- Radcliffe-Brown, A. R. 1972, *Structure et fonction dans la société primitive*, en: <https://www.anthropomada.com/bibliotheque/Radcliffe-Brown.pdf>
- Smith, J. 2005, *Women's Education in the United States, 1780-1840*, University of California Press.
- Sommer, M. 2010, "Where the Education System and Women's Bodies Collide: The Social and Health Impact of Girls' Experiences of Menstruation and Schooling in Tanzania", en: *Journal of Adolescence*, 33*(4), pp.: 521-529.
- Vidal, L. et al. 2011, "Las redes sociales y la construcción de una nueva cultura de la menstruación", Cuadernos de Comunicación e Innovación, (87), Telos, pp.: 101-109.
- White, I. J., y Whitbeck, L. B. 1992, "Kinaalda: A study of the changing Navajo puberty ceremony", en: *Ethos*, 20*(4), pp.: 481-507. DOI: 10.1525/eth.1992.20.4.02a00020