



A la humanidad lo que es del cuerpo

To humanity what belongs to the body

Laura Vichot Borrego

Universidad de Matanzas

Matanzas, Cuba

ORCID: [0000-0003-1493-2231](https://orcid.org/0000-0003-1493-2231)

lauravichot96@gmail.com

“Mi tema se siente infernal. Le rocío agua, cepillo partes de él, lo froto con toallas, lo entalco, añado lubricante. Le echo combustible y allá va mi tema, mi tema de actualidad, mi tema polémico, mi tema amplio, mi tema cojeante, mi tema miope, mi tema con problemas de espalda, mi tema de mal comportamiento, mi tema vulgar, mi tema escandaloso (...)”

Margaret Atwood (1992)



Resumen

La menstruación es un rasgo que acompaña a las mujeres desde su adolescencia y constituye un factor que en cada cultura representa diferentes valores establecidos desde el poder patriarcal.

Palabras claves: menstruación, biomujer, prácticas culturales, tabúes



Abstract

Menstruation is a trait that accompanies women since their adolescence, and it is a factor that expresses according to each culture different values established by patriarchal power.

Keywords: menstruation, bio-woman, cultural practices, taboos

I Geodinámica de las políticas menstruales

En España, el ritual de la menarquía -que ronda los 150 euros- celebra entre comidas y bebida el valor simbólico del hecho biológico, y aunque los hombres también pueden participar del acto que busca conectar el útero de la biomujer con la tierra, preferentemente se conforma de mujeres cercanas.

Dentro de Estados Unidos, algunos países de Asia y América Latina, el momento que avizora el fin de la pubertad se festeja desde ceremonias que, ya se denominen fiestas rojas o de quinceañera, usufructúan a partir de la experiencia de vida de las jóvenes. Mientras, en Nepal son expulsadas de su casa en los días del período, por lo que algunas adolescentes pueden pasar el primer sangrado en el campo, patio o cobertizo destinado a los animales.

En Ghana, el desprendimiento del útero ocasiona una pausa en la vida cotidiana de mujeres y adolescentes y deben vivirlo en casa; la inmensa mayoría de escuelas y centros laborales no disponen de baños públicos como tampoco se encuentran fácilmente suplementos de contención (los fabrican artesanalmente).

Algunas niñas de Japón se arriesgan y sueñan con ser chef, aun cuando se trata de una profesión dominada por los hombres ante el prejuicio de que la regla produce desequilibrio en el gusto durante el preparado del sushi.

Adolescentes de Somalia, Egipto, Etiopía, Guinea, Yibuti, Mali, Eritrea, Sierra

Leona, Sudán, Togo, Camerún, Níger y Uganda comienzan a padecer, en la misma edad, severos trastornos menstruales acompañados de estrés y ansiedad a causa de la ablación (mutilación genital femenina) y la infibulación (una forma más severa de la primera).

Es común en las cárceles para mujeres de Cuba, que algunas empleen el papel higiénico o paños para contener el fluido de la regla (con poca eficacia en la absorción de este); por otro lado, la comercialización en la Isla de los accesorios de contención menstrual (toallas higiénicas, almohadillas desechables, tampones, copas menstruales y cualquier otro producto de contención) es limitada, mientras la población no accede por igual ni a su distribución entre las zonas rurales y urbanas en la red de farmacias, ni a los precios establecidos en el mercado negro.

En el mismo continente, en Chile, según el informe de Estudios de Gestión Menstrual ([SERNAC-2021](#)), una mujer de clase media, cuya duración del período es de 3 días, puede pagar entre 5 y 8 dólares mensuales por una canasta de productos básicos que comprende accesorios sanitarios y antiinflamatorios (el monto se eleva a 10 dólares si el período se extiende por 7 días).

Más allá del éxito logrado por el activismo en la eliminación del impuesto extra sobre los productos sanitarios de contención menstrual dentro de países con un alto nivel de desarrollo, cabe preguntarse: ¿Qué tan universal es la gestión salvable de la menstruación en un contexto global que usufructúa y acumula capital gracias a la voraz división sexual, social

e internacional del trabajo y el empobrecimiento cada vez mayor de determinadas regiones del planeta? ¿Qué tan universal puede ser dentro de la colonización, comprendida en su más amplia acepción, y sus lógicas binarias, cis y heteropatriarcales? ¿Qué tan universal dentro de los procesos constantes de patologización de la conducta femenina y no heteronormativa cuando se sigue proveyendo a la fuerza patriarcal de poder de facto para avivar el fenómeno político y cultural de la exclusión y subrepresentación de partes importantes de la sociedad? ¿Qué tan universal cuando la menstruación se construye como hecho ocultable que no debe ser problematizado por ser exclusivo de esa parte de la humanidad de expresión genital femenina, dentro de una Historia que se nombra solo y desde el primer acto de producción y transformación de la naturaleza menospreciándose así la reproducción de la vida como actividad clave?

II

Individualización/Deshumanización

La menstruación, un hecho que marca tempranamente la experiencia de adolescentes -cis, con identidades trans y no binarias-, se silencia por considerarse una responsabilidad exclusiva de las mujeres de expresión genital, las cuales han de vivir este acontecimiento interpretado como “sucio y maloliente” en aislamiento verbal, físico y emocional (sea la forma que hoy adopte). Porque involucra los genitales, su representación gráfica no solo puede despertar los sentimientos de rechazo referidos; también se percibe como pornográfica, subversiva, desvergonzada, capaz

de incitar el comportamiento sexual precoz entre niñas en los sectores más conservadores de la sociedad que se oponen a la educación sexual con perspectiva de género, como los fundamentalismos.

La menstruación es tabú, currículum oculto en relación con las metodologías de trabajo e investigación hegemónicas, así como en la gestión política de los recursos indispensables para la salud y calidad de vida de personas con sexo-identidades diversas envueltas en diferentes circunstancias, como las que impone la cárcel o el no acceder a los suplementos sanitarios de modo seguro. Por considerarse dentro de esos temas que no requieren ser problematizados, no pocas veces queda relegado a un segundo plano dentro de la agenda política y económica.

La menstruación, objeto de negocio y *marketing*, tal y como ha demostrado el activismo *queer*, continúa siendo abordada desde contenidos higienistas, biomédicos y heteronormativos en el currículum áulico, algo que solo se cita a instancias de lo meramente reproductivo.

Aunque menstruar es como sudar, resulta una realidad incómoda que hoy remite a varias de las interpretaciones que en el pasado le fueron concedidas. En las culturas de origen semítico, por ejemplo, la *tienda roja* era el espacio donde se recluían las mujeres cuando no podían presentarse al mundo masculino por estar en regla, después de los partos o en momentos de enfermedad. Occidente comparte una porción importante del simbolismo semita y la moral judeo-cristiana, y con ello nos referimos a países como Cuba, que se inserta

en esta subjetividad a partir del colonialismo español y los restantes procesos culturales del siglo XX.

La expresión *tienda roja* bien contribuye a representar el aislamiento psicosocial que la mujer y las disidencias sexuales viven durante los días menstruales, ya que no solo debe vivirse bajo limitaciones físicas sino en “prudencia emocional”. Como eufemismo grafica el trasbordo de los cuerpos con útero en un momento determinado del mes. Simboliza también los mecanismos de disciplinamiento y domesticación del cuerpo social por un orden donde no prima el interés por hacer comunidad (aquello que se oculta queda arrojado a la responsabilidad individual, como menstruar), si consideramos que las principales instituciones públicas y privadas han otorgado una prioridad secundaria a las redes de cuidado, autocuidado y reproducción de la vida, desdeñando así su funcionalidad.

El poder se materializa en el cuerpo social, física y simbólicamente, y es esta facultad doble la que produce un *habitus*: no solo configura las lógicas de interacción sino con ellas todo un campo semántico; no solo afecta el modo en que vivimos las experiencias corporales sino que deshumaniza las habilidades para manejar esos procesos de otro modo.

III

Construcción de la experiencia colectiva deshumanizada

“La sangre de desecho”, le llamaba mi madre cuando era niña. Muchas mujeres de su generación fueron socializadas en este

mito, y otras antes que ella. Se refería a la menstruación como un fluido que cansado de recorrer el cuerpo y llevarse todo lo que este rechazaba, terminaba asentándose en el útero. Como niña, me cuestionaba ese suceso en tanto estigma que condenaba únicamente a las mujeres: ¿caso las entrañas de los hombres no tenían algo sucio de lo que desprenderse? ¿Por qué solo sucedía con las mujeres?

La respuesta está dada en el hecho de que menstruar, un proceso necesario para la humanidad, solo se representa como suceso que condena a la mujer biológica ya que su sistema reproductivo se entiende incompleto sin el esperma de los hombres, y solo cobra sentido gracias a este con la fecundación.

El estrógeno y la progesterona hacen que el recubrimiento interno del útero aumente de tamaño tras la menarquía. Este momento inaugura la posibilidad cíclica de un vientre materno, pues el cuerpo “se ha vuelto fértil”. Las adolescentes comienzan a participar de un ritual que las define y ubica socialmente ya no como niñas, sino como “señoritas” o “mujercitas”.

Nada carece tanto de análisis como la historia semántica y política con que se han pretendido reproducir los cuerpos con útero. Detrás de un cualitativo como “señorita” o “mujercitas”, nuestras sociedades cisheteropatriarcales también se liberan de la pesada culpa de sexualizar a la niña: la niña con “cuerpo de mujer”, la niña objeto de deseo... No es coincidencia que este proceso ocurra más o menos en tiempo con las primeras clases de biología, donde en el último eslabón del reino animal

se presentan los “órganos reproductores” humanos como tales (entre sexto grado y el preuniversitario).

Cuando viene la regla por primera vez es señal de que se acerca el fin de la pubertad. Aunque en promedio es a los 12, bien puede ocurrir a los 9, tardíamente a los 15 y 16 años. Se considera “normal” entre los 10 y 15 años, pero quizás el mismo cuestionamiento que origina la preocupación y el tormento de algunos padres por la menstruación tardía, las comparaciones de experiencias individuales y otras, responden a no ser capaces de entender que cada cuerpo posee su propio calendario.

Entre la adaptación a las primeras compresas de algodón, la incertidumbre ante si los tampones roban la “virginidad”, los prejuicios iniciales respecto a la copa menstrual de silicona, y la agonía de enfrentar el mundo con sangre (clases de educación física, vacaciones en la playa, etc.), es posible no ser conscientes de esos procesos de construcción de la experiencia individual y colectiva que repercuten en todos: a modo de malestares, apatías, introversión y estrés.

Puede que las primeras menstruaciones no sean regulares; en cambio, para muchas personas, los fármacos están ahí para regularlas sin contar con las consecuencias que esto implica. La medicalización de los cuerpos se convierte en una alternativa muy usual y sugerida en Cuba por ginecobstetras para aclimatar el ciclo de las adolescentes; y de vivirse las primeras experiencias sexuales, suele suceder que no solo sea una opción, sino un paliativo para la estabilidad emocional que

se construye en relación con un compañero sentimental y padres preocupados por un embarazo precoz (quienes en algunos casos comienzan a comprar los primeros tests de embarazos).

Los cuerpos con útero aparecen envueltos tempranamente en este proceso que naturaliza y racionaliza la desigualdad hombre-mujer. Desde el surgimiento de la era antropocéntrica, la mujer ha sido definida como naturaleza (receptora, fértil, fecundable...) a partir de su vientre, y el hombre como el alfa y la omega del proceso de producción (destrucción) que transforma/ domina precisamente la naturaleza. Si la noción de trabajo y producción hegemónica ignora las dependencias naturales de la capacidad regenerativa de la tierra así como del trabajo de subsistencia y cuidados, no puede esperarse otro trato a los eventos biológicos de los cuerpos de las mujeres de expresión genital cuando solo importa el crecimiento económico en términos del PIB y no del bienestar social. Así como los organismos modificados genéricamente, desde su nacimiento existe una necesidad imperiosa de domesticar a la biomujer hasta llegar a la construcción de las “histéricas”, desprovistas de racionalidad en período menstrual y otros momentos de la experiencia social.

IV

Despojadas de la razón

Otro hecho amerita ser cuestionado. Los juicios de la persona menstruante pueden llegar a ser infravalorados bajo el argumento machista y en apariencia racional de la “histeria”. Esto quizás explique por

qué la menstruación es interpretada unas veces como enfermedad y otras no.

Cuando descubres el origen etimológico del término “histéricas”, te adentras en un juego de palabras, algo así como llamar a la mitad de la humanidad “utéricas”. “Hysteron” es el término griego que le da origen y equivale a “útero”.

La que fuera eliminada como diagnóstico médico desde 1952 por la Asociación Americana de Psiquiatría (A.P.A.) ha devenido forma invariable de justificar, en la materialidad de los cuerpos, expresiones emocionales femeninas propias del síndrome premenstrual. Los tratamientos (o formas de ser abordadas desde el punto de vista social) de la histeria y la menstruación a lo largo de la historia remiten a un cruce de caminos.

Por muchos años, se consideró la frustración sexual femenina como el origen de la histeria, pero nada se hacía por promover una sexualidad gratificante y plena. Incluso, el procedimiento seguido con las pacientes diagnosticadas durante el siglo XIX y parte del XX eran los llamados masajes pélvicos, siempre en un ambiente hermético y con mediación masculina.

En nuestros días, el equivalente a este fenómeno es la interpretación popular de los días menstruales. Los cambios psíquicos y emocionales que -sin ser la generalidad- acompañan el proceso hormonal no se asumen como resultado de acumulados sociales y domésticos (conflictos y problemas que afectan a las mujeres con mayor fuerza). En cambio, se acusa a los seres y cuerpos que menstrúan de perturbar la

tranquilidad y el sosiego masculino o la pareja; se les acusa de “histéricas” por mostrar irritación a causa del dolor, del disgusto, del agotamiento, de las náuseas y de las alteraciones en los senos.

No solo esto, los “úteros histéricos” también venden y como *Buscapina Fem* en Colombia durante 2007, se publicitan fármacos que dicen cambiar las “caras de cólico”. A esto llamamos políticas de la menstruación: la influencia que ejercen entidades médicas, religiosas, culturales y mediáticas en el modo de vivir el hecho biológico desde su materialidad física hasta la psiquis, en el modo de reproducir representaciones de género que regulan y sostienen sistemas de comportamientos.

Maydi Estrada Bayona, feminista negra cubana, posee un modo particular de abordar esta problemática. Los períodos menstruales y sus dolencias, de acuerdo con la filósofa, no serán naturalizados en tanto prevalezca “la desarmonización de los cuerpos con la Luna”. Es decir, hasta que no reconciliemos la realidad femenina y humana diversa con el entorno, porque psiquis-cuerpo-ambiente social resultan inseparables y, según los parámetros de estabilidad entre ambos, resultan los efectos de esta interacción.

V

Regla y políticas laborales, espacios antitéticos

Durante el ciclo menstrual -proceso que dura 28 días como promedio-, los ovarios liberan un óvulo, el cual viaja por las trompas de Falopio hacia el útero en búsqueda de un espermatozoide. Pero si

este no es fertilizado, el revestimiento uterino se desprende y el proceso comienza nuevamente.

Menstruar procede del latín “menstruus” que significa mensual. También se le llama “regla”, porque es un hecho involuntario que si bien no puede ser controlado conscientemente, sirve para orientar el autoconocimiento sobre determinados procesos fisiológicos. Es un ciclo que prepara el cuerpo para la fecundación sin importar el momento social o la estación del año -y sin importar los intereses y proyecciones personales-, pero al cual no se arriba siempre en iguales condiciones de bienestar físico y emocional.

Este suceso vital e involuntario de movimientos, controlado por las hormonas producidas por el sistema endocrino, puede transcurrir o no entre dolores, fatiga, agotamiento. En cambio, las políticas laborales tanto públicas (profesiones y oficios) como privadas (reproducción de la vida, trabajo doméstico y cuidado de familiares dependientes) exigen igual rendimiento a las personas que lo viven. Lo vemos cuando se tachan como actitudes reprochables no querer ir a clases o presentarse a trabajar, o no desempeñarse con igual eficiencia en las funciones que a cada cual corresponden en entornos como el hogar.

Una alusión interesante a la menstruación aparece en el libro *El Segundo Sexo* (1949) de la filósofa francesa [Simone de Beauvoir](#), quien la llama la “maldición femenina”. En efecto, para muchas mujeres no se ha podido revertir en otra experiencia. El patriarcado desestima el valor que posee la “seguridad social” como factor esencial

para la gestión de la menstruación y la integridad de la persona, al tiempo que banaliza el conocimiento y responsabilidad colectivos como agentes de la salud menstrual.

VI Cuerpo, naturaleza y poder antropocéntrico

El trato a los cuerpos con útero y a la naturaleza se sostiene en el mismo principio sexo-genérico. Este punto ofrece claves para llamar la atención sobre propuestas feministas por la deconstrucción y constitución de otro espacio común que reorienta las prácticas políticas actuales que, teniendo como eje los cuerpos, transversalizan la cosmovisión patriarcal dentro de todas las instituciones, incluido el Estado.

Cuando hablábamos de la relación cuerpo-emociones-ambiente, se cuestionaba la acción física de las relaciones de poder que no proveen a todas las personas de iguales mecanismos de resiliencia para enfrentar la cotidianidad en momentos de estrés, como los que imponen los días menstruales.

Algunas leyes de la naturaleza no humana emparentan a todos los hijos de la madre Tierra. De acuerdo con las ciencias ambientales, la mortalidad de los árboles está determinada por la baja disponibilidad hídrica en períodos de sequías y suele suceder que la capacidad de supervivencia no sea la misma dentro del mismo bosque; la posibilidad de recuperación es mayor en las especies de coníferas, mientras la mortalidad se incrementa en especies frondosas como los robles. Sin embargo, particularmente amenazados por el aumento de la

temperatura y la frecuencia de los períodos secos como efectos del cambio climático, hoy todos son vulnerables.

Sin duda, es necesario encontrar otra forma de hacer comunidad, de reorientar las relaciones que aparecen invertidas entre los seres humanos en medio de la diversidad. A lo largo de esta reflexión se han mencionado manifestaciones específicas de esa deformación aun cuando pareciera no querer despegarnos del tema central: la angustia con la que mujeres y personas con sexo-identidades diversas llegan a vivir uno de los principales acontecimientos biológicos.

Es preciso continuar resignificando el espacio social por medio de una perspectiva de lo común y en ello el feminismo tiene una tarea dura. Al contrario del discurso vacío y de mercado del feminismo liberal que solo busca agregar a las mujeres a las escalas de éxito y valor definidas por el cisheteropatriarcado y el capitalismo, hay que visibilizar los efectos inhumanos del actual modelo miope de producción (centrado en el crecimiento económico y acumulativo) y con ello dignificar los cuerpos.

VII

Lo personal es político

Poco se habla en nuestras sociedades de “salud menstrual”, un camino esencial para el empoderamiento de las personas con sexo-identidades diversas que menstrúan. Este parámetro involucra la estabilidad física, emocional y social, para la cual son indispensables: el autoconocimiento corporal, la capacidad para manejar los cambios físicos y emocionales, así como la seguridad social.

Es un reto consolidar el derecho a la salud menstrual. Este proceso pasa por la necesidad de naturalizarla (contra tabúes y estereotipos) y extender el acceso a su gestión segura para que no constituya solo el privilegio de unas personas.

No pensar los procesos de este modo implicaría atentar contra la salud física y emocional de cerca de la mitad de la humanidad, así como desproveerla de un trato digno. Este hecho afecta a todos de un modo u otro y debe ser asumido como responsabilidad colectiva, porque los ciclos económicos en que se sostiene la vida se consolidan en el esfuerzo mancomunado y no pueden prescindir de ningún grupo social.

Romper las fibras y los puntales de la *tienda roja* equivale a proveer las condiciones socioeconómicas y sociopolíticas necesarias para menstruar con dignidad; también, incluye el derecho a nombrar todo lo que surge de la naturaleza humana y presentarlo como universal (no íntimo). Reiteramos, no se trata de dignificar solo la menstruación porque caeríamos en otro relativismo que esencializa unos cuerpos en el útero, sino por medio de la humanidad.

Las feministas de la segunda ola (años sesenta) posicionaron una vez y para siempre un logos universal: “lo personal es político”. Esta premisa de lucha significa, por un lado, que los cuerpos y emociones se encuentran controlados por distintas formas de poder y, por el otro, que evocar las causas íntimas representa un factor decisivo de la emancipación humana. Hablar de la menstruación, el embarazo,

la lactancia, la menopausia, el puerperio y otros acontecimientos corporales es un paso importante para transformar el orden de comportamientos, valores y actitudes antinaturales racionalizado por el patriarcado.

Bibliografía

De Beauvoir, S. (1949). *El segundo sexo*. 2 vols. Madrid: Cátedra, 1998.

Servicio Nacional del Consumidor – SER-NAC (2021). *Estudios de gestión menstrual*. Chile.

