

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR  
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS  
ESCUELA DE ANTROPOLOGÍA**

**DISERTACIÓN DE GRADO PREVIA A LA OBTENCIÓN DE TÍTULO  
DE ANTROPOLOGÍA CON MENCIÓN EN ANTROPOLOGÍA  
SOCIOCULTURAL**

**ENTRE BRUJAS, LUNAS Y OTROS CONJUROS:  
ANÁLISIS DE LA CONSTRUCCIÓN DE FEMINIDAD EN LOS  
DISCURSOS ALTERNATIVOS DE MENSTRUACIÓN CONSCIENTE**

**JANNYNA ALEJANDRA DE LA CRUZ CHÁVEZ  
DIRECTORA: MARÍA PÍA VERA**

**QUITO, 2020**

*Que nuestra sangre  
baje palpitante desde nuestro cáliz,  
se deslice danzante  
por nuestros muslos  
para parir sueños,  
cantar rebeldía y  
emancipar nuestros cuerpos.*

**A mi ñaña**

**A las mujeres del mundo**

## **AGRADECIMIENTOS**

Este trabajo está dedicado a todas las mujeres, quienes en algún momento se han sentido desoladas o han odiado sus cuerpos, para recordarnos que no estamos solas, y que re-descubrirnos es un maravilloso acto de amor y rebelión.

A Nathy por enseñarme a no quedarme callada, a amar y sonreír ante cualquier adversidad, por los abrazos eternos y la magia, por su alegría contagiosa, por lo que he aprendido junto a ella, por las vivencias compartidas, por ser mi compañera eterna de lucha. ¡Que dichosa me siento al tenerla como hermana! Gracias por ser mi confidente, por levantarme en mis caídas, por las noches de tertulia, por las caminatas sin rumbo, porque todo es más bonito cuando le tomo de la mano y emprendemos juntas este largo viaje llamado vida.

A mis padres, por creer siempre en mí, por enseñarme que los sueños se hacen realidad, por ser mi apoyo incondicional y por permitirme siempre volar. A mis abuelos, por ser mi sostén, por las largas conversaciones y ser mi constante inspiración. Gracias Ñaño por mimarme, cuidarme y por siempre estar conmigo aun en los peores momentos, gracias por ser mi cómplice, por enseñarme tanto sobre historia y música, ¡gracias por tanto amor! A mami Teresita por ser ejemplo de fortaleza, por enseñarme que la juventud está en el alma y que las fronteras son invisibles para los ojos soñadores. A Mina, por ser como una hermana para mí, por tanto amor, complicidad y risas.

A María Pía Vera, por su paciencia y gran apoyo. Por nutrirme un montón y motivarme a continuar aun en los momentos más grises. Gracias por ser una guía durante todos mis años universitarios, por ayudarme a organizar mis ideas a veces tan caóticas. Sin ella, este trabajo hubiera sido un oasis sin terminar.

A Mariale, Majo, Salomé, Nathalia y todas las mujeres que me dedicaron tiempo y compartieron conmigo anécdotas, conocimientos, sabidurías y experiencias, sin ellas este trabajo no sería posible. Gracias por sacar lo mejor de mí y por enseñarme que el amor a uno mismo es un hermoso acto de revolución.

A Gio, por las risas, los cafés, la paciencia infinita y el apoyo incondicional. Gracias por siempre motivarme a seguir soñando, por leerme, aconsejarme y por siempre acompañarme en todas mis crisis investigativas y de vida. Gracias por creer siempre en mí, por los

chocolates en mis llantos y las cosquillas en los días más amargos. Infinitas gracias por el aguante, por conocer todos mis cucos y aun así estar aquí. Gracias por tanto amor y por tan pura amistad.

A Ángel y Jimmy, porque a pesar de la distancia el cariño y la amistad se siguen fortaleciendo. Gracias por tanto amor.

Gracias a todos quienes me han apoyado y me han acompañado en este largo camino de aprendizaje, a quienes se vieron interesados por mi tema y nutrieron desde sus vivencias y experiencias este pedacito de investigación. A todos quienes me preguntaban ¿para cuándo la tesis? Y escuchaban con tanta atención todos mis avances.

A quienes se mantienen caminado a mi lado, a quienes se quedaron en el camino, pues todos han nutrido mi andar ¡Que viva la lucha consciente y que viva siempre el amor!

## ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	3
<b>Planteamiento del Problema</b> .....	3
<b>Estado del Arte: literatura académica sobre la menstruación y obras desde del activismo menstrual.</b> .....	5
<b>Objetivos de investigación</b> .....	14
<b>Hipótesis</b> .....	14
<b>Metodología</b> .....	15
<b>Límites de la investigación</b> .....	17
<b>CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO</b> .....	19
<b>1.1 Discurso, doxa y representaciones sociales</b> .....	19
<b>1.2 Identidad: ejes de construcción</b> .....	28
<b>1.3 Del cuerpo biológico al cuerpo social</b> .....	33
<b>1.4 Cuerpos e identidades femeninas: Entrecruces entre la sexualidad, sexo y género</b> .....	38
<b>CAPÍTULO II: CONTEXTUALIZACIÓN DEL MOVIMIENTO DE REIVINDICACIÓN MENSTRUAL</b> .....	44
<b>2.1 Notas preliminares sobre la menstruación</b> .....	46
<b>2.2 Primeros esfuerzos políticos e ideológicos</b> .....	53
<b>2.2.1 Mujeres de Boston, nuevas preocupaciones en el itinerario feminista</b> .....	58
<b>2.2.2 Ecofeminismo</b> .....	60
<b>2.2.3 Entre la espiritualidad y La New Age</b> .....	67
<b>2.3 Polaridades, fracciones y luchas entre las terapeutas menstruales</b> .....	73
<b>CAPÍTULO III: LA SANGRE QUE CURA. RESACRALIZACIÓN DEL CUERPO FEMENINO</b> .....	79
<b>3.1 De lo biológico a lo espiritual. La mujer sagrada</b> .....	80
<b>3.1.1 Menstruación consciente: entre los debates y la visibilización</b> .....	82
<b>3.1.2 Propuesta desde la menstruación consiente</b> .....	95
<b>3.2 La reinención del útero sagrado</b> .....	101
<b>3.2.1 Parir, gestar y menstruar</b> .....	106
<b>3.2.2 Mujer estacional y cíclica: Lunas y feminidad</b> .....	109
<b>CAPÍTULO IV: DE LO MÍTICO A LO RITUAL:</b> .....	112
<b>CÍRCULOS DE MUJERES, CONJUROS Y PSICOMAGIA</b> .....	112
<b>4.1 Breve aclaración de las terapias menstruales y rituales de sanación</b> .....	112
<b>3.2 Aproximación teórica: arquetipo y mito</b> .....	115

<b>4.3 Mitologías, arquetipos y ciclicidad menstrual .....</b>	<b>119</b>
<b>4.3.1 Símbolos y colores: patrones que refuerzan los arquetipos.....</b>	<b>129</b>
<b>4.4 Rituales de sanación .....</b>	<b>132</b>
<b>4.4.1 La menstruación como símbolo holístico .....</b>	<b>133</b>
<b>4.4.2 Sanaciones y meditación: la configuración “inconsciente” de la feminidad .....</b>	<b>135</b>
<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>139</b>
<b>FUENTES EDITAS E INÉDITAS.....</b>	<b>145</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>146</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>154</b>

## **RESUMEN**

Hoy en día, están tomando fuerza diversos espacios de cuestionamiento, que posibilitan repensar la situación actual de las mujeres y del medio ambiente. Dentro de este escenario se involucran las terapeutas menstruales, quienes buscan deconstruir el tabú menstrual y con ello los imaginarios estigmatizantes que se imponen sobre los cuerpos de las mujeres biológicas. La presente investigación indaga la manera en que los discursos alternativos de menstruación consciente puestos en marcha por pedagogas y terapeutas menstruales a través de talleres crean representaciones sobre la feminidad que influyen en la construcción de los cuerpos y la identidad de las mujeres participantes. Estos discursos combinan elementos ecologistas, feministas y del complejo movimiento postmoderno espiritual conocido como New Age. Los hallazgos muestran que, estos espacios dan cabida a nuevas formas de expresar la feminidad desde el amor propio, la conexión con el cosmos, la emancipación, la reconciliación con nuestros cuerpos; así como en una nueva lógica basada en la solidaridad entre mujeres. Sin embargo, se ha podido observar que estos discursos pueden disolver la diversidad, al homogenizar a las mujeres a partir de la sacralización de la feminidad y, por ende, diluir otros escenarios de resistencia en términos de etnia, clase social, identidad de género y orientación sexual. De ahí que hablar de este movimiento resulte complejo debido a sus intereses particulares y metas generales que se instalan, por un lado, en la revolución desde el amor y la libertad, y por otro, en la sinergia lucrativa y la capitalización de saberes.

**Palabras claves:** menstruación, discursos feministas, feminidad, cuerpo, patriarcado.

## **ABSTRACT**

Actually, different questioning spaces are taking strength, which makes it possible to rethink the current situation of women and the environment. In this context menstrual therapist, seek to deconstruct the menstrual taboo, and with it the stigmatizing imaginary that is imposed on the bodies of biological women. The present investigation inquires the way in which feminine identities are constructed from conscious menstruation discourses, which combine environmentalist, feminist elements and the complex spiritual postmodern movement known as New Age. The findings show that these spaces have new ways of expressing femininity

from self-love, connection with the universe, emancipation and reconciliation with our bodies. In addition, this movement creates a new logic based on solidarity between women. However, I looked that these discourses could dissolve diversity, by homogenizing women and diluting other spaces of resistance in terms of ethnicity, social class, gender identity and sexual orientation. For these reason, talking about this movement is complex due to its particular interests and general goals that are installed, on the one hand, in the revolution from love and freedom, and on the other, in lucrative synergy and the capitalization of knowledge.

**Keywords:** Menstruation, discourse, femininity, body, patriarchy, menstrual therapists.

## INTRODUCCIÓN

*Vuelvo a llamarme a mí misma desde el útero,  
para gestarme mujer en el silencio,  
para parirme entera cada día.  
Germana Martin*

### **Planteamiento del Problema**

La menstruación, al acompañar gran parte de la vida de las mujeres –aproximadamente desde los 11 años hasta los 45 años–, configura hitos culturales que establecen códigos de comportamiento. Por ello es necesario pensarla más allá de la biología, ya que responde a procesos fisiológicos, psicológicos y sociales, a través de los cuales se configuran elementos simbólicos que actúan sobre las identidades de las mujeres y los cuerpos femeninos y menstruantes.

Hoy en día la menstruación ha pasado a ser un proceso natural sumamente rentable, pues nos vemos bombardeadas de comerciales televisivos que nos incitan a comprar productos para aliviar nuestros malestares femeninos y, sobre todo, para esconder nuestra sangre. En el día a día, la menstruación es protagonista de mofas, de justificación para el malgenio de las mujeres o de metáforas para feminizar el mundo masculino. Por ello es que este fluido corporal continúa siendo tabú a pesar de que cada vez se habla más de él; una multiplicación de discursos cuya finalidad no es mostrar la menstruación, sino deshacerse de ella a través de dispositivos de higiene y control.

Sin embargo, grupos de mujeres cansadas de estos estereotipos corporales hegemónicos que conllevan, además, relaciones desiguales de género, empiezan a buscar alternativas de vivir una feminidad más autónoma, responsable y respetuosa, no solo con nosotras mismas, sino con el ambiente. Así surge el activismo menstrual, desde el ímpetu por cambiar nuestras prácticas e imaginarios a partir de la espiritualidad, el feminismo y la ecología. Dentro de esta lucha encontramos a las terapeutas y pedagogas menstruales, así como a ideólogas que elaboran textos en pro de la liberación femenina, al tiempo que buscan recopilar saberes ancestrales.

Aunque en un primer momento, las terapeutas menstruales proclamaban prácticas femeninas desde el placer, la consciencia y el empoderamiento, sus resistencias y objetivos se han transformado en un escenario de constante cambio. Por ello resulta complejo aterrizar el contexto de donde surgen los discursos de menstruación consciente, ya que es bastante amplio en términos de acción, intereses, ideología. Además, al ser un movimiento global, se constituyen representaciones sincréticas dependiendo los entornos socioculturales, económicos y políticos.

En Ecuador, por ejemplo, este movimiento se ha fortalecido dentro del activismo. Muchos de los colectivos feministas del país, en algún momento, han sugerido utilizar toallas de tela y copas menstruales como un acto revolucionario a favor de la consciencia ambiental y la liberación femenina. Sin embargo, en este momento, existen contados grupos de mujeres que llevan a cabo talleres y terapias menstruales de manera constante, en escenarios institucionalizados. Cuando así sucede, las terapeutas menstruales trabajan a tiempo completo, además de tener sus propios espacios de acción; existen otro tipo de terapeutas, quienes trabajan de manera autónoma, individual e independiente, por lo que resulta mucho más difícil llevar un seguimiento.

Ahora bien, este movimiento de mujeres que retoma principios ancestrales y mitológicos basados en el gozo, la conexión con el cosmos y la ruptura de paradigmas misóginos, construyen nuevas formas holísticas de vivir y sentir la feminidad. A partir de la estética, del uso de símbolos y la manifestación ritual, ellas gestan representaciones de una feminidad sorora, creativa y autodidacta. Es justamente estas nuevas concepciones de los cuerpos codificados como femeninos los que motivaron el desarrollo de la presente investigación. Es así, que en este trabajo me pregunto ¿cómo a partir de estos discursos alternativos de menstruación consciente puestos en marcha por pedagogas y terapeutas menstruales a través de talleres se crean representaciones sobre la feminidad que influyen en la construcción de los cuerpos y la identidad de las mujeres participantes? Esta interrogante se fusiona con la necesidad de comprender el contexto en el cual se desarrolla la reivindicación menstrual y con el quehacer de estas narrativas a partir del uso de herramientas transversales como son el rito y la imagen.

## **Estado del Arte: literatura académica sobre la menstruación y obras desde del activismo menstrual.**

La revolución sexual de la década de los setentas representó un pilar importante para el surgimiento de nuevos cuestionamientos en torno a la industria farmacéutica, al sistema capitalista y las formas patriarcales que controla los cuerpos femeninos y fortalecen el tabú menstrual. Es así que la liberación sexual conllevó la ruptura paradigmática de los discursos ginecocéntricos y las prácticas corporales feminizadas. El auge de las críticas hacia los discursos hegemónicos de dominación dio paso a la explosión de narrativas, prácticas activistas y escritos no académicos, que brindan alternativas para vivir una feminidad que recoge sabidurías ancestrales de varias culturas, medicina alternativa y ginecología natural como acto de resistencia.

Así surgen las Mujeres de Boston, quienes empiezan a discutir la manera en que las mujeres nos hemos convertido en seres dependientes de productos externos para acallar nuestros cuerpos y silenciar nuestras emociones. De ahí que se pone de manifiesto las dinámicas de control sobre el parto, la lactancia, el envejecimiento, la menopausia y la menstruación. Todo ello dio lugar a una variedad de estudios y publicaciones independientes que ponen en riesgo la veracidad e inocencia de los dispositivos de higiene íntima. Este suministro de medicamentos, en un primer momento se insertó en el imaginario de la sociedad como fuentes liberadoras, pero que al final terminan enajenando los cuerpos femeninos. Es así como “la opresión cambió de disfraz” (s/f, pág. 49), tal como lo advierte Paola Ordinola, ideóloga menstrual. Es en ese momento donde las investigaciones sobre salud reproductiva, especialmente de mujeres, se convirtió en punto de partida para incidir en políticas públicas con sus respectivas críticas a las prácticas biomédicas (Barbieri, 2004).

En ese momento la academia empieza a actuar, para poner sobre la mesa, las dinámicas de control y dominación que conlleva los discursos y prácticas hegemónicas sobre los cuerpos femeninos. Así encontramos, por ejemplo, autoras como Chris Bobel (1963), con su obra *New Blood: Third-Wave Feminism and the Politics of Menstruation*, quien en su texto pone en diálogo la segunda y tercera ola feminista, en un abordaje desde la corporalidad y sexualidad. A la vez hace una denuncia hacia la industria farmacéutica que empieza a moldear la experiencia menstruante de las mujeres occidentales a través de la

comercialización de compresas, tampones, toallas sanitarias, pastillas para cólicos menstruales, etc. O Jacquelyn N. Zita (1989) con *The Premenstrual Syndrome: 'Dis-easing' the Female Cycle*; en donde se pone en cuestión los sesgos masculinos que afectan la investigación científica sobre el Síndrome Premenstrual. Además, de discutir algunas de las implicaciones políticas de la medicalización de los cambios premenstruales de las mujeres.

Estos estudios, que rompen con la forma de aprehender la menstruación y los cuerpos femeninos, influenciaron en la tradición antropológica. Esto implicó la ruptura de teorías anteriores que abordaban los fluidos corporales desde el tabú y los rituales de paso. Como por ejemplo de Frazer (1981), quien en su obra *La Rama Dorada*, dedica un espacio para hablar del tabú menstrual y la relación de las mujeres con sus cuerpos. Para dar lugar a la búsqueda de otros elementos presentes en la menstruación, que conllevan cargas económicas, políticas, religiosas, socioculturales, etc., como se verá más adelante.

De esta manera, la década de los setentas permitió repensar los resultados de las investigaciones sobre ritual, símbolo y menstruación desde un enfoque de género que influyó en la antropología como disciplina. La academia empieza así a tomar partida en un escenario de constante crítica, cuestionamiento y búsquedas de alternativas para vivir una feminidad más saludable como acto político.

Es así que, desde mediados del siglo XX, autoras feministas hablan por primera vez de la construcción social de las diferencias sexuales, mientras se da lugar a estudios más críticos y profundos sobre la corporalidad, sexualidad y género. Dentro de la antropología aparecen figuras como Mary Douglas (1973), Denise Lawrence (1988), Emily Martin (1990) quienes, desde su postura de mujer, logran realizar trabajos etnográficos y teóricos que rompen con el pensar clásico sobre la victimización de la mujer en su periodo.

De ahí que, a partir de la comprensión de las configuraciones sociales y culturales, así como la materialización de estos conceptos mediante reglas, prohibiciones, tensiones, aprobaciones y negociaciones, se abre la posibilidad de repensar la subordinación de la mujer desde estas esferas discursivas que se condensan en el tejido sociocultural. Es entonces que se empieza a problematizar la menstruación como un aspecto sujeto a la dominación masculina y que asume el control de los cuerpos de las mujeres desde un modelo higienista reforzado por la

medicina. A la vez que se pone en diálogo con múltiples voces de congéneres occidentales, y ya no únicamente mujeres de sociedades tribales.

Así, encontramos a Freidenfelds L. (2009), con su obra *The Modern Period: Menstruation in Twentieth-Century America*, en la cual se pregunta la manera y las razones por lo que los estadounidenses adoptaron métodos radicalmente nuevos para manejar, vivir, y pensar la menstruación durante siglo XX. Asimismo, tenemos a Mamo L. y Fosket JR. (2009), con *Scripting the body: pharmaceuticals and the (re)making of menstruation*, en donde se analiza y critica las campañas de marketing de Seasonale, el primer anticonceptivo oral, diseñado para suprimir la menstruación mensual de las mujeres y las niñas, el cual se inserta en una lógica de incomodidad frente y repudio al flujo menstrual. Estos estudios si bien nombran la agencia de ciertos sectores femeninos para vivir un ciclo menstrual sin sesgos de género ni violencia simbólica, no profundizan sobre la nueva oleada de reivindicación menstrual que cada vez se populariza más.

Con el paso del tiempo, un repensar la menstruación fue tomando mayor potencia, especialmente en países como Estados Unidos, Inglaterra, Francia y España, donde se incorpora la “emergencia de un activismo menstrual” (Méndez, 2013, pág. 124), desde espacios no académicos. Así, por ejemplo, encontramos *Tienda Roja* de Anita Diamant (1997), una de las obras más influyentes para las terapeutas menstruales. La autora es estadounidense, y a partir de pasajes incluidos en la Biblia, empieza a reconstruir la historia desde la visión femenina. Su libro ha servido para incorporar el término *Tienda Roja* en los círculos de mujeres formados por terapeutas, pedagogas, ideólogas, aprendices y espectadoras.

Asimismo, obras como *Luna Roja* de Miranda Gray (1994), *Esta es mi sangre* de Élise Thiébau (2018), *Diario de un Cuerpo: La menstruación, el último tabú* Erika Irusta (2016), representan literatura activista, que intentan llegar a la mayoría de mujeres con el fin de crear espacios de indagación y re-valoración de nuestros cuerpos femeninos. Así, se da lugar a “una revolución sangrienta, pero pacífica, [que] está a punto de estallar: la revolución menstrual” (Thiébau, 2018, pág. 3).

Sin embargo, este activismo menstrual que surge en los años setentas, pero que empieza a convertirse en un fenómeno social con mayor fuerza en las dos últimas décadas, tarda en

llegar a América Latina. Si bien, a escala global, conllevó una serie de intercambios de conocimientos y prácticas, puesto que la literatura sobre menstruación se compone, por un lado, de espacios narrativos independientes y, por otro, de la academia feminista, en Latinoamérica se posiciona desde otras esferas.

Sobre todo, empezamos a tener influencia de estudios españoles, esto debido a que no se requería de una traducción anterior para que la literatura sea socializada y analizada. Es ahí donde surge las investigaciones autoetnográficas y estudios en grupos sociales no tribales. Así, encontramos el estudio doctoral de Miren Guillo Arakistain (2013): *La in-corporación de la investigación, políticas de la menstruación y cuerpos (re)productivos*, en donde desarrolla términos como “contracultura” y “gestión alternativa” en contraposición a prácticas menstruales impuestas desde los escenarios de poder.

Irene Aterido, por su parte, ha logrado unificar la academia con el activismo de manera más ferviente. Esta socióloga y sexóloga española ha escrito una extensa gama de artículos académicos sobre sexualidad, movimiento LGBTIQ y menstruación, además de tener su propio blog en internet, donde realiza un continuo cuestionamiento sobre las prácticas patriarcales que nos han hecho sentir sucias y doloridas por nuestros fluidos y etapas corporales. En su artículo *La revolución roja: El ciclo menstrual y la menstruación consciente desde los feminismos* (2018), Aterido realiza una compilación de sucesos importantes que han dado un giro a las prácticas menstruales. La lista de acontecimientos que se instalan en la reivindicación menstrual va desde la revolución sexual, la publicación de libros, la popularización de la copa menstrual, las terapias alternativas, etc. Este texto permite contextualizar de manera breve desde España, el apogeo de los discursos sobre menstruación consciente y sus debidas implicaciones, más no se fija en cómo esto han dado un giro en la manera de entender y expresar la feminidad.

Ahora bien, los centros de esta producción de conocimiento en América Latina son México, Argentina, Chile, Brasil y Colombia. Aquí, no solo las humanidades empiezan a estudiar la menstruación desde el tabú y los estigmas sociales que se ponen sobre este fluido, sino también diversas disciplinas como la psicología, comunicación, marketing, sociología, antropología y medicina, empiezan a interesarse por este fenómeno social.

Así encontramos a Miguel Ángel Alarcón Nivia (2005), con su publicación en una revista colombiana: *Algunas consideraciones antropológicas y religiosas alrededor de la menstruación*; a Lourdes Méndez (2013), con *Mucho más que un signo de impureza: el sexo que sangra en clave antropológica*; a Cynthia Ingar Huaman (2016), con su tesis *Cuerpos femeninos, agencia femenina en salud reproductiva y lo político de la reproducción en el Perú: un análisis cultural comparativo de las experiencias corporeizadas menstruales entre mujeres rurales de una comunidad andina en Cusco y mujeres limeñas de clase media*.

El fin de estos estudios etnográficos, muchos de ellos con metodologías y técnicas basadas en grupos focales e historias de vida, es dar cuenta de cómo las mujeres sienten su ciclo menstrual en su día a día, en un contexto moderno y globalizado. Es así que estos estudios han permitido repensar los imaginarios y prácticas corporalizadas respecto a la menstruación y la feminidad en nuestro mundo actual. Sin embargo, a diferencia de mi investigación, las protagonistas son las mujeres con su respectivo sistema de creencias, y no el discurso en sí mismo y su construcción de identidades femeninas. Además, en algunos casos han sugerido o nombrado el tema de la reivindicación menstrual, mas no ha sido profundizado.

Por otro lado, cabe mencionar que, gran parte de literatura encontrada sobre este tema proviene de espacios no académicos, sobretodo espirituales, que más allá de plantear cuestionamientos o avances dentro del activismo menstrual, se convierten en pequeños resúmenes de narrativas ya planteadas. Textos como *Luna, menstruación y emociones* de Melisa Redondo, *Menstruación: la sabiduría oculta* de Paola Ordinola, entre otros, no son más que parafraseo de obras influyentes de autoras como Miranda Gray, Zulma Moreyra y Erika Irustra; escritas por terapeutas, yoguistas, taoístas, o personas interesadas en el tema y para un público más amplio por la utilización de lenguaje más coloquial y por su informalidad.

Ahora bien, sobre todo en la última década, ya se empieza a hablar sobre estos temas dentro de la academia, de la mano de sociólogas, psicólogas, trabajadoras sociales, antropólogas y analistas culturales. Así encontramos a autoras como María del Rosario Ramírez Morales, antropóloga mexicana quien tiene una línea de estudios sobre la menstruación consciente en espacios como el cyber-activismo y la Nueva Era. En su investigación *Del tabú a la sacralidad: la menstruación en la era del sagrado femenino* (2016), la autora rescata el valor

del símbolo para la configuración de nuevos paradigmas de vivir la feminidad conectadas con la naturaleza y la divinidad. Su estudio reafirma la potencia de la New Age para romper con ciertos anclajes sobre las relaciones interpersonales en temas de género a partir de la sacralización de la feminidad. Sin embargo, se lo hace desde una visión unilateral, que olvida la interacción con otros movimientos como el feminismo y el ecologismo para construir estas neo-identidades femeninas.

Si bien, se conecta con mi tema de investigación, especialmente con el capítulo final, se distancian en la metodología y en la centralidad del tema. Puesto que Ramírez recoge la voz de las mujeres que participaron en las terapias menstruales, para dar cuenta cómo estas nuevas narrativas, dan un giro en la manera de vivir la feminidad de manera individual. Aspecto que se distancia con mi investigación en tanto que son las prácticas discursivas y las terapéuticas, los puntos céntricos de mi tema, más no las mujeres *per se* a las que llegan estos discursos.

Igualmente, textos como *Expresiones femeninas de la Nueva Era. Los círculos de mujeres en México* (2018), *Espiritualidades Femeninas: el caso de los círculos de mujeres* (2018), *Círculos de mujeres: El cuerpo femenino como espacio de significación espiritual* (2016), toman a la feminidad como protagonista. La corporalidad, sexualidad, sororidad y espiritualidad son ejes cruciales dentro de estas investigaciones. Si bien, incluye el feminismo para poner de relieve los discursos New Age, se lo realiza en espacios puntuales, justamente desde la mirada alternativa de la feminidad, más no como un hecho social mucho más amplio. Frente a ello, yo me pregunto sobre el interjuego discursivo que se genera dentro de estos espacios, con su respectiva diversidad, y cómo estos construyen los cuerpos desde la feminidad sagrada, aspecto que únicamente lo describe Ramírez.

Por otro lado, Magdalena Rohatsch (2018), con su investigación *Youtubers que hablan de menstruación en público*, permite entrever cómo a partir del cyber activismo se pueden crear nuevas narrativas que cuestionan el *statuo quo* y que permiten dar cabida a alternativas tanto para los cuerpos femeninos como para el medio ambiente. Este artículo se conecta con mi investigación, en tanto permiten ver cómo las redes sociales también son escenarios reivindicativos y subversivos, en los cuales se gestan, reproducen y socializan discursos feministas, espirituales y ecologistas. Sin embargo, Rohatsch, se centra únicamente en las

influencers youtubers que popularizan estos discursos que, en un principio pueden verse apartados del movimiento global posmoderno, mientras que, en mi investigación, esta esfera solo es una más dentro de mi metodología para analizar los ejes discursivos sobre menstruación consciente.

Actualmente, Karina Felitti es una de las investigadoras latinoamericanas más influyentes en los estudios de la liberación sexual dentro del continente, además es una de las pioneras en analizar la influencia de la visibilización menstrual dentro del feminismo argentino. Ella empieza a ver el nuevo fenómeno social que reúne el empoderamiento femenino, la espiritualidad y la responsabilidad ambiental para dar cuenta de los componentes que se inscriben en esta nueva lógica. Entre sus obras se encuentran *El ciclo menstrual en el siglo XXI. Entre el mercado, la ecología y el poder femenino* (2016); *Cíclica y la copa menstrual argentina: historia, propuestas y desafíos del movimiento Maggacup* (2017), *Pedagogías de la menarquía: espiritualidad, género y poder* (2018). Este último reúne un abordaje del movimiento de menstruación consciente desde varios frentes. Sin embargo, se lo realiza en términos macrosociales, y desde el contexto Argentino. El escrito empieza con un re-cuento del tabú menstrual en la esfera pública, como es el caso de los colegios, donde el Ministerio de Educación había borrado e invisibilizado la menstruación dentro de sus discursos. Más tarde, analiza la nueva literatura feminista para niñas, donde más allá del empoderamiento femenino, se aborda la menstruación para que las mujeres, especialmente las menarcas, puedan vivir su ciclo de manera plena y saludable.

Felitti advierte que los cambios que se han dado a lo largo de la historia, especialmente en la última década han posibilitado la formulación de discursos no hegemónicos sobre menstruación, que ha implicado, a su vez, que Argentina ampare una educación sexual integral. Si bien, también analiza la manera en que se construyen cuerpos femeninos a partir de estos nuevos paradigmas discursivos, mi investigación deja de lado los temas de educación formal, para analizar con mayor profundidad el contexto donde se gestan estas nuevas prácticas discursivas, en un marco de talleres, círculos de mujeres y terapias. Cabe mencionar, que la autora si reúne los movimientos feministas, ecologistas y New Age para poder comprender de dónde surgen estas nuevas representaciones de la menstruación. Empero, no los pone en diálogo y discusión, *per se*, más bien solo los interconecta, borrando

las tensiones y negociaciones existentes dentro del mismo, que son en cambio una preocupación de la presente investigación.

Ahora bien, cabe advertir que los estudios latinoamericanos que tienen mayor conexión con mi investigación datan de 2016-2019. Esto conlleva que, mientras formulaba mi tema de disertación y desarrollaba el mismo, estos estudios y publicaciones no estaban tan popularizadas, ya que lo escribimos a la par. Todo ello implica un nuevo fenómeno en términos académicos, donde la tradición feminista y los estudios de género, empiezan a tomarse otros espacios, más allá de la salud sexual y reproductiva, el movimiento LGBTI, la mujer campesina y obrera, etc. Lo que demuestra que, en los últimos cinco años, la reivindicación menstrual ha ganado tal poder y masividad, que se ha convertido en tema de investigación para las ciencias sociales.

En Ecuador, sin embargo, son escasos los estudios que visibilizan la reivindicación menstrual. Si bien es cierto, la mayoría de análisis giran en torno a temáticas de género, educación sexual, sexualidad y cuerpo, son contadas las propuestas que se enfoquen de manera específica en la menstruación consciente, a diferencia de la literatura revisada anteriormente.

Así encontramos a la investigación de pregrado *Análisis de la postura ecofeminista y su inscripción de significantes en el cuerpo, evidente en cambios físicos asociados a la menstruación. Estudio realizado desde la teoría psicoanalítica en Quito de diciembre a marzo de 2015 en mujeres que compraron “lunas, toallas femeninas ecológicas” en el período enero-mayo de 2014* de Elizabeth Gabriela Egas Tamayo (2015), quien realiza una investigación desde el psicoanálisis sobre los procesos de construcción de feminidad a partir de estas nuevas prácticas menstruales, de manera individual, pues prevalece la idea del sujeto, más no del colectivo.

Por otro lado, encontramos la investigación para la obtención de título de pregrado en comunicación social *Sentir los cuerpos socialmente: el imaginario de la menstruación en el círculo de mujeres 13 lunas* de Josselyn Antonella Quiñónez Quespaz (2017). Este estudio presenta una breve reconstrucción sobre las representaciones de limpieza e higiene en los discursos actuales, y su correlación con la menstruación sostenible en un diálogo entre celebración y ocultamiento. Si bien esta investigación presenta aristas y puntos de encuentro

con la mía, este no revisa cómo el apogeo de prácticas ecológicas, espirituales y feministas en base a la menstruación reorienta la manera de pensar-nos en femenino.

Asimismo, revistas feministas en el país como *Caracola: espacio de Creación para las Mujeres* y *Flor del Guato*, han publicado textos adyacentes de carácter activista. Así, en algunos de sus artículos publicados hablan sobre la resignificación de la sexualidad, la importancia del ecofeminismo, y revisiones a cerca del cuerpo, de la autoestima femenina, entre otras. Sin embargo, no se han encontrado estudios que hablen abiertamente sobre la menstruación consciente, sustentable y contrahegemónica.

Esta revisión de la literatura permite observar que la menstruación empieza a tener importancia dentro de la agenda antropológica feminista para demandar y/o visibilizar las problemáticas sociales que se configuran entorno a ésta. Sin embargo, son pocos los estudios que atienden las propuestas alternativas que involucran la salud femenina y aspectos ecológico-espirituales. Es entonces que me planteo analizar ¿cómo a partir de estos discursos alternativos de menstruación consciente puestos en marcha por pedagogas y terapeutas menstruales a través de talleres se crean representaciones sobre la feminidad que influyen en la construcción de los cuerpos y la identidad de las mujeres participantes? Es justamente éste el eslabón que falta en las investigaciones realizadas dentro de este campo. Con ello doy paso a la visibilización de las demandas y heterogeneidad que se encuentra dentro del movimiento de reivindicación menstrual, pues sus intereses y modos de operar pueden fortalecer los imaginarios que tanto critican estas mujeres. De igual manera, reviso la manera en que los discursos fluyen de lo general a lo particular, con una metodología cualitativa que permite poner en diálogo los diferentes escenarios en los que se recrea y reproducen estos discursos, símbolos y prácticas menstruales.

## **Objetivos de investigación**

- Analizar la manera en que el discurso sobre menstruación consciente crea cuerpos y representaciones sobre la feminidad a través del símbolo y el ritual.

## **Objetivos específicos:**

- Analizar las razones por las que la menstruación se convierte en un elemento reivindicatorio en los discursos reproducidos y contruidos por las terapeutas menstruales y las ideólogas del movimiento de menstruación consciente.
- Identificar las representaciones de la mujer, el cuerpo femenino y menstruación, que construye el movimiento de terapeutas menstruales a través de sus discursos y prácticas.
- Comprender la relación entre práctica discursiva y el ritual dentro de las terapias menstruales que favorecen el empoderamiento de las mujeres.
- Discutir las diferencias y semejanzas existentes en los enfoques ideológicos, políticos y teóricos entre las terapeutas menstruales, quienes posibilitan la construcción de los discursos de menstruación consciente.

## **Hipótesis**

Los discursos alternativos de menstruación consciente, ligados sobre todo a movimientos ecofeministas, pacifistas y New Age, construyen nuevos imaginarios sobre la feminidad a partir de la romantización de la biología, la autonomía femenina, el amor propio y la sacralización de la sangre como acto político de revolución. Esto conlleva la homogenización de lo que significa ser mujer, lo que minimiza otros elementos como clase social, raza, nivel de educación, edad, y diversidad sexo-genérica. Por tanto, lo que en primer momento resulta estrategia de liberación, puede convertirse en mecanismo de segregación. Esto sucede debido a que algunos círculos de mujeres no se conectan con grupos diversos, puesto que generalmente se reúnen e interactúan personas de posiciones similares en la estructura social, lo que limita el cuestionamiento de otros elementos que componen las identidades femeninas, más allá de su idealización.

## **Metodología**

A lo largo de la investigación se utilizó una estrategia metodológica cualitativa, en tanto brinda mayor profundidad para el análisis de las prácticas discursivas. Esta estrategia debe ser entendida como la “investigación que produce datos descriptivos: las propias palabras de las personas, habladas o escritas, y la conducta observable” (Bogdan & Taylor, 1987, pág. 22). Es así que las prácticas discursivas sobre menstruación consciente puestas en marchas por ideólogas y terapeutas del movimiento pasan a ser la unidad de análisis de la presente investigación. A la vez me he centrado principalmente en un análisis postestructuralista, para así poder explorar la manera en que los discursos moldean los cuerpos y las identidades femeninas vinculadas a él, en suma, la construcción social de la feminidad.

Ahora bien, es pertinente mencionar que la comprensión del discurso como técnica y método necesita de múltiples recursos de análisis, en tanto que se trata de ir más allá del habla, para comprender la manera en que se lo utiliza y entiende en la realidad de los distintos contextos socioculturales. De ahí que se deba comprender que los discursos no son simplemente enunciados, pues corresponden tanto al lenguaje oral y escrito, como a símbolos, códigos, imágenes y rituales, pues de él también se desprenden prácticas discursivas.

Por ello, a más de una hermenéutica, es necesario comprender las diversas interacciones sociales que se sitúan en su reproducción e intercambio, pues el discurso no actúa por sí solo, más bien puede revelar relaciones de poder, disciplina y control, política e ideologías, relaciones de clase y género, etc. Es así que para su análisis es menester preguntarse qué se dice, quien lo dice y cómo se lo dice, ya que “leer los discursos permite leer una realidad social” (Santander, 2011, pág. 209).

Para realizar el trabajo de campo pertinente, se entabló relación con varios grupos de reivindicación menstrual. En primer lugar, realicé conversación personal s semi-estructuradas a terapeutas y pedagogas menstruales fundadoras de varios centros de terapias, colectivos o espacios de educación no formal, tales como la Tienda Roja, Feluna Menstrual, Savia Materna y Aliwen Terapias. El fin de dichas conversación personal s fue múltiple. Por un lado, me permitió explorar las motivaciones y justificación por las cuales decidieron crear y unirse a estos grupos y, por otro, recoger y analizar los discursos y prácticas que utilizan en torno a la menstruación para socializar su cosmovisión y saberes. Igualmente, se ha

recopilado información a partir de conversación personal s etnográficas o conversaciones informales al compartir estos espacios de integración y socialización del discurso que fueron claves para comprender la lógica de estos espacios, el sentido de prácticas y ampliar el significado que terapeutas y pedagogas imparten y crean en estos talleres y terapias.

Asimismo, la observación participante fue clave dentro de esta investigación, la cual se refiere a la “técnica de recopilación de datos sobre el comportamiento no verbal” (Batthyány & Cabrera, 2011, pág. 88). Estos aspectos los abordo desde los diversos rituales, los gestos, el valor estético de las imágenes, los símbolos y el performance dentro de diversos escenarios mítico-mágicos. La observación de todos estos elementos permite dar cuenta cómo, a partir de la menstruación, se construye y comprende el cuerpo, la feminidad, y la afirmación del “ser mujer”, además de entrever cómo estos discursos construyen sujetos.

Es así que participé activamente en varios talleres y terapias menstruales con el fin de adentrarme en sus discursos a partir de la práctica y observación. Además, asistí a ferias ecológicas, ferias feministas, talleres de sexualidad sagrada, Bendiciones del Útero<sup>1</sup> realizadas por Miranda Gray a nivel mundial, talleres de arquetipos femeninos, terapias menstruales grupales y otros eventos donde la menstruación y la ciclicidad femenina son los ejes clave que articulan las dinámicas de estos espacios. Lugares donde además el discurso es integrado de manera vivencial. De esta manera, logré experimentar en carne propia sus prácticas basadas en cambios de estilos de vida, como por ejemplo pasar del uso de toalla higiénica a copa menstrual o toallas de tela, asistir a meditaciones guiadas y rituales de sanación, entre otros.

Es importante señalar que realicé un trabajo de campo más extensivo en la Tienda Roja gracias a la apertura que han tenido conmigo y al poder asistir a los eventos continuos que realizan; los señalado me ha permitido compenetrarme más en su mundo, razón por la que esta investigación recoge sobre todo las visiones y construcciones discursivas dentro de este

---

<sup>1</sup> Rituales llevados a cabo en todo el mundo de manera sincronizada. En cada país, las Moon Mothers y terapeutas menstruales se reúnen en diferentes espacios –ya sean tiendas o carpas rojas, parques, centros terapéuticos, etc. – para bailar, meditar y conectarse con otras mujeres. Es un evento abierto únicamente a mujeres, pues se intenta conectar los úteros a nivel energético y sanar los problemas que conlleva ser mujer en el mundo patriarcal. En los siguientes capítulos se detallará más estos eventos.

espacio. Asimismo, he podido realizar conversación personal s a mujeres que han asistido a los talleres y terapias realizadas por la Tienda Roja, para así comprender mejor el discurso y las prácticas que se desprenden de ellos.

Igualmente se recogió textos fundacionales, así como folletos, volantes, material visual, copias y otros materiales elaborados por terapeutas y pedagogas, quienes los reparten en eventos específicos. Estos son elementos importantes, pues en ellos se plasman también los discursos con sus aristas y complejidades. Por esta misma razón, se leyó exhaustivamente literatura que ellas consideran cruciales para comprender los puntos clave sobre menstruación y feminidad, escritos por sus grandes referentes como Miranda Gray, Erika Irusta, Zulma Moreyra y Shinoda Bolen. Otros textos importantes, provinieron de blogs y redes sociales New Age, feministas, anarkofeministas, ecofeministas y ambientalistas que trabajan el tema de la menstruación lo que ha permitido comprender la multiplicidad de voces que la reivindican y que ven la urgencia de problematizarla. Estos textos han permitido dar una mirada más amplia a la construcción discursiva que se encuentra siempre aliada a una estética que resalta imágenes y representaciones de lo que significa la feminidad y la sangre menstrual.

### **Límites de la investigación**

Es preciso señalar que esta investigación únicamente analiza a profundidad los discursos contruidos y reproducidos por las pedagogas y terapeutas menstruales. No se trabajó estrechamente con el discurso médico sobre la menstruación, cuyo sentido lo recojo a partir de otros estudios y de la posición que tienen las propias terapeutas hacia él. Por otra parte, si bien, hablaré sobre la menstruación dentro de las prácticas de mercado y consumo que se han generado a través de los medios de comunicación, alimentados generalmente por narrativas biomédicas, los discurso producidos por estos medios son regidos a través de estudios previos y no serán parte del análisis. Constituyen, en cambio, uno de los aspectos centrales del contexto de formación de los contradiscursos y discursos disidentes sobre la menstruación.

Cabe mencionar que no analizo cómo el discurso afecta a las mujeres que asisten a los talleres y terapias menstruales. Es decir, no recojo sus voces con el fin de abordar la manera en que los discursos se interiorizan y cómo reelaboran su imagen del mundo y del yo, seguidoras y

aprendices. En otras palabras, en esta investigación no se examinará la recepción discursiva ni el sujeto de la práctica, en función de la delimitación de la investigación.

Como parte de la ética profesional e investigativa, con el fin proteger a los informantes y evitar que algunos cuestionamientos y reflexiones que se realiza a lo largo del texto dañen la integridad de las personas conversación personal das, se cambió el nombre de algunos colectivos, centros terapéuticos y de las informantes. Algunos se mantienen, debido a que así lo permitieron ciertas mujeres. Toda la información recogida ha contado con su consentimiento y con conocimiento previo a cerca de su uso para esta investigación. Los datos recopilados durante conversaciones informales se han citado con seudónimos, con el propósito de evitar que los informantes se vean en una situación de vulnerabilidad.

## **CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO**

Para comprender de manera teórico-analítica las dinámicas que se construyen y los significados que adquieren los discursos y prácticas sobre la menstruación, es necesario hacer una revisión de las aproximaciones teóricas feministas, constructivistas y post-estructuralistas sobre varios conceptos que son claves dentro del presente trabajo. De esta manera se discutirá las definiciones de discurso, representación, identidad, subjetividades, cuerpo y género, además de entrever el interjuego existente entre ellos. De ahí que estos términos irán moldeando toda la discusión teórica e interpretativa de la presente investigación. A ello hay que añadir que me sitúo en una posición crítica, a la vez que pondré énfasis en la manera en que dichos conceptos se compenetran en el imaginario social para crear identidades específicamente femeninas.

### **1.1 Discurso, doxa y representaciones sociales**

Hablar sobre las representaciones sociales, el discurso y el poder que configuran las subjetividades individuales y colectivas para construir cuerpos, modos de actuar y normalizar comportamientos, es de vital importancia dentro de esta investigación. Estos conceptos nos permitirán comprender, por un lado, la manera en que naturalizamos las estructuras sociales y las formas de percibir el mundo, y por otro, explorar el ejercicio de poder y la compenetración de los discursos sobre menstruación en la construcción de significados y prácticas entorno al cuerpo y la feminidad.

Ahora bien, se debe primero comprender que somos seres histórico-sociales, y que más allá de la biología y de factores psicológicos que pueden influir en la configuración de nuestra realidad y modos de comportamiento, es la esfera sociocultural la que nos da la gama de opciones para poder actuar sobre ella. Es decir, cada individuo se encuentra en un marco coyuntural que nos permite responder al entorno de determinadas maneras dentro del orden social, sin por ello hacerlo estático y monolítico. Pues la sociedad es siempre cambiante gracias a una diversidad de elementos que la construyen, irrumpen y alimentan de acuerdo a

contextos sociales, económicos, políticos, históricos, donde también cumple un papel importante la agencia individual<sup>2</sup>.

### *1.1.1 Discurso y realidad*

Para empezar, se debe comprender que el análisis del discurso va más allá del contenido, pues también permite situar al sujeto, al contexto y a las representaciones sociales que se crean y transmiten a partir de la discursividad y sus prácticas. Por consiguiente, “el análisis del discurso es capaz de aproximarse no sólo a la constitución de los discursos, sino del sujeto enunciante en su subjetividad social” (González & Martell, 2013, pág. 168). Es entonces que sigo la línea de Bourdieu y de Foucault para enmarcarme en un análisis post-estructuralista del discurso como fundador de la realidad, entendida esta última más allá de la simple existencia. Si bien esta realidad, en términos pragmáticos, es en sí misma, al momento en que se nos presenta, algo ya dado e incuestionable, esta tiende a naturalizarse en una suerte de arbitrariedad, puesto que se impone sobre la consciencia de los individuos haciéndola a la vez dinámica, múltiple y relativa (Araya, 2002).

Es preciso señalar que dicha realidad “pasa a ser el resultado –o el producto– de la construcción subjetiva que la misma realizan las personas” (Araya, 2002, pág. 15). Por tal motivo, se puede advertir que la realidad es construida tanto individualmente gracias a las experiencias y vivencias de cada sujeto, así como socialmente, ya que todos estamos dentro de un micro mundo llamado cultura, y somos hijos de los procesos históricos y del contexto socioeconómico, de género, clase, etnia, entre otros elementos. Es decir, se refuerza en la esfera de lo social a través de instituciones políticas y sociales que delimitan nuestro lugar en

---

<sup>2</sup> Si bien todos los sujetos estamos dentro de un contexto sociocultural que nos permite actuar, pensar y comportarnos con ciertos patrones normalizados, los individuos tenemos agencia en tanto que a partir de experiencias y vivencias individuales podemos reconfigurar los procesos de representación y realidad. Eso se logra dado que los individuos no solo reproducen sus realidades ontológicas, sino que actúan sobre ellas para así cambiarlas (Araya, 2002). De ahí que los individuos deben ser concebidos como seres activos que, lejos de reproducir los valores y discursos culturales de manera pasiva, producen disidencias, críticas y replanteamientos de sí mismos. Por ende, somos sujetos transformadores producto de toda creatividad, revolución o innovación, incluido también lo abyecto y las disidencias. Sin embargo, no hay que olvidar que, en palabras de Marx “los hombres hacen su propia historia, pero no la hacen a su libre arbitrio [...], sino bajo aquellas circunstancias con que se encuentran directamente, que existen y transmiten el pasado” (Marx, 1852/1968, p. 13; citado en Gros, 2016; pág. 250). Por ende, la agencia individual estaría limitada por su tejido social, ya que este lo constriñe en una relación heterogénea y complementaria entre cambio social y orden.

el mundo al conllevar un proceso de intersubjetivación. Esto, asimismo, implica una doble dinámica, donde los individuos construyen la realidad social a la vez que son construidos por ésta (Araya, 2002). De ahí que el análisis de la información obtenida en la presente investigación corresponda al entendimiento social y cognitivo de los discursos creados y reproducidos por las terapeutas menstruales, quienes construyen percepciones sobre el cuerpo menstruante a nivel colectivo.

Es así que al discurso se lo debe entender de manera hermenéutica e integral en tanto que da lugar a la aprehensión de “causas y consecuencias que permiten comprender e interpretar los objetos de estudio, en el proceso de continuidad y discontinuidad histórica” (Foucault, 1990; citado en González & Martell, 2013, pág. 154). Dicho de otro modo, el ejercicio de análisis tiene el objetivo de identificar elementos varios que se mueven dentro de la ideología, la posición socioeconómica de los sujetos, los procesos retóricos y afectivos, las relaciones de poder y por ende también la hegemonía discursiva, así como la ruptura de paradigmas y de la historia. Por consiguiente, permite ver la “generación del conocimiento de lo social” (González & Martell, 2013, pág. 154).

Es necesario advertir que el discurso no solo confiere la producción de lenguaje y enunciados, sino este conlleva acciones, prácticas, pensamientos, además de “relaciones que nos remiten a normativas sociales” (Costales, 2011, pág. 12). Además que éste no es únicamente la repetición mecánica de palabras, como aludiría ingenuamente el determinismo discursivo, al diluir el poder de agencia (De Lauretis, 1989). Por este motivo, es necesario precisar que la investigación no solo analizará qué se dice sobre la menstruación, sino las prácticas que reproducen y dan vida a los enunciados que intentan penetrar la psiquis de las mujeres que asisten a los talleres y terapias.

Se debe además comprender que, en los discursos hegemónicos, los elementos discursivos verbales y no verbales se sumergen en nuestra cotidianidad como una normalidad naturalizada y legitimada por relaciones de poder. Aunque en el caso de los discursos que reproducen las terapeutas menstruales se asientan en áreas alternativas, y por ende no hegemónicas, actúan de manera similar para sus pupilas y aprendices, en tanto que es el camino que desean seguir a la vez que cuestionan los paradigmas dominantes. Por tanto, de manera menos institucionalizada, se da paso a la naturalización de las identidades femeninas

sagradas dentro de estos grupos de mujeres. Es así que, el discurso-sobre todo el hegemónico-se compenetra en la “construcción social de la realidad [que se refiere] a la tendencia que tienen los sujetos para concebir los procesos subjetivos como realidades objetivas” (Araya, 2002, pág. 13). Por ello el discurso permite dar cuenta del lugar social “-¿quién habla y desde dónde?-” (González & Martell, 2013, pág. 166). Puesto que da paso a que consideremos “el lugar que ocupa el hombre como sujeto de lenguaje, de trabajo y de vida” (Foucault, 1966, pág. 355-364, citado en González & Martell, 2013, pág. 155).

Entonces, como se puede observar, el discurso traspasa las fronteras de lo verbal, a la vez “construye estrategias subjetivas a través de sus reglas de formación y modalidades de la enunciación” (Hall, 2003, pág. 27). Es así que el lenguaje como mediación simbólica permite al discurso ser gracias al contenido que emite, lo que conlleva que tanto los discursos como sus prácticas, en distintas versiones -ya sean rituales e imágenes- se conviertan en dispositivos y tecnologías de poder indispensable para dar lugar a las objetivaciones de la vida cotidiana. Dado que estas prácticas discursivas se reproducen a través de un orden, organización, selección y redistribución basados en determinados procedimientos derivados de un interjuego de dominación y poder (Foucault, 2009).

El lenguaje, de esta manera, pasa a ser el código humano por excelencia, el cual permite crear, reproducir y fortalecer imaginarios sociales con sus respectivas significaciones. El tejido social, a través del lenguaje, da vida y sentido tanto a lo material como a las realidades subjetivas y ontológicas, a través de interrelaciones que conecta al individuo en su mismidad, así como a todo el conglomerado dentro de un contexto sociocultural. En definitiva, “el lenguaje constituye el mejor ejemplo de sistema simbólico, pues a partir de él se construye colectivamente la realidad social” (Botello, 2012, pág. 121).

Por tanto, el lenguaje no es por sí mismo, puesto que a través de él nosotros aprehendemos la realidad gracias a las significaciones que la misma sociedad crea sobre este. Al comprender la capacidad discursiva del lenguaje y su rol social, se puede explorar holísticamente la manera en que los diferentes actores sociales, en este caso concreto las terapeutas menstruales, utilizan al lenguaje verbal, escrito, visual y hecho acción (por ejemplo, ritual), como herramientas que les permite compenetrarse en la vida de sus seguidoras al asumirse como verdades únicas y como dispositivos de poder. Por esta razón es importante seguir a

Foucault (1991), quien nos habla del lenguaje de la ciencia como un ente que se encuentra dentro de la dicotomía entre saber y no saber, sin ser ajeno al conocimiento y al control. Es importante tener esto en cuenta dado que en lo que concierne a esta investigación, se entrelazará el rol de la ciencia para la construcción de los discursos, ya sea en su modelo hegemónico o como una crítica y replanteamiento del mismo en los discursos elaborados por las terapeutas menstruales<sup>3</sup>. Del discurso se despliega dinámicas donde se conjugan diversos elementos que irán moldeando nuestra identidad en los procesos de socialización y aprendizaje, al crear un mundo simbólico basado en la incitación y el encubrimiento (Foucault, 1991).

Un ejemplo de esta relación es la manera en que la menstruación dentro del discurso hegemónico, caracterizado por la publicidad farmacéutica y productos de higiene femenina visibiliza el periodo menstrual para vender sus productos y para insertar la necesidad de ocultar la sangre femenina, a partir de la vergüenza y el asco. Es así que, las tecnologías de poder y dispositivos de la sexualidad dentro de los discursos dominantes se instalan en el imaginario colectivo a través de esta doble dinámica, que configura un nuevo orden de disociación del cuerpo y enajenación de él.

La menstruación, por tanto, en este contexto, es hablada únicamente para patologizar la feminidad biologizada y por ende encubrirla por medio de dispositivos como toallas femeninas, pastillas para calmar el mal humor menstrual, jabones que neutralizan los malos olores, etc. El resultado, una suerte de espejismo que nos hace pensar que la sexualidad, la menstruación, la menopausia, el posparto, la sexualidad femenina han dejado de ser tema tabú, cuando en realidad sigue siendo un hecho oculto, envuelto por valores simbólicos, ligados a la impureza y el peligro. Si seguimos a Douglas (1970), los fluidos corporales, en este caso la menstruación, se encuentran “relacionados con la capacidad corporal para representar simbólicamente los miedos de una determinada comunidad” (citado en Esteban,

---

<sup>3</sup> En los siguientes capítulos se analizará la manera en la que se construyen los discursos sobre menstruación consciente en una relación complementaria, pero también, contradictoria en el entendimiento de la biología femenina, los discursos hegemónicos de la ciencia y las sabidurías ancestrales. A medida que estas mujeres luchan por ganar credibilidad, los discursos médicos son utilizados por las terapeutas como pruebas legítimas de su veracidad. Al mismo tiempo trata de garantizar un contra-discurso que implica una crítica continúa sobre el poder de la ciencia para disciplinar nuestros cuerpos, alejarnos de él, absorberlo, envenenarlo y naturalizar comportamientos dañinos hacia nuestra feminidad, según las terapeutas.

2004, pág. 20). Es entonces que se puede advertir la relación entre verdad y represión, teniendo en cuenta que el poder penetrado en el saber genera estas representaciones, y que por esta razón es que a partir de los discursos se crean realidades naturalizadas y jerarquías en los significados del cuerpo.

### *1.1.2 Doxa*

La relación entre discurso y realidad permite a Bourdieu (2000) desarrollar teóricamente el concepto doxa, el cual manifiesta que esta realidad es construida, legitimada y naturalizada gracias a los esquemas cotidianos y cognitivos tanto de acción como percepción, a la vez que implica un conocimiento práctico. La doxa –al igual que el discurso- no es inocente ni azarosa, pues corresponde a intereses que se los debe revelar tanto en los sujetos en su posición de emisores y receptores, así como el lugar desde donde se los dice. De ahí que el encubrimiento y la incitación de la sexualidad que analiza Foucault (1991) van de la mano con este análisis del discurso, puesto que el discurso también debe ser comprendido como aquellas cosas que se dicen y aquellas no mencionadas. Por tanto, se ven envueltas en relaciones de poder, ya que se asume una creencia hegemónica, la cual actúa a nivel del inconsciente colectivo, y se traslapa en una dinámica entre dogmas, doctrinas institucionalizadas y habitus para constituir un estado del cuerpo (Bourdieu, 1980), donde existe una “internalización de creencias opresivas y dominantes” (Bourdieu & Eagleton, 2003, pág. 299). De ahí que todo lo que decimos, hacemos, explicamos, pensamos es atravesado por la doxa, y es justamente por esta razón que no nos cuestionamos en la praxis.

La importancia de hablar sobre la doxa radica en que esta traspasa también los cuerpos, pues se manifiesta en una falsa consciencia que naturaliza la realidad y los sistemas de creencia, “a través del lenguaje, a través del cuerpo, a través de las actitudes hacia las cosas, que están por debajo del nivel de la conciencia” (Bourdieu & Eagleton, 2003, pág. 300). Es por esta razón que nos limita y que continua reforzando los mecanismos de dominación, los cuales operan principalmente “a través de la manipulación inconsciente del cuerpo” (Bourdieu & Eagleton, 2003, pág. 299). Es entonces que, como Bourdieu lo explica, la actitud dóxica “supone sumisión corporal, sumisión inconsciente lo cual podría poner de manifiesto mucha tensión interiorizada, mucho sufrimiento corporal” (Bourdieu, 1980, pág. 307).

Si viajamos hasta la tribu Padaung ubicada en la ciudad Chiang Mai-Tailandia podemos encontrar un claro ejemplo que materializa esta manipulación corporal en términos culturales. Este es el caso de las conocidas mujeres cuello de jirafa, quienes a la edad de cinco años se les coloca unos pesados aros de bronce en espiral alrededor de su cuello. Cada determinado tiempo van aumentando los aros. Gracias al peso del bronce se oprime la clavícula, dando como resultado esta visión de alargamiento. Otro caso extremo y visible de sufrimiento corporal lo encontramos en Papua Nueva Guinea, en una aldea ubicada en Sepik, donde a los niños en un ritual de paso –de niños a hombres- se les realiza pequeños cortes profundos en la espalda, hombros y brazos de tal manera que, al cicatrizar la piel, la herida deja huellas similares a la corteza de los cocodrilos. Este “labrar el cuerpo” (Velasco, s/f) conlleva no solo un tratamiento ritual, performático y ornamental del cuerpo, sino que también personifica todo un mundo de creencias metafísicas y normativas sobre el cual se asienta la realidad.

Es así que estos ejemplos de exégesis cultural nos dan pautas para comprender cómo la doxa, el discurso y los sistemas culturales de creencias y prácticas disciplinan los cuerpos, traspasando lo intangible para asumirlo como la norma. Una cuestión naturalizada que no deja de lado el cuestionamiento, el dolor, el sufrimiento y las relaciones de poder. Y que, a pesar de ello, el tejido sociocultural garantiza su reproducción, ya sea por cuestiones estéticas, económicas, de prestigio social, poder, relación con lo sagrado, espiritualidad, protección, etc. Es justamente este interjuego lo que nos interesa revelar a lo largo de este estudio, para comprender cómo el discurso sobre menstruación consciente construye cuerpos femeninos. Pues este se compenetra en el cuerpo, al disciplinarlo a la vez que crea imaginarios, percepciones y códigos que lo reconstruyen y modifican en un diálogo constante comportamiento femenino hegemoníamente definido, las concepciones sobre la esencia femenina y lo que es un cuerpo de mujer –como aquel que menstrúa y tiene útero-.

Si bien, cómo se verá en los siguientes en el desarrollo de la investigación, en las terapias menstruales no se trata de modificar el cuerpo como tal en términos materiales, sino la idea que se tiene sobre él. Es decir, moldearlo simbólicamente a través de los significados que se manifiestan, refuerzan y reproducen a través de los discursos y prácticas. Aunque lo simbólico siempre actúa sobre esa materialidad, el cuerpo se verá modificado en el escenario

físico en tanto que la eficiencia simbólica radica en actuar sobre lo real al actuar sobre su representación, pues el cuerpo se siente diferente. Por tanto, si partimos de la premisa de que “la cultura está in-corporada” (Velasco, s/f, pág. 23), podemos dar cuenta la manera en que las imágenes, la estética, los rituales y los discursos se compenetran en nuestro *self* para traducir, sentir y vivir nuestro cuerpo y nuestra identidad. Por ende, el cuerpo se convierte a la vez en producto como en herramienta de esta construcción de la feminidad empoderada.

Ahora bien, se puede advertir las múltiples relaciones entre la doxa y el discurso, que si bien ni Bourdieu ni Foucault los conecta directamente, en el presente planteamiento los pongo en diálogo para que se pueda dar cuenta, de una manera más concreta, el modo en que operan estas construcciones sociales para crear realidades tanto individuales como colectivas y por ende advertir la manera en que se construye(n) identidad(es) femenina(s). Como advierte Lauretis (1987), influyente teórica feminista, no hay que olvidar la capacidad transformadora de los sujetos, pues “entre los discursos y los sujetos media la subjetividad y la experiencia” (citado en Arango, León, & Viveros, 1995, pág. 21). Por tanto, se debe tener en cuenta que los discursos y prácticas discursivas, y por ende la manifestación dóxica, que se analizará a lo largo de la investigación no son pasivos ni estáticos, más bien estos son moldeados según la experiencia e intereses personales de las terapeutas, al mismo tiempo que estos llegan de maneras múltiples a sus aprendices y seguidoras, igualmente por el recorrido de vivencias de cada agente.

### *1.1.3 Representaciones sociales*

Hablar del discurso y de la doxa, a su vez implica una conjugación con el orden de las representaciones, entendidas como “cosmovisiones surgidas del pensamiento social que tienen vida propia” (Insaurralde, 2013, pág. 33). Si comprendemos que “el lenguaje es utilizado para representar el mundo” (Hall, 2010, pág. 447), es indudable que debemos analizar justamente las prácticas discursivas, como enunciaciones, dogmas, doctrinas y cotidianidades que dan sentido y significaciones a lo que vemos, oímos, pensamos. Para Hall (2010), las representaciones deben ser entendidas como “la producción de sentido de los conceptos en nuestra mente mediante el lenguaje” (pág. 448). Es decir, se necesita de un proceso de interpretación, abstracción y subjetivación para nosotros generar, dentro de una

estructura sociocultural y de las experiencias vividas, sentidos y significados para determinada cosa o concepto.

Por tal motivo, a las representaciones sociales hay que aprehenderlas más allá de esta dicotomía. Su complejización radica en que estas son tanto generadas por los individuos ya sea por sus experiencias personales y colectivas para transgredir representaciones caducas, así como adquiridas a través de diversos procesos culturales de socialización (Araya, 2002). Como lo advierte Ibáñez (1988),

Las representaciones sociales es a la vez, **pensamiento constituido** y **pensamiento constituyente**. En tanto que pensamiento constituido, las representaciones sociales se transforman efectivamente en productos que intervienen en la vida social como estructuras preformadas a partir de las cuales se interpreta, por ejemplo, la realidad [...]. En tanto que pensamiento constituyente, las representaciones no solo reflejan la realidad, sino que intervienen en su elaboración [...]. No es el reflejo interior, es decir, situado en la cabeza de los sujetos, de una realidad exterior, sino que es un factor **constitutivo** de la propia realidad. La representación social es un proceso de **construcción de la realidad** y debemos entender esta afirmación en un doble sentido: primero, en el sentido de que las representaciones sociales forman parte de la realidad social, contribuyen pues a configurarla y, como parte sustancial de la realidad, producen en ella una serie de efectos específicos. Segundo, en el sentido de que las representaciones sociales contribuyen a construir el objeto del cual son una representación. [El resaltado es del original] (pág. 37; citado en Araya, 2002, pág. 30).

Para Moscovici, uno de los principales teóricos de las representaciones sociales, estas deben ser comprendidas como “sistemas cognitivos con un lenguaje y una lógica propios, que no son simples imágenes, actitudes u opiniones, sino teorías o ramas del conocimiento destinadas a interpretar y construir la realidad” (Moscovici, s/f; citado en Botello, 2012). Por ende, las representaciones son símbolos que nos permiten aprehender la realidad, así como reproducir conductas y mediar la comunicación con los demás. El sistema de representaciones constituye un proceso dinámico que entrelaza los diversos elementos del mundo intersubjetivo. Esto implica considerar que el mundo es una construcción humana y que, por tanto, los individuos son productores de sentido mediante los procesos de socialización, objetivación y subjetivación. Sin olvidar que “el mundo social no funciona en términos de conciencia, funciona en términos de mecanismos, prácticas, etc.” (Bourdieu & Eagleton, 2003, pág. 298).

Por tanto, las representaciones sociales devienen de un sistema de creencias, valores, prácticas y símbolos dentro de un bagaje cultural que permite, materializarlas en el mundo tangible así como en la interacción social (Botello, 2012). Pero para que las representaciones sociales se construyan en nuestra psiquis es necesario un proceso de objetivación, el cual conlleva que las ideas, conceptos abstractos y relaciones se transformen en experiencias e imágenes concretas, donde “lo invisible se convierte en perceptible” (Araya, 2002, pág. 35). Por ende, las representaciones sociales necesitan de la interacción de los sujetos con el mundo social y material, el cual le permite crear significados y símbolos de acuerdo a los conocimientos adquiridos y aprendidos. Por ejemplo, los esquimales han diseñado 30 formas distintas para nombrar los tonos que se derivan del color blanco, ya que su sistema de representaciones lo necesita como estrategia de adaptación a los climas hostiles del Ártico (Gutiérrez, 2009).

Estos códigos permiten al entramado social actuar, opinar, comprender, pensar dentro de su mundo cultural, sin que eso signifique que se limiten las posibilidades de comprender al otro diferente. Es entonces que las representaciones tienen que ver con un ejercicio mental, que traspasa el inconsciente y da lugar a relaciones complejas que dependen de nuestro aprendizaje en términos de cultura, etnia, clase, género, edad, etc. Por tanto, no se puede negar una correspondencia entre estos términos, como advierte Hall, “los discursos construyen las posiciones subjetivas a través de las prácticas sociales y las modalidades de enunciación que transforman al yo en sujeto social [por tanto] el sujeto está obligado a tomar estas posiciones que se dan en el ámbito de la representación, estas posiciones [...] tienen un carácter discursivo” (citado en Spera, 2014, pág. 44). Por ende, este ir y venir de palabras, lenguaje, símbolos y signos dan forma a nuestro yo social, a la identidad, traspasando nuestra materialidad para dar lugar a procesos corporales y subjetivos en la formulación del sujeto, como se verá líneas más adelante.

## **1.2 Identidad: ejes de construcción**

Si partimos de la idea de que “los discursos producen subjetividades” (Spera, 2014, pág. 5) y que crean realidades a través de un mundo simbólico, podemos dar cuenta que las identidades se construyen justamente dentro de estos discursos (Hall, 2003). Pero para comprender dicho enunciado es necesario dejar de lado una visión monumentalista, pasiva y

estática, puesto que un sujeto no tiene una sola identidad. Sino que ésta es elaborada tanto en relación de contraste con el otro, como a través de las prácticas, vivencias, afectos y discursos enraizados en un marco histórico, político, económico, religioso y cultural que se corresponden, se entrecruzan y en muchos casos se contradicen, además de que estos marcos siempre están en movimiento, y por tanto cambian.

Es preciso mencionar que el término identidad ha generado varias discusiones tanto en el psicoanálisis, en la antropología, sociología y filosofía, dando lugar a una crisis de dicho concepto. Empero, Stuart Hall, es uno de los autores que ha desarrollado dicho término de una manera crítica, integral y holística que reúne las visiones de autores como Derrida<sup>4</sup>, Laclau<sup>5</sup>, Freud,<sup>6</sup> Althusser<sup>7</sup>, entre otros. Él así propone una deconstrucción del concepto de identidad para replantearnos y cuestionarnos sus definiciones y significados, y así poder

---

<sup>4</sup>Derrida aborda a la identidad como “una construcción íntegramente cultural, e incluso íntegramente lingüística” (citado en Grossberg, 1996, pág. 153), la cual está directamente conectada a la somatización de la realidad. Para dicho autor hablar de identidad y su construcción colectiva siempre va a implicar un acto de exclusión y por ende efectos de poder y jerarquización, a lo que él más tarde llamaría teóricamente la *differance* (Spera, 2014).

<sup>5</sup> Para Laclau no se puede hablar de identidad sin primero delimitar el concepto de sujeto, que actualmente se encuentra en crisis, al estar en un contexto de quiebre epistemológico, descentralización y pluralidad. de posiciones. Es así que dicho autor defiende la crítica al esencialismo y “la importancia del lenguaje en la estructuración de las relaciones sociales” (Spera, 2014, pág. 48) y por ende de la identidad, ya que de esta manera se constituyen las identidades colectivas. Como identifica Gallegos, para Laclau “los individuos por sí mismos no conforman identidades, no existen individuos aislados, es un sujeto social el que les confiere esa identidad en la medida que las interpelaciones, de determinada ideología son apropiadas por este individuo” (Gallegos, s/f, pág. 1).

<sup>6</sup> Freud es uno de los pioneros en utilizar el término identidad de manera teórica. Sin embargo, su desarrollo es limitante ya que la complejización de este concepto va más allá de las traducciones psicoanalíticas, puesto que construimos nuestra identidad a través de los otros, y por ende su constitución no es individual. Dicho autor utiliza el término identidad “para aludir a la cualidad de idéntico o equivalente, como una cualidad de las imágenes, las ideas, los pensamientos, los sentimientos” (Spera, 2014, pág. 12). Cabe recalcar que Freud es quien propone hablar de identificación.

<sup>7</sup> Althusser desarrolla el término de identidad a partir de la ideología, pues ambos se interconectan y retroalimentan, en tanto que la ideología, de alguna manera, proporciona identidad al sujeto y una forma de comportamiento. Además, concibe la identidad como un todo articulado descentralizado, que traspasa las barreras del historicismo, para comprenderla como un ente en constante movimiento, en contraposición a la idea de la identidad representa un “todo complejo estructurado ya-dado constituido a partir de la combinación jerarquizada de diferentes prácticas sociales autónomas” (Althusser 2010b: p. 160; citado en Robles, 2017, pág. 88-89).

superar las concepciones esencialistas. Para Hall esto a su vez implicaría pensarlo en su dimensión comunicativa y sociocultural (citado en Spera, 2014).

Ahora bien, se debe entender que la identidad está formada por una diversidad de elementos heterogéneos. Hay aspectos que nos vienen ya dados, algo externo a nosotros del cual no podemos salir. Como lo advierte Durkheim (1973), siempre existe un marco coercitivo social y cultural que rige nuestro comportamiento, a lo que él llama hecho social. Por tanto, se debe entender a la sociedad –y a los sujetos- no como conjuntos de seres individuales y aislados, sino como sujetos que están inmiscuidos en una red sin salida dentro del orden social (Durkheim, 1973). Pero a su vez, existen patrones de la experiencia misma, de la alteridad y de la otredad, de este relacionamiento y reconocimiento de mí mismo a través del otro que permite su construcción y personificación.

Para comprender esta idea es necesario advertir nuestro carácter de inacabamiento, es decir, la identidad siempre se construye, se transforma, se aprehende, aprende y desaprende. La identidad está en movimiento constante, es tanto flexible como estática, dependiendo de los elementos y variables que la consolidan. Es ahí justamente donde radica su complejidad y su dificultad de definirla en todas sus dimensiones. Dado que esta se construye de múltiples maneras y adquiere diversas formas, en las que las posiciones sociales, los discursos, las experiencias son a la vez complementarias y antagónicas y más aún con los procesos de globalización<sup>8</sup>. Para Hall, el concepto de identidad “acepta que las identidades nunca se unifican y, en los tiempos de la modernidad tardía, están cada vez más fragmentadas y fracturadas; nunca son singulares” (2003; citado en Spera, 2014, pág. 7). Por tanto, la(s) identidad(es) debe abordarse desde el movimiento y el intercambio de información, ya que estas “son siempre relacionales e incompletas, siempre están en proceso” (Grossberg, 1996,

---

<sup>8</sup> La posmodernidad y con ello los procesos de globalización han alterado y complejizado las definiciones y límites de la identidad. Pues con ello deviene los sistemas de comunicación tan acelerados y con crecientes cambios, lo que produce que los individuos se sientan atrapados y desorientados, ya que “impide identificar con claridad las razones por las que ajusta sus rutinas” (Gaitán, 2015, pág. 14). Es así que, la biografía individual no solo se alimenta de otras culturas, hábitos, modas y modos de actuar, sino que a pesar de la distancia uno puede moldear los sistemas de otros lugares, apropiándose culturalmente de dichos sistemas, incluso da lugar a que los individuos entren en crisis de identidad, gracias a una “desorientación generalizada” (Giddens, 1997, pág. 16).

pág. 152). Consiguientemente, las identidades se forman a partir de la hibridez, la diáspora y el flujo de relaciones.

Es entonces que podemos explorar la identidad como estos conjuntos de variables históricas, culturales, en relación igualmente con la mismidad. Este proceso de conformación de las identidades, según Hall, deben ser comprendidas desde su producción “dentro de las representaciones sociales en un «campo fantasmático», y por tanto, no puede ser pensando como algo dado o recibido, ganado o perdido” (Hall, 2003; tomado en Spera, 2014, pág. 16).

Despojarnos de la idea monolítica de la identidad también nos permite ver las relaciones de poder y exclusión que se sujetan a la misma, pues a partir de la *différance*, desarrollada por Derrida (1968), podemos situar al sujeto en constante diferenciación con el otro. Este reconocerse al yo y al otro corresponde a la vez a una negación y una jerarquización, -soy yo algo que no es el otro, soy yo en una posición privilegiada respecto al otro-. Como lo advierte Hall, “la identidad es una representación estructurada que sólo alcanza su carácter positivo a través del estrecho ojo de lo negativo. Antes de poder construirse, debe atravesar el ojo de la aguja de otro” (1991, pág. 21; citado en Grossberg, 1996, pág. 152). Es decir, resulta de “la interacción semiótica del yo y del mundo externo” (De Lauretis, 1989, pág. 26). Por tanto, sin esta fusión de situaciones, definiciones y categorías, no podríamos construir un sentido de identidad y apropiación.

Además, si consideramos que la identidad conlleva materializaciones tangibles y corporales a la vez de construcciones subjetivas, podemos advertir como estas también se promueven dentro de un territorio de poder. Como Spera lo advierte, “las posiciones subjetivas son el resultado de articulaciones constituidas por medio de una operación hegemónica” (2014, pág. 45). Es decir, la totalidad de un dominio -no siempre negativo- es lo que nos va construyendo a nosotros como sujetos. Sujetos que se moldean gracias al discurso, pues no existe sujeto pre discursivo (Laclau, 2004; citado en Spera, 2014, pág. 44).

Por tanto la identidad no es algo ya dado de manera natural, sino que “se construye en y por el lenguaje” (Hall, 2003; citado en Spera, 2014, pág. 9). Su constitución requiere de códigos sociales, lingüísticos y corporalizados para asumir quien soy yo con respecto al otro. De ahí que la identidad conlleve capas de entendimiento que no caminan por si solas, sino que necesitan de las relaciones sociales para consolidarse, cambiar o yuxtaponerse a si mismas.

Esta idea de constante flujo, movimiento e incluso ruptura permite abordar la identidad más allá del pragmatismo. Como la teoría poscolonial y los estudios culturales lo advierten, la identidad se convierte en una estrategia de lucha política. Y es justamente esta premisa la que nos permite reubicarnos en la base de la investigación, donde la identidad femenina es lo que se convierte en medio y fin del empoderamiento de mujeres<sup>9</sup>.

La construcción de identidad, de esta manera, no es ingenua, pues el re-conocimiento, apropiación y sentido de pertenencia es fundamental en las relaciones sociales. Sin duda, como se dijo líneas arriba, se fortalecen relaciones de poder mediante los sistemas de identificación, gracias a un monopolio discursivo (De Lauretis, 1989). Sin embargo, es necesario re-conceptualizar esta idea de poder para comprender el rol y agencia de otros grupos de identificación colectiva. Así, por ejemplo, los grupos subversivos y subalternos reformulan la idea de identidad para constituirse una lucha de derechos y reivindicación social. Por ende, la identidad más allá de su formulación teórica es una herramienta práctica de lucha y resistencia.

Ese es el caso de nuestros sujetos de estudio, quienes ejemplifican de manera clara las estrategias sociopolíticas de la identidad. Las terapeutas menstruales revitalizan la identidad femenina a través de la menstruación como un acto reivindicatorio, a partir de la idea de feminidad sagrada. Así, se crea una necesidad de fortalecer una identidad colectiva, a partir de lo biológico, en este caso la menstruación, como medio fundador y conectivo entre todas las mujeres menstruantes, dejando de lado otras variables intrínsecas que pueden complejizar la lucha, como son las mujeres trans, la clase social, la religión, nacionalidad, etnia, entre otros.

Con todo lo dicho, si continuamos con estos fundamentos post-estructuralistas podemos decir que “las identidades se producen en el discurso, porque el discurso es la instancia de producción de los sujetos que no le pre existen, sino que son función de él; por medio de

---

<sup>9</sup> El término “mujer” dentro del feminismo ha entrado en crisis, pues si bien ha sido uno de los pilares para la lucha de los derechos y su reivindicación, varias corrientes feministas critican su concepción biologicista y esencialista. Este es justamente uno de los temas que se desarrollará a lo largo de la investigación tomando como centro la construcción discursiva de las terapeutas menstruales. En términos teóricos, este punto será retomado en el acápite “cuerpos femeninos: entrecruces entre la sexualidad, género y sexo”.

mecanismos de exclusión” (Spera, 2014, pág. 50). Para Hall, no se puede hablar de identidad sin comprender la importancia de las prácticas discursivas, la performatividad y las representaciones. Pues son estos procesos socioculturales los que dan forma a nuestras múltiples identidades y categorizaciones que conferimos a diversas características corporales, psicosociales, económicas, sexo-genéricas, y otra infinidad más de variables. Por eso analizar la manera en que se construye una identidad femenina es de hecho un trabajo contradictorio, pues limitaría las múltiples expresiones y entendimiento de la misma, pues la feminidad es una construcción social y no una mera arbitrariedad biológica. Por tal motivo, es necesario situar al grupo de estudio dentro de su contexto político, económico, cultural, generacional y así comprender sus dinámicas en torno a esta feminidad (re)construida históricamente. Cabe mencionar que también se puede hablar de una identidad que va más allá de lo intangible al momento de ser corporalizada, como se verá líneas más adelante.

### **1.3 Del cuerpo biológico al cuerpo social**

Ahora bien, no se puede hablar de identidad sin comprender que esta atraviesa las conjugaciones del cuerpo y la subjetividad, como bien se ha dicho anteriormente. Por ello, se debe comprender los procesos de objetivación y subjetivación para analizar la manera en que los discursos se compenetran en nuestra vida y en nuestro cuerpo, al tener en cuenta que este último trasciende la materialidad, en un flujo continuo de emociones, sensaciones y experiencias.

Es bien sabido que existe una base biológica, pero esta no regula la vida social en sí misma. Son las prácticas discursivas las que nos sujetan, al tomar las condiciones biológicas a favor de intereses específicos. Esto explica por qué me apoyo en el enfoque constructivista que señala la incapacidad del ser humano para construirse a sí mismo, pues necesita de la reproducción de instituciones. Es decir, no existe una naturaleza humana como sustrato meramente biológico, más bien este responde a una realidad construida, pues el discurso atraviesa el cuerpo y, por lo tanto, solidifica percepciones, representaciones e imaginarios individuales y colectivos. Por ende, el cuerpo no se construye a voluntad, más bien se forma gracias a una base social histórica que no se puede negar.

#### *1.3.1 Entendiendo la subjetivación y objetivación*

Ya dicho eso, la subjetividad debe ser comprendida como un producto cultural que se fortalece con un proceso de diálogo entre la aprehensión sociocultural y la realidad personal (De Lauretis, 1984; citado en Arango, León, & Viveros, 1995, pág. 46). Son estos mecanismos por los cuales se internalizan los discursos y marca una diferencia en las formas de relacionarse, pensar, expresarse y actuar frente a determinadas situaciones. Es entonces que el discurso actúa para crear abstracciones en un correlato entre “deber ser” y lo que realmente somos. Se trata así de procesos de decodificación y de significación que da lugar a las representaciones sociales y lo que nos vincula al mundo simbólico que nos construye como sujetos. Es decir, permite nombrar a las cosas, sentirlas, vivirlas de manera personal como social. Esta subjetividad genera procesos de construcciones corporales, pues el cuerpo, como se verá, no corresponde únicamente a lo ya dado fisiológica como naturalmente, sino a procesos sociales de diseño, estereotipos, flujos que se entrelazan con el performance. Es decir, nosotros a más de vivir en cuerpos humanos, somos estos cuerpos y performamos esta materialidad (Butler, 2002).

Por tanto, la subjetivación nos permite construirnos como sujetos. Este término se refiere a un proceso más que a un estado o principio del ser, por el cual creamos un mundo simbólico a través de la realidad material. Es así que objetivamos al sujeto que pronuncia el discurso, al discurso en sí mismo, a los sujetos que nombra el discurso, y lo llenamos de significados internalizados en nuestro inconsciente, que conlleva así la construcción social del cuerpo individual. Empero, este proceso de subjetivación, que va de la mano con los imaginarios sociales, tiene una suerte de heterogeneidad, puesto que cada individuo lo abstrae de diferentes maneras, unidas por una subjetividad colectiva dominante, “de autoconcepción grupal gestada en un proceso de identificaciones y exclusiones [...] siempre cambiante, heterogéneo y fundamentalmente incongruente” (Serret, 2006, pág. 48).

En estos procesos están ancladas dinámicas de poder, que nos constriñen a través de prácticas discursivas hegemónicas, -como hemos mencionado líneas arriba- que crean imaginarios dentro de un marco cultural que nos aglutina, y de ahí deviene justamente el proceso de subjetivación que responde al contexto y se crea dentro de una base sociocultural. Es entonces que abordo al cuerpo en una “doble perspectiva como mediación en la configuración de la realidad y como elemento de alienación para el sujeto” (Álvarez, 2011, pág. 357). Por ello,

es necesario explorar las maneras en que los procesos de objetivación, subjetivación y socialización crean sujetos, en tanto experimentan e internalizan su existencia en el mundo.

Para la sociología del conocimiento, las objetivaciones, explicadas en el anterior acápite, “sirven como índices más o menos duraderos de los procesos subjetivos de quienes los producen, lo que permite que su disponibilidad se extienda más allá de la situación cara a cara en la que pueden aprehenderse directamente” (Berger & Luckmann, 2003, pág. 50). Es decir, es la materialidad de nuestra realidad, dado que “las personas aprehenden la vida cotidiana como una realidad ordenada [...] independiente de su propia aprehensión, apareciendo ante ellas objetivada y como algo que se les impone” (p. 13). Es importante mencionar que el discurso en este punto juega un papel importante, en tanto que este crea verdades y construye cuerpos. Es un “vehículos de producción y reproducción de ordenes simbólicos e imaginarios diversos” (Serret, 2006, pág. 51).

### *1.3.2 Cuerpo social*

Para Le Breton (1990, pág. 9) “el cuerpo es el signo del individuo, el lugar de su diferencia, de su distinción” y debe ser entendido desde su materialidad y su existencia a partir de símbolos, los cuales alimentarán las diferentes concepciones, tratos, prácticas y rituales sobre él, lo que conlleva a su vez complejidades al momento de teorizarlo. Por tanto, al cuerpo también lo abordo como una construcción simbólica que da forma al cuerpo en su materialidad y sentido. Esto quiere decir que el cuerpo se construye a través de símbolos dentro del imaginario social, por tanto, su concepción es cultural. Empero, eso no significa que lo abordemos desde una visión reduccionista, puesto que, como lo afirma Butler, el cuerpo “no es pasivamente inscrito con códigos culturales como si fuera un recipiente sin vida” (1988; pág. 256; citado en Gros, 2016, pág. 252). Esto significa que existe una agencia que permite, en ciertos aspectos, escoger, desechar o moldear símbolos que nos vienen de afuera para conformar nuestra identidad corporal. Así, Butler (1988) acertadamente indica que “uno no es simplemente un cuerpo [...] sino que hace su cuerpo” (pág. 251; citado en Gros, 2016, pág. 252). Sin embargo, este “hacer el propio cuerpo” no representa un libre albedrío, puesto que el individuo no puede construirlo, reconfigurarlo o rehacer la totalidad del cuerpo de la nada, sin ninguna base anterior.

Asimismo, este “hacer cuerpos” está en correlación con el creciente individualismo fomentado por la modernización e industrialización de la que nos habla Le Breton (1990). Para este autor, la medicina<sup>10</sup> separa el cuerpo del ser, le quita cualquier concepción simbólica para concebirlo únicamente desde su estructura anatómica-fisiológica, que disocia el cuerpo saludable del cuerpo enfermo. Por esta razón, la medicina se inscribe como una institución de gran poder en nuestro mundo actual, influenciándonos directamente en la forma de concebir, cuidar y restringir nuestro cuerpo. Estos discursos, tan fuertes en nuestra sociedad, se ven alimentados por los medios de comunicación que, a través de propagandas, imágenes y venta de productos, nos crean una manera casi “naturalizada” de actuar sobre nuestro cuerpo en función en la manera que los demás conciben la belleza, su salud y su normalidad. Es ahí donde se puede evidenciar la relación que Foucault hace entre las tres dimensiones de saber, poder y sexualidad, puesto que este saber del cuerpo, tiene como función principal adoctrinar al mismo y, en un segundo momento, interiorizar estas prohibiciones ya no como algo negativo, sino para “basar su eficacia en su positividad” (Arechága, 2009, pág. 13).

De esta manera, el cuerpo representa una unidad que interconecta el “yo corporal” con el “yo social”, al estar construido por significados sociales que variarán en distintos contextos y que son productores y receptores en la vida social. Esta relación entre el sujeto con los otros, con el cosmos y consigo mismo es lo que permite abordar al cuerpo a través del valor y significados que adquiere, es decir, a partir de su representación simbólica. De modo que “el mundo está hecho con la misma tela del cuerpo y que el cuerpo pertenece al tejido del mundo” (Citro, 2006:14; citado en Arechága, 2009, pág. 12).

---

<sup>10</sup> Cabe mencionar que el discurso médico no nos afecta únicamente de forma directa, más bien, otras instituciones se apoyan en éste para poder ganar legitimidad, construyendo verdades a través de la ciencia como hecho discursivo. Es por ello que el Estado, las compañías farmacéuticas, el mercado, las instituciones educativas, entre otras, se sustentan en este conocimiento biomédico que habitan la mayor parte de las esferas de nuestras vidas, lo que se resuelve en la existencia de una economía de los mecanismos de poder. De esta manera, se puede entrever los entrecruces existentes entre los discursos médicos, los discursos políticos y la base material, como por ejemplo libros de educación sexual publicados por el Ministerio de Educación conjuntamente con el Ministerio de Salud, para reforzar una disciplina del cuerpo por medio de proyectos sociales hegemónicos, que son repetidos y perpetuados por otros actores sociales de manera consciente e inconsciente. En contraposición, las terapeutas menstruales pretenden cuestionar y explorar estos discursos. Estas mujeres problematizan, luchan y resisten el paradigma científico que instala una forma de ser, pensar y actuar sobre la menstruación, y cómo se configura ésta en la construcción de cuerpos femeninos.

Esto también dirige la comprensión del cuerpo desde la performatividad; como la manifestación del yo social y la manera en que se pone en escena, en donde los sujetos se presentan hacia el mundo externo como un referente hecho cuerpo. De esta manera el cuerpo también sumerge relaciones sociales, puesto que responden a roles tanto dinámicos, cambiantes y permanentes que son aprehendidos a través de la socialización. De ahí que el cuerpo, en las ciencias sociales, puede ser analizado como un hecho discursivo y como una realidad construida, ya que está socialmente moldeado y es el encargado de mediar todas nuestras relaciones con el entorno.

Pero, ¿qué son estos cuerpos femeninos objeto del presente estudio? ¿Cómo podemos hablar de menstruación si traspasa la configuración biológica del cuerpo, es decir la genitalidad? ¿Podemos hablar de mujeres menstruantes? ¿La relación menstruación-mujer trasciende lo corporal? De aquí deviene la importancia de los discursos y del poder que configuran los debates y percepciones en torno a la sexualidad y el género. Dichas interrogantes promueve mi interés de explicar justamente qué significados adquiere lo femenino a partir de la menstruación, entendida como un fluido natural que conlleva relaciones que trascienden lo biológico.

Una aproximación a algunas de las interrogantes que postulo arriba se resuelve en la explicación que hace Bourdieu (2000) sobre la manera en que la doxa se interpone en las relaciones de género a través de una heteronormatividad, donde el cuerpo, y por ende sus fluidos, se presenta en estructuras objetivas falocéntricas y androcéntricas. De esta manera, se podría explicar la importancia de la ciencia para subalternizar lo femenino, que se lo puede evidenciar en el ocultamiento de la menstruación a través del miedo a la mancha, el asco y la vergüenza, la venta de pastillas que calman los estados de ánimo cambiantes de la mujer, la histerización del cuerpo femenino, etc. Vale mencionar que estas discursividades dominantes son las encargadas de “estructurar acciones y pensamientos como un orden social inmanente y naturalizado, como el único posible” (Martínez Herrera, 2007, pág. 84).

Es así que tanto teóricamente como a lo largo de la investigación se podrá dar cuenta de las interconexiones discursivas y simbólicas en la construcción de identidad(es) femenina(s) a través de los discursos de menstruación consciente, que se socializan a través de la palabra, la imagen, el símbolo y el ritual.

#### **1.4 Cuerpos e identidades femeninas: Entrecruces entre la sexualidad, sexo y género<sup>11</sup>**

Como bien se ha dicho anteriormente, existe una clara relación entre el discurso, el poder, los valores simbólicos y el cuerpo. Este último al igual que el género y la sexualidad trascienden lo fisiológico, lo material. Existe una serie de procesos que posibilitan la naturalización de los discursos y prácticas, y el mundo en sí mismo, gracias al efecto de la socialización. Para ello, hay que tener en cuenta que la naturaleza se encuentra objetivada y socializada, y sobre la base de la genitalidad se generan sistemas de percepciones y valores, al fundarse estructuras cognitivas y objetivas que permiten la comprensión del mundo.

Ahora bien, para comprender estos conceptos teóricos en nuestra sociedad moderna, es necesario abordar el contexto histórico que da cuenta de los controles, discursos, prácticas e imaginarios que se configuran alrededor de estos. Foucault (1991), en la *Historia de la Sexualidad.- La voluntad del saber*, indica cómo a partir de la época victoriana empieza a existir un discurso blanqueado sobre la sexualidad, inaugurando un puritanismo moderno entorno a su prohibición, inexistencia y mutismo.

Para este autor, la sexualidad no solo conlleva la relación diversa entre seres sexuados, sino, sobre todo, comprende una “producción social que ha estado subordinada a los imperativos económicos y estructuras políticas que a partir de los siglos XVIII y XIX exigen controlar todos los placeres sin fruto a favor de una sexualidad genitalmente centrada” (Foucault , 1991, pág. 17). Es a partir de esto que, en nuestra sociedad, la sexualidad debe ser entendida como una tecnología política que se encuentra apoyada en los discursos científicos que controlan cuerpos, al utilizar el “sexo como una unidad artificial de diversos elementos anatómicos, funciones biológicas, conductas, sensaciones y placeres” (Costales, 2011, pág. 7). Donde el sexo es además una “norma cultural que gobierna la materialización de los cuerpos” (Butler, 2002, pág. 19). Es decir, un sistema que da pie a relaciones significativas de poder (Ochoa García, 2015). Por consiguiente, no se puede estudiar la sexualidad en las

---

<sup>11</sup> Es necesario mencionar que los debates existentes sobre estos términos son extensos, razón por la cual nos centraremos especialmente en la construcción de cuerpos femeninos y en la categorización “mujeres”. En este apartado no se profundizará sobre las disidencias sexogenéricas en términos de identidad de género y orientación sexual.

ciencias sociales como un aspecto ajeno a las configuraciones, controles e influencia que el discurso pone sobre las prácticas e imaginarios.

Si bien, existen nodos entre sexo y género que va más allá de cuestiones innatas y biológicas, algunas instituciones y colectivos han optado por simplificar estos términos como estrategias de socialización, para que la sociedad civil pueda comprender de manera general sus diferenciaciones y defensa de derechos. Así, por ejemplo, ONU-Mujeres ha definido al sexo como el “conjunto de características biológicas que permiten distinguir si una persona es mujer, hombre o intersexual” (ONU-Mujeres, 2019). Mientras que género es concebido como “roles, comportamientos, actividades y atributos que una sociedad en una determinada época considera apropiadas para hombres y mujeres, donde masculino y femenino son categorías de género” (ONU-Mujeres, 2019). Sin embargo, estas definiciones no permiten entrever la economía política y las relaciones de poder que se ejercen dentro de las categorías sexo-genéricas, además de la multidimensionalidad del género. Por ello es necesario hacer hincapié en el análisis de Preciado, al decir que,

el género es una construcción producida desde los actos de habla constatativos, los que consolidan la matriz heterosexual por medio de un conjunto de recursos expresados en el poder político, impidiendo que las personas utilicen el discurso como un medio para su construcción corporal, debido a que la división genérico-sexual se esencializa, tornándose natural. El sexo no es más que un correlato en el sentido en que el cuerpo heterosexual es el producto de una división de la carne según la cual cada órgano es definido por su función. El género también pasa de ser una política de la reproducción sexual a ser el signo de una multitud (2008, pág. 22).

De manera implícita se determina una coherencia perfecta entre el sexo biológico, el deseo y el género, como cuestiones que, si bien se encuentran en el correlato social, se les adjudica una especie de naturalidad, de características innatas e individuales. Para Butler (2002), esta no es más que una metafísica del género que no permite ver más allá de la heteronormatividad obligatoria. Por ello, es necesario advertir que el género está atravesado por las nociones y prácticas que se derivan de los marcos socioculturales, sin por ello afirmar que la naturaleza se diluye en esta conformación de identidad y hacer cuerpos. A su vez, su construcción y reproducción no es inocente; la representación de género hegemónica refuerza sistemas de violencia, misoginia, dominio y poder. En palabras de Leal,

el género es construido a partir de la sexualidad, entendida ésta como una instancia epistemológica con una base clasista que organiza y distribuye el poder en función de criterios arbitrarios como la raza y otro tipo de categorizaciones donde se perpetúan y reproducen esquemas de desigualdad sistemática que redundan en la objetivación sexual de la mujer (Leal, 2017, pág. 166).

Por otro lado, es preciso señalar que dicho concepto se ha reformulado a partir de la revolución sexual y del auge de las investigaciones feministas, constituyéndose como una construcción académica occidental que “inscribe y produce la diferencia sexual como verdad natural, en las prácticas discursivas” (Butler, 2002, citado en Costales, 2011, p. 8). El concepto de género da paso a la diferenciación entre lo biológico versus lo cultural, lo natural versus lo social. Es en este punto donde el género ya deja de constituir una ambigüedad en términos duales hembra-macho, sino que da paso a diversas formas de identidad que se generan ya no solo a través de términos fisiológicos, más bien parten de un sentir, desear, pensar y actuar, al producir roles que serán expuestos, performados y normalizados por la misma sociedad; “una especie de concreción socio-histórica que se juega en la cotidianidad consiente y la más de las veces inconsciente, pero siempre con consecuencias” (Martínez Herrera, 2007, pág. 87). Por tanto, el género no es solo corporalidad, sino, sobre todo es valor simbólico, y por ende un constructo social, a pesar de que su materialización y acción son corporales, pues conlleva posturas, conductas, vestimenta y gestos en su manifestación. Sin embargo, como lo indica De Lauretis (1989) “el género no es una propiedad de los cuerpos [...] sino el conjunto de efectos producidos en los cuerpos, los comportamientos y las relaciones sociales” (pág. 8).

Al ser una construcción sociohistórica, el género necesariamente estará cambiando, transformándose según nuevas pautas y normativas sociales, insurgencias y diálogo con el contexto de la época. Por ende, hablar de género conlleva repensar el sistema de fisuras y retroalimentación que se sumergen en su interior, en esta “ilusión del cuerpo naturalmente femenino o masculino” (Gros, 2016, pág. 251), ya que los códigos para representar y aprehenderlo no son fijos ni permanentes. Como lo indica Gros (2016), “el cuerpo deviene su género a través de una serie de actos que son renovados, revisados y consolidados a través del tiempo [...] debe intentarse concebir el gendered body como el legado de actos sedimentados antes que como una estructura predeterminada” (págs. 251-252).

Por tanto, el género es un performance, su existencia en la realidad radica justamente en esta premisa por eso su cualidad de movable y dinámico. De ahí que el género aparezca como “sintético, maleable, variable, susceptible de ser transferido, imitado, producido y reproducido” (Preciado, 2008, pág. 82). Esto sucede, al mismo tiempo, porque la construcción -y deconstrucción- se da gracias a diferencias discursivas, es decir, “diferencias que son efectos del lenguaje o de posiciones en el discurso” (De Lauretis, 1989, pág. 30). Es ahí donde se demarca la clara complementariedad y conexión entre todos los conceptos desarrollados a lo largo del capítulo.

De igual manera, si partimos de la idea de que el género además de representación es el “producto y proceso de un conjunto de tecnologías sociales, de aparatos tecno-sociales o bio-médicos” (De Lauretis, 1989, pág. 8), se puede ver cómo, en nuestra sociedad, el discurso científico médico y biológico refuerza los binarismos como los que nombro líneas arriba, naturalizándolos y convirtiéndolos en una verdad indiscutible, en donde lo abyecto es simplemente olvidado, al reforzar lineamientos de determinación del sexo definitivo desde el momento de nacer, etiquetando a cada sujeto. De ahí que aquellas “identidades falsas” son víctimas de violencia ya que sus comportamientos y estilo de vida no están en total coherencia entre las esferas naturalizadas que componen el deseo, el sexo y la identidad de género. Por ello se opta por la manipulación corporal para que esté en concordancia con el modelo normativo sexual que supone deba estar en armonía y complementariedad dualista. Por consiguiente, estos discursos se manejan en una reafirmación de la heterosexualidad.

Cabe mencionar que las tecnologías de la sexualidad y género que sirven para reforzar una construcción corporal pre-escrita se encuentra íntimamente relacionada con un sistema económico de reproducción. Esto a su vez fomenta la violencia simbólica hacia lo femenino y feminizado, y todo aquello que sale de esta división dicotómica, como la homosexualidad, pansexualidad, asexualidad, transexualidad y transgénero, queer, etc. puesto que se inscriben en una lucha continua por legitimarse que a la vez transgrede la doxa hegemónica (Bourdieu, 2000). Además, se puede ver a,

los dos órdenes, el sexual y el económico, operando conjuntamente: en cualquiera de las formas históricas que toma la sociedad patriarcal (feudal, capitalista, socialista, etc.), un sistema sexo-género y un sistema de relaciones productivas operan simultáneamente [...] para reproducir las estructuras

masculino-dominantes y socioeconómicas de ese orden social particular (pág. 61). En esta doble perspectiva, por ende, es posible ver bastante claramente la obra de la ideología del género: el lugar de la mujer, o sea, la posición asignada a las mujeres por nuestro sistema sexo/género, como ella enfatiza no es una esfera separada o un dominio de existencia sino una posición dentro de la existencia social general (pág. 57). [El número de página es del escrito original] (Kelly, citado en De Lauretis, 1989, pág. 15).

Por esta razón un análisis contextual hacia estos discursos es crucial, en tanto permite entrever las consecuencias que trae consigo la construcción biomédica del cuerpo para la configuración de la identidad a partir de la experiencia de los actores sociales (Meñaca, 2006).

Asimismo, para Martín y Voorhies (1978) este interjuego de posibilidades identitarias da lugar a la manipulación del sexo, para lograr adaptaciones eficaces en su medio físico y social. Entonces se define la línea angosta entre el sexo, la sexualidad y el género, al preguntarse justamente si confiere una biología o un aprendizaje social, en tanto que la manifestación de la diferencia sexual es reproducida, socializada y reforzada como símbolo y verdad. Si bien las categorías género y sexualidad no deben ser entendidas únicamente como elementos teóricos fundamentales a la hora de la interpretación de la realidad social, sino como fuentes de cambios sociales, de luchas políticas, de polémica y debate (Meñaca, 2006), resulta preciso mencionar la importancia de advertir la construcción de feminidad y la diferencia con “ser mujer”, que es justamente uno de los aspectos que nos compete analizar a lo largo de la investigación.

Por un lado, debemos comprender que el discurso biomédico en nuestra sociedad moderna ha formulado una revolución en la manera de comprendernos a nosotros mismos, nuestras identidades y nuestras formas de percibir nuestros cuerpos sexuados. Es ahí donde se empieza a crear imaginarios entorno a lo que es ser mujer, por ejemplo, a partir del diagnóstico del síndrome premenstrual, se histeriza todo lo femenino; cuestión que hasta hoy en día se compenetra en nuestros imaginarios, revelando a su vez una relación con el marco sociohistórico y cultural.

Por otro lado, debemos ser conscientes de que la comprensión del entrecruce entre el discurso biomédico y el de las terapéutas conlleva un análisis sumamente amplio y complejo; sin embargo, se pueden hacer algunas aseveraciones generales para comprender la situación de

estos dos postulados. Es así que la feminidad ha estado concebida desde “el lugar de la falta” en contraposición con lo masculino que “ha sido identificado como lo universal, la razón, el saber” (Fuller, 2008, pág. 99). Así, por ejemplo,

en el esquema lacaniano de su análisis, la cuestión de género no encaja, y el sujeto femenino puede ser definido sólo vagamente como un punto de resistencia (pág. 144, pág. 232) a la cultura patriarcal, como potencialmente subversivo (pág. 233), o como estructurado negativamente en relación al falo (pág. 191). Esta negatividad de la mujer, su carencia o trascendencia de las leyes y procesos de significación tiene una contraparte en la teoría psicoanalítica posestructuralista, en la noción de femineidad como una condición privilegiada, una cercanía a la naturaleza, el cuerpo, el costado maternal o el inconsciente [los números de página son del original] (Silverman; citado en De Lauretis, 1989, pág. 27).

Cómo se verá en los siguientes capítulos, las terapeutas menstruales resacralizan el valor femenino esencial desde este don maternal-natural, al apostar por una revalorización de la mujer desde sus funciones biológicas y roles naturalizados.

Ahora bien, con todo esto, es necesario tener claro que existe una relación inseparable entre la construcción de identidad y el cuerpo discursivo, los cuales a su vez responden tanto a condiciones y contextos hegemónicas, así como luchas, cuestionamientos y reivindicaciones alternativas y a veces, incluso contra-hegemónicos. Advertir la articulación entre cuerpo, saber y poder, dentro del sistema patriarcal, y entretejerlo con los discursos sobre menstruación consciente es el esfuerzo del presente trabajo. Ir más allá de la materialidad permite entrever el momento en el que el cuerpo y la naturaleza del mismo dejan de tener una conexión arbitraria con el mundo externo, pues se genera una serie de redes, prácticas, conductas que construyen representaciones, al atravesar la materialidad del mismo. Es decir, las palabras, imágenes y enunciaciones se expresan en el cuerpo a partir de signos, y esto a su vez permite re-construir y re-textualizar una agencia social y política entorno al género, cuestiones que se van a tratar con mayor profundidad en el siguiente capítulo.

## CAPÍTULO II

### CONTEXTUALIZACIÓN DEL MOVIMIENTO DE REIVINDICACIÓN MENSTRUAL

El objetivo del siguiente capítulo es abrir un diálogo entre las diversas propuestas feministas en torno a la mujer y a la femineidad, para así poder comprender desde un marco contextual y crítico el lugar que ocupan las terapeutas y pedagogas menstruales dentro de estos debates. Para ello se abordará, de manera general, las connotaciones socioculturales en la construcción de cuerpos femeninos a partir de la menstruación, pues este proceso fisiológico natural de la mujer no es en sí mismo, sino que su existencia implica experiencias corporalizadas reforzadas por discursos de poder y relaciones de género. Este acercamiento permitirá esclarecer los primeros pasos de incidencia, acción y cuestionamiento de varias mujeres que quieren re-tomar el control de sus cuerpos y vivir su femineidad a plenitud. Es así que se hablará sobre los esfuerzos pioneros respecto a la discusión sobre las prácticas hegemónicas del cuidado corporal femenino y la sexualidad.

Es preciso señalar que el movimiento de terapeutas menstruales comienza a tomar auge en la última década, en un contexto mundial que ha posibilitado desarrollar investigaciones sobre las consecuencias de las prácticas y creencias entorno a la menstruación de manera multidimensional<sup>12</sup>. Sin embargo, las terapeutas menstruales no responden a una sola

---

<sup>12</sup>Por citar algunos ejemplos: En 2014, la UNESCO publicó varios artículos sobre la importancia de visibilizar la menstruación y sus prácticas como un detonante del ausentismo escolar de las niñas a nivel mundial, justamente por ser un tema tabú y seguir reproduciendo patrones de violencia, miedo y asco. En el mismo año, el Comité Internacional de Rescate (IRC, por sus siglas en inglés) y la Universidad de Columbia realizaron una investigación que demuestra que “la menstruación es la gran olvidada en la ayuda humanitaria”. En 2015, Instagram retiró y censuró una publicación de Rupi Kaur, una artista pakistaní quien subió una foto de sí misma acostada de espaldas sobre una cama, mostrando su pijama manchada de sangre menstrual, hecho que causó conmoción en las redes sociales. Igualmente, se viralizó las fotografías de Kira Gandhi, quien decidió correr un maratón con su sangrado libre, como rechazo al tabú menstrual, a las connotaciones negativas que la mancha tiene además de preferir correr cómoda que hacerlo puesta un tampón. En 2017, se retomó la historia de una modelo que entró en shock tóxico por dormir con un tampón, dando como resultado la pérdida de su pierna derecha. A pesar de que ocurrió en 2012, las redes sociales y movimientos activistas de mujeres viralizaron esta noticia, poniendo en discusión qué tan confiables son los usos de insumos femeninos en nuestros cuerpos. Este mismo año, PlayGround -una de las plataformas virtuales de comunicación con más seguidores, donde comparten noticias y reflexiones de lo que sucede en el mundo dentro de los deportes, ambiente, cultura, música, entretenimiento, etc.- publicó un video de Erika Irusta, la primera pedagoga menstrual, quien habla de la menstruación a partir del feminismo y la importancia de destruir estigmas sociales. Más tarde publicó un pequeño video sobre la urgencia

preocupación, pues su movimiento presenta aristas y diversidad, lo que complejiza su categorización. Es por ello, que no se puede hablar de un solo origen para la formación de este movimiento, puesto que responde a diversas luchas que se conectan y se interponen entre sí. Razón por la cual he optado por analizar las semejanzas y diferencias de estos grupos de mujeres y así ponerlas en diálogo y para lograr comprender sus motivaciones y preocupaciones.

Es así que luego de realizar un análisis del discurso que construyen y reproducen estas mujeres, las ubico en dos grandes corrientes que las inspiraron y que sirvieron de soporte teórico, ideológico, político y práctico para convertir su pensamiento en toda una ola de movimiento reivindicativo. Estas dos corrientes son el ecofeminismo y la New Age. A pesar de que dentro de estos pensamientos existen críticas y debates internos, cómo se podrá ver a lo largo del capítulo, esta clasificación nos permite aterrizar en el origen, objetivos y razones de por qué las que las terapias y el activismo menstrual hoy en día están alcanzando visibilidad y fuerza mediática.

---

de tener una menstruación sostenible realizada por Cyclo, un emprendimiento de mujeres españolas feministas y ambientalistas. Ese mismo año, Liv Strömquist, una artista sueca feminista pintó varios murales en Estocolmo donde se visibilizaba la menstruación, igualmente recibió varias críticas y abrió debate en el país. En 2018 ONU-Mujeres concluye que uno de los elementos que conlleva la desigualdad social de género es el tabú menstrual y los mitos negativos al mismo. A partir de este año, youtubers mujeres empiezan a comentar sus experiencias con la copa menstrual, así Yuya una de las youtuber más seguidas en Latinoamérica quien fue una de las pioneras en hablar libremente de la menstruación sostenible en estas redes sociales. Asimismo, artistas a nivel mundial empiezan a subir fotografías a sus redes sociales con algún cuestionamiento hacia las prácticas menstruales, como Natalia Vodianova, modelo rusa quien invitó a sus seguidoras a hablar libremente sobre su periodo; Catalina García, vocalista de Monseuir Periné también apoyó una campaña de empoderamiento femenino y concientización ambiental a partir de la menstruación consciente y sostenible. Jennifer Lawrence es otra de las mujeres quien insistió en dejar atrás los estigmas sociales sobre la menstruación, al igual Cristina Pedroche, quien fue centro de polémica al publicar una foto de una toalla sanitaria en instagram con una reflexión de por qué la menstruación ha sido silenciada dentro del contexto patriarcal. En 2019 se estrena el documental, ganador de un Oscar y producido por Netflix, *Period. End of Sentence*, visibilizando problemáticas sociales tales como pobreza, roles de género, tabú menstrual, ausentismo escolar y relaciones desiguales entre hombres y mujeres. El documental además muestra cómo un grupo de mujeres deciden tomar partida para deconstruir los estereotipos sociales entorno a la menstruación, de manera que las mujeres empiezan a empoderarse a partir de pequeños emprendimientos entorno a dispositivos menstruales.

## 2.1 Notas preliminares sobre la menstruación

En la tradición antropológica, el tabú menstrual se convierte en punto importante al estudiar sociedades tribales. Este debe ser entendido como un “mecanismo social de obediencia, [relacionado] con comportamientos en circunstancias peligrosas, protegiendo a los individuos y a la sociedad en peligro” (Steniner, 1967, pág. 20-21; citado en García, 2005, pág. 144). Uno de los primeros estudiosos sociales que se abre campo dentro de la explicación del tabú menstrual es Frazer (1890), quien se basa en el aislamiento de las mujeres en su periodo como mayor prueba de dicho tabú.

Más tarde, Mary Douglas analiza el tabú desde las ideas de pureza y peligro. Es así que a través de trabajo de campo y recopilación de varias etnografías encuentra que los fluidos corporales, como la menstruación, la sangre, el pus de una herida, la saliva, son concebidos en todas las sociedades del mundo como fuente de impureza. Empero sus restricciones, simbolismo y actividades se configuran de diversas maneras. Como Douglas lo indica,

Esta es la clave que explica la desigualdad con que se consideran los diferentes aspectos del cuerpo en los ritos del mundo. En algunos lugares la contaminación menstrual se teme como un peligro de muerte, en otros, en modo alguno. En algunos, la contaminación de la muerte es una preocupación cotidiana; en otros, en modo alguno. En algunos, toda excreción es peligrosa; en otros, se trata sólo de un motivo de broma (1973, pág. 164).

Así por ejemplo, encontramos que en el Antiguo Testamento se indica que las mujeres necesitan realizar ritos de purificación luego del parto o de la menstruación, además si una mujer visitó una iglesia o templo mientras menstruaba, debía ser penitenciada con ayuno durante tres semanas (McNeill y Gamer, citado en Douglas, 1973). Otra manifestación de este tabú se puede observar en los imaginarios que reproducen los hombres respecto a la mujer menstruante como peligrosa y hechicera. En el caso de los nyakyusa, grupo étnico y lingüístico africano, ubicados al sur de Tanzania y al norte de Malawi, creen que si van de caza y de pronto se sienten cansados es porque tuvieron contacto con una mujer que se encontraba menstruando o porque su esposa cometió adulterio. Igualmente si al comer presenta diarreas es porque su mujer cocinó mientras sangraba. Generalmente, estos eventos eran castigados con el envenenamiento de la mujer, o en el caso de que la mujer se la consideraba buena, el padre debía pagar con una vaca al esposo (Wilson, 1957, pág. 133;

citado en Douglas, 1973). Por tanto, “si la vida del marido corre peligro probablemente se le echa la culpa a la mujer o a su amante” (Douglas, 1973, pág. 183).

De igual manera, a los varones en una corta edad se les enseña a evitar a las mujeres y niñas, puesto que creen que las mujeres, especialmente quienes menstrúan, absorben la energía masculina y los hace vulnerables, además que la idea “predominante en su cultura es la superioridad del principio masculino” (Douglas, 1973, pág. 198). Por ello es que estas creencias y prácticas respecto a la menstruación conlleva repensar las relaciones de género. Los hombres, para demostrar su virilidad, mantienen relaciones sexuales con sus esposas, pero sin antes realizar rituales de purificación y poder, además de beber ciertos brebajes medicinales contra la brujería femenina. Sin embargo,

por encima de todo le temen a la sangre menstrual: Creen que el contacto con ella o con una mujer que menstrúa causaría, faltando la apropiada contra-magia, la enfermedad del hombre con vómitos persistentes, mataría su sangre hasta volverla negra, corrompería sus jugos vitales hasta oscurecer su piel y hacer que cuelgue en pliegues como desperdicios de su carne, embotaría para siempre su inteligencia y, finalmente, llevaría a la lenta decadencia y a la muerte (Douglas, 1973, pág. 198).

En otros casos las ideas sobre el peligro menstrual son menos estrictas y severas. En varias sociedades, como por ejemplo en los nuer, los hombres protegen su ganado y animales de las mujeres que están menstruando, y la relación sexual también se evita cuando la mujer está con su periodo. Sin embargo, el hombre no necesita purificarse, estar en cuarentena o la mujer recibir algún castigo si llegan a estar en contacto. Más bien, las restricciones se suelen dar por respeto a los hijos no nacidos, dado que la menstruación simboliza el no nacimiento de un bebé, y no necesariamente por miedo a la mujer menstruante.

Por su parte, Levi-Bruhl interpretó el tabú menstrual en correlación con el aborto en diversas sociedades tribales, como por ejemplo los maoríes, etnia polinésica, quienes creen que la sangre menstrual equivale a un hijo no nacido, a un ser que no pudo ser humano en su completitud, y que por eso sale en forma de sangre coagulosa. El peligro radicaba en la especulación de que este ser fracasó al nacer porque presenta un espíritu maligno, por tanto la sangre menstrual es concebida como maléfica (Levy-Bruhl, 1972).

Aunque estas creencias pueden resultar extremas, en la actualidad, se mantienen arraigados algunos mitos sobre la menstruación, que impide a las mujeres realizar ciertas actividades,

como batir huevos o consumir leche porque estos se cortan (Lozano Ruiz, 2010), además de que el miedo a la mancha o a ser vistas también responden al tabú actual. Es así que la menstruación en todos estos casos, y desde una primera lectura, representaría el riesgo al fracaso de cualquier actividad que tanto mujeres como hombres quieran realizar, estos últimos al tener contacto con ellas.

Con todo esto es que la antropología clásica comprendió el tabú de la menstruación como un hecho universal, pues confería la concepción de la mujer como peligrosa, especialmente al mundo masculino, lo que conllevaba su confinamiento, por su calidad de brujas. Esto a su vez, condujo a que la menstruación sea interpretada como “un evento con una representación unívoca en todos los contextos, a pesar de que las prácticas sean muy variables” (Lozano Ruiz, 2010, pág. 9).

Empero, no se debe olvidar que los antropólogos que abordaban estos temas en un principio fueron hombres, por lo que su conocimiento de sus prácticas y su entendimiento era limitado, dado que, en muchos casos no tenían acceso completo a la información, que se restringía únicamente a la esfera femenina. Es decir, no se registraron las prácticas dentro de estos lugares de encierro, ni la información rescatada fue desde las mujeres. Por tanto, no existía una relación directa con ellas, las protagonistas del tema.

Dos de los más grandes críticos de esta postura han sido Thomas Buckley y Alma Gottlieb (1988), quienes se cuestionaron sobre las evidencias de estos trabajos etnográficos clásicos. Al no penetrarse netamente dentro de estos espacios de encierro, no pudieron entrever otros elementos que conlleva empoderamiento femenino, lugares de descanso, sabiduría y autonomía. Así Lozano (2010) indica;

Las ideas del tabú menstrual son reproducidas como verdades absolutas dentro de las sociedades de los etnógrafos y en sus investigaciones, independientemente de los contextos, por esta razón el tabú se ha convertido en una idea muy extendida que relaciona la opresión sobre las mujeres y las prácticas sobre la menstruación, lo que termina por hacer invisibles cualquier tipo de resistencia o percepción positiva sobre el ciclo menstrual, llegando a quitarle la voz a las mujeres sobre su propia experiencia y las prácticas asociadas a la misma (págs. 10-11).

De hecho, las terapeutas menstruales, hoy en día, dan vuelta a la significación de este supuesto aislamiento como tabú, para mostrar la otra cara de la moneda. Pues ellas indican

que las mujeres se reunían antes para parir, menstruar, y compartir sus sabidurías en círculos sororos de mujeres. De ahí nace la revitalización de las tiendas rojas<sup>13</sup> como estos espacios femeninos de empoderamiento y libertad.

Por otro lado, dentro de la antropología simbólica y ritual, autores como Turner y Geertz, empiezan a entender las prácticas culturales en torno a la menstruación, especialmente desde su importancia como rituales de paso, además de tomar en cuenta mitos y leyendas; elementos que configuran el imaginario social.

Ahora bien, la menstruación debe ser abordada como un marcador biológico por excelencia que da pie a la configuración de códigos y prácticas culturales. De ahí que la menarquía, en las sociedades tribales, sea celebrada con rituales de paso, puesto que la niña a partir de su primer sangrado menstrual, deja de ser infante para empezar a formar parte de las lógicas reproductivas de una sociedad. La menarquía involucra un sujeto nuevo, pero también en peligro, en riesgo de quedar embarazada, de cometer adulterio –pues el ser que ya menstrúa está biológicamente preparado para el coito-. Por ello, es que la menarquía configura la primera completud de la mujer –luego se desencadena la importancia de la maternidad para ser realmente completa, ambas van de la mano-. Por ende, la menstruación es sinónimo de fecundidad y reproducción.

La importancia de este suceso natural es tal, que en reiteradas ocasiones ha sido protagonista de interpretaciones y análisis dentro de la tradición antropológica. Por ello, no es sorpresa encontrarse con descripciones de rituales de paso –de niña a mujer- que corroboran el hecho de que la menstruación y la maternidad son eventos marcadores de gran trascendencia en la vida de las mujeres y la sociedad. Así, podemos citar algunos ejemplos.

---

<sup>13</sup> La Tienda Roja y Carpa Roja es una red de círculos de mujeres alrededor del mundo. Toman como símbolo a los lugares míticos de reunión femenina, donde las mujeres se acompañaban para tejer, menstruar, parir, amamantar y cuidar a sus hijos. Su decoración roja, además de sus rituales, imágenes y símbolos que cobran vida en estos espacios tratan de escenificar a un “útero mágico”. El fin de estos espacios es que las mujeres puedan sentirse seguras, en sororidad y logren conectarse consigo mismas y con la naturaleza, a través del traspaso de sabiduría ancestral, experiencias que permiten honrar la feminidad. Es así que, a pesar de que las fundadoras en cada país no se conozcan físicamente, conforman una comunidad en tanto que persiguen los mismos objetivos. El nombre es tomado del libro *Tienda Roja* de Anita Diamant.

En la provincia de Formosa, en Argentina, se encuentra la comunidad toba takshik, quienes tienen tres momentos dentro del ritual, después de que la iniciada haya tenido su primer sangrado, para que la niña entre al mundo de la adultez. En primer lugar, se encuentra la “separación”, como Turner (1980) lo llama, aquí la niña deja su mundo de infancia sin tantas prohibiciones, para compenetrarse al mundo adulto obedeciendo más ordenes de cuando era niña. Por ello, después de su primera menstruación, a la menarca se la encierra durante tres días dentro de su hogar para que realicen tareas propias de las mujeres adultas, tales como tejer. Luego, se encuentra la fase liminar, donde se les comparte una bebida hecha con diversas plantas y frutos, se realiza un baño ritual, mientras ingieren miel y se le da regalos como vestidos nuevos a la iniciada. Finalmente, en la fase de agregación, tras abstenerse de comer carne, hacen una fiesta, ahí la iniciada puede compartir comida con los invitados, y está lista para elegir a su pareja, y consiguientemente procrear (Citro, 2008).

Este tipo de ritual que conlleva el encierro y el trabajo en quehaceres domésticos es bastante común en sociedades tribales, como es el caso de Sikuaní y Piapoco, familia lingüística y étnica que comprenden los llanos orientales de Venezuela y Colombia, quienes realizan el rezo del pescado como ritual de pubertad femenina. La joven que ha tenido su primera menstruación debe avisar directamente a su madre, para empezar el ritual. En primer lugar, es aislada en un rancho especial, para empezar a trabajar la tierra y en los bordados, tiene ayunos y guarda dietas prolongadas, hace oraciones durante unos seis o siete días después del primer día de menstruar. Esta separación involucra total privación del mundo de afuera, pues nadie puede hablarla ni verla. Culminados este tiempo de encierro, se organiza una comida ritual, y en la noche se realiza un rezo a los animales que en adelante serán parte de su alimentación de mujer adulta. Al siguiente día se realiza una carrera ceremonial hacia el río, el cual pronostica su desempeño en la vida que va a empezar (Ortiz, s/f).

Otro ejemplo es la ceremonia del amanecer, un rito de pasaje que realizan los apaches para que la niña menarca sea concebida como mujer. Tiene una duración de ocho días en total, cuatro días de festividad y cuatro días de descanso ritual. Esta celebración es acompañada por rezos, bailes, cantos, estreno de nuevos trajes, intercambio de comida, y danzas rituales llevadas a cabo por las iniciadas, quienes corren en cuatro direcciones distintas, mientras cantan.

Los ndembú por su parte, desarrollan un ritual menos elaborado con la menarquía, más no por ello, los fluidos corporales dejan de ser importantes para la realización de algún ritual de transición. El ritual de la leche es el más importante para ellos, para marcar una clara diferencia entre niña y mujer adulta. La iniciada, envuelta en una manta, se sienta bajo el árbol mudyi para rezarlo, cantarlo y honrarlo. Este árbol tiene alto valor simbólico, pues de su corteza se despliegan gotas lechosas como una especie de látex blanco, esta característica es tan importante para los ndembú, debido a que lo conectan con la leche materna. De ahí que el amamantamiento representa un “vínculo social de profunda importancia tanto para las relaciones domésticas como para la estructura de la sociedad ndembu” (Turner, 1980, pág. 24). Este ritual no deja de lado la menstruación, su conducta simbólica, sugiere Turner, permite honrar la maternidad, pero menospreciar la menstruación, pues la sangre se la concibe como un fluido desperdiciado al no ser capaz de engendrar hijos. Por ello, la mujer menstruante no cumpliría con el papel de mujer nutridora que los ndembú tanto glorifican (Turner, 1969).

Estos ejemplos también visibilizan la importancia de la menstruación en tanto que es un marcador biológico y social de lo que significa ser mujer. Por eso es que su llegada es ritualizada; por un lado, el encierro limita la peligrosidad de las mujeres, justamente porque el peligro se encuentra en la transición, ya que no es lo uno ni lo otro, se encuentra en el limbo, y por tanto las niñas son más vulnerables o más poderosas para hechizar a quienes la miren. Y por otro, su llegada es celebrada, visibilizada y acogida porque la niña ya es alguien importante en el entramado social. Como De Beauvoir lo indica,

Antes, la niña podía considerarse, con un poco de mala fe, un ser asexuado, podía no considerarse nada; podía incluso soñar que una mañana se despertaría transformada en hombre; ahora, las madres y tías susurran con aires satisfechos: «Ya es una jovencita»; la cofradía de las matronas ha ganado: les pertenece. Ha caído sin recursos del lado de las mujeres. A veces está orgullosa; piensa que se ha convertido en una persona mayor y que en su existencia se producirá un gran cambio (De Beauvoir, 1949, pág. 418).

En la actualidad, a pesar de que no hay un ritual explícito, porque la menstruación se atiende en el mundo de lo privado, existen rituales que no son tan directos. Como la celebración de los 15 años, pues en esta edad, se presume que todas las adolescentes ya han tenido su primer periodo, y por ende se festeja su madurez biológica, aunque no necesariamente tenga una

correlación con la madurez social. Como lo advierte Marina (2011), la menstruación es un indicador de “cambios que se dan en la vida de las niñas cuando dejan la infancia y que tiene relación con la posibilidad de ser madres, aunque eso no quiere decir que ya sea momento” (pág. 19; citado en Felliti & Rohatsch, 2018; pág. 137).

Por tanto, la menstruación aquí es

presentada como el signo del —hacerse señorial, un hecho que debía causar alegría en tanto acontecimiento —natural del ser mujer y antesala de la maternidad biológica que necesitaba legitimarse con un matrimonio heterosexual previo (Tarzibachi, 2017; citado en Felliti & Rohatsch, 2018, pág. 136).

Con todo esto se puede entender que la menstruación traspasa las barreras corporales para dar pie a un mundo simbólico, donde se advierte una relación clara entre el cuerpo social y el cuerpo físico. Este último, como afirma Douglas (1973) se encuentra sometido a un control ejercido por el sistema social que se ve potencializado —añadiría yo— por la difusión mediática del discurso dominante. De ahí que “las mujeres se integran al orden social y sexual a través del cuerpo y de las dimensiones reproductivas del mismo” (Sosa-Sánchez, Lerner, & Erviti, 2014, pág. 355). Es entonces donde los significados que giran en torno al sangrado menstrual y a las experiencias corporales “tienen implicaciones importantes en las percepciones que las mujeres tienen de sus cuerpos, de la reproducción y de la sexualidad” (Sosa-Sánchez, Lerner, & Erviti, 2014, pág. 355). Como lo afirma Lozano,

las ideas existentes sobre la menstruación buscan reforzar la asociación de las mujeres con la naturaleza, y la de los hombres con la cultura, dando por sentado que efectivamente esa división existe. Esta dicotomía, supremamente jerárquica, mantiene relaciones de poder que se traducen en desventajas estructurales para las mujeres (2010, pág. 109).

La menstruación, por ello, constituye un factor importante, de los tantos y diversos que hay, para la comprensión de las relaciones desiguales de género y las connotaciones negativas conectadas con la histeria y el sentimentalismo como características esenciales de la mujer menstruante. Por ende, a partir de creencias y prácticas en torno a la menstruación se generan explicaciones sobre el papel subordinado de la mujer, debido a su supuesta inestabilidad emocional y social.

Sin embargo, pensar en que las mujeres acogemos todos estos discursos, imágenes y representaciones pasivamente, es re-victimizarnos. Como todo sujeto, moldeamos estos

códigos externos para configurar nuestras propias prácticas corporales y subjetivas. De manera individual o en colectivos, a través de los años, las mujeres han sido participes activos de crítica, lucha y cambios respecto a las formas negativas de mostrar y controlar los cuerpos femeninos. Actualmente encontramos el boom de las terapeutas menstruales, gran parte de ellas con tradición feminista, lo que les ha llevado a buscar soluciones, medios y dispositivos para liberar a las mujeres de las connotaciones negativas –y rentables– sobre los fluidos y cambios corporales. Pero esta nueva agencia no ha sido producto esporádico de una lucha reciente, más bien han sido nutridos por varios tipos de movimientos anteriores que se entrelazan entre la política y la espiritualidad, como se verá más adelante.

## 2.2 Primeros esfuerzos políticos e ideológicos

*Liberemos nuestra sangre  
mujeres benditas  
dejémosla que chorree como miel  
por nuestras piernas  
y sembremos,  
sembremos semillas de paz  
y canciones de cuna  
en el cáliz  
de la Madre Tierra.  
Pachi Franco*

En este apartado se pondrá a la luz las preocupaciones y nuevos paradigmas que empiezan a visibilizar las terapeutas menstruales, pues esta comunidad global de mujeres promulga nuevas aristas para la gestación de su movimiento. Cabe advertir que me refiero a comunidad como un grupo de mujeres afines, que no necesariamente se conocen, y que, sin embargo, comparten diversos intereses, símbolos y luchas, es decir, una comunidad ideológica. Para ello es necesario nombrar a las principales precursoras de esta nueva postura espiritual-política, quienes han sido las mayores referentes para la consolidación de un nuevo modo de vivir y sentir la feminidad.

Si bien, existe una variedad de grupos, movimientos y colectivos de mujeres que se han preocupado por los cuerpos femeninos, el parto, la lactancia, la menopausia y la menstruación, tomo a las Mujeres de Boston como principales precursoras ya que muchas de las terapeutas menstruales las ubican como inspiración para su movimiento. Ellas representan un referente para gestionar acciones entorno a la autonomía de nuestros cuerpos. Por un lado,

configura uno de los movimientos de la segunda mitad del siglo XX que empieza a cuestionar diversos dispositivos, discursos y tecnologías que acogieron las mujeres como parte de la “liberación femenina”, pues fueron publicitados como tales. Y por otro, este movimiento se encuentra presente en la memoria y correlatos de varias terapeutas menstruales tanto conversación personal como seguidas en redes sociales, al servir de referente para el empoderamiento y la autonomía de los cuerpos asignados como femeninos. Es así que el legado feminista de alguna manera sirvió de contenedor para que se empiecen a moldear esta lucha menstrual.

A su vez, se traerá a colación el movimiento ecofeminista y New Age. Sin bien, existen otros movimientos desde donde se hacen activismos menstruales, los dos que indico los tomo por razones metodológicas estratégicas, puesto que son los pilares fundamentales de donde se derivan las luchas de las terapeutas. Es decir, sus preocupaciones, acciones y discursos son las raíces de donde se originan múltiples elementos en pro de la visibilización menstrual, en tanto que convergen preocupaciones ambientales, espirituales y feministas.

Es preciso señalar que el objetivo de este apartado no es esencializar a las terapeutas menstruales, sino mostrar que, al interior de este movimiento, pese a mostrarse muy similares, responden a intereses también particulares, al expresar redes heterogéneas, diversas y a veces, incluso, contradictorias. Revisar sus aristas, contradicciones y similitudes es justamente el esfuerzo analítico del presente capítulo. Cabe mencionar que no se puede hablar de estas corrientes ideológicas sin antes historizar el apogeo de la toalla femenina en una dicotomía dependencia/liberación.

#### *La toalla higiénica, la píldora anticonceptiva y la liberación femenina*

En un primer momento, la toalla higiénica representó el final del tormento femenino, en tanto que las mujeres empiezan a tener más control sobre sus cuerpos, al lograr camuflar su sangrado menstrual y hacer actividades que sin su uso resultaría incómodas, dolorosas o vistas como contaminantes. Este proceso civilizatorio propio de la modernidad que se fortalece a partir del higienismo, empieza a controlar institucionalmente los cuerpos, especialmente sus fluidos, a través de políticas de Estado y de la ciencia<sup>14</sup>. Pese a ello, muchas

---

<sup>14</sup> El discurso desde el Estado interconectaba investigaciones y avances científicos con el moralismo católico. Con el fin de controlar la natalidad en poblaciones de bajos recursos y situaciones de

mujeres vieron en él la solución para su emancipación. Como lo describe Morán, una periodista feminista británica que, con toques satíricos dice,

No me sorprende que las mujeres hayamos estado tanto tiempo oprimidas por los hombres, pienso restregando mis bragas con un cepillo de uñas y un jabón de brea en el cuarto del baño. Quitar la sangre seca del algodón es un coñazo. Estábamos tan ocupadas frotando y frotando que no pudimos hacer campaña a favor del voto femenino hasta que aparecieron las primeras lavadoras (Morán, 2013, pág. 28; citado en Felitti, 2016, pág. 177).

Por este motivo, no es coincidencia encontrarnos con varias pensadoras y activistas feministas de principios del siglo pasado, quienes veían a la menstruación como la condena femenina, que nos obliga a la maternidad y coadyuva al encierro en el espacio doméstico. En esta corriente encontramos a Simone de Beauvoir, quien concibe los procesos corporales biológicos de la mujer como cárceles, cuerpos que se disocian de la mujer como sujeto, cuerpos que son ajenos a ella, a nosotras, a todas.

Los “diferentes ciclos hormonales, niveles de actividad infantil, capacidades sexuales u orientaciones emocionales han sido propuestos como posibles encadenamientos de la subordinación de las mujeres respecto a los hombres” (Zimbalist, 1979, pág. 159). Por tanto, los trastornos que conlleva la menstruación, el embarazo, la lactancia, todo ello se suscribe en una relación que pone a la mujer en un lugar desigual frente a los cuerpos masculinos. Desde estas perspectivas, la menstruación pasa a ser el opio de las mujeres, al ser considerada un freno para nuestra independencia. Así Simone De Beauvoir advierte que,

En cuanto a las mujeres normales, el embarazo, el parto, la menstruación disminuían su capacidad de trabajo y las condenaban a largos períodos de impotencia; para defenderse contra los enemigos, para asegurarse el sustento y el de su proge, necesitaban la protección de los guerreros y los productos de la caza y de la pesca, a las que se dedicaban los hombres; como evidentemente no existía control alguno de los nacimientos, como la Naturaleza no asegura a la

---

vulnerabilidad, se empieza a socializar mecanismos anticonceptivos y de prevención de enfermedades de transmisión sexual, a la vez que se refuerza la vieja idea de que una buena mujer es aquella virgen y pura. El Estado de esta manera, busca gobernar los cuerpos en el ámbito privado. A partir de políticas de planificación familiar, charlas en centros de salud, y más tarde intervenciones en los colegios, esperan que a través del miedo y la explicación de la sexualidad reduciéndolo únicamente al funcionamiento reproductivo, se logre disminuir las tasas de natalidad y embarazos adolescentes. Empero, en estos discursos, de manera implícita, la mujer se convierte en protagónica al ser fuente de peligro, así se reduce su responsabilidad a la castidad como base moral. Por tanto, todos estos discursos y mecanismos de control del cuerpo son netamente femeninos, como “garantía para el orden de un sistema patriarcal, capitalista, heterocentrado y heterosexual” (Robles Laguna, 2014, pág. 120).

mujer períodos de esterilidad como a las otras hembras mamíferas, las repetidas maternidades absorberían la mayor parte de sus energías y de su tiempo; tampoco podían asegurar la vida de las criaturas que traían al mundo (1949, pág. 27).

Por todo ello es que los dispositivos para el control y asepsia de la menstruación tuvieron gran acogida por parte de las mujeres que aplaudían la liberación femenina, puesto que permitía a estos grupos menstruantes y maternos continuar con sus actividades diarias con mayor normalidad y autonomía respecto a sus cuerpos. Por tanto, en 1920 cuando la primera toalla higiénica, y otros productos de higiene íntima como jabones, desodorantes, toallas húmedas, etc., salen a la venta, las mujeres empiezan a creer que podrán participar en otras esferas de lo público. Esta oportunidad conlleva a que las mujeres puedan salir del espacio privado al que habían sido relegadas en occidente, y lograr tener voz y voto dentro del trabajo y la política, lo que les permitiría de manera superficial y restringida, liberarse del campo doméstico.

Asimismo, la comercialización de estos productos estaba acompañada de otros mecanismos disciplinarios del cuerpo, como píldoras anticonceptivas que, a más de utilizarse como métodos de control de la natalidad, también eran valoradas por hacer desaparecer la menstruación. Esta revolución de la sexualidad y cuidado del cuerpo femenino fue una novedad exitosa que reforzaba una idea de civilidad, al poder controlar la naturaleza que encarcela a la mujer, y al conducirnos a un tratado emancipador, tal como lo advierte Felitti,

menarcas más tempranas, menor cantidad de embarazos y menopausias más tardías aseguraban un importante número de clientas. La consigna era contener el fluido y también los olores, dar lugar al “silencio olfativo” sobre el que habla Le Breton (1995), por medio de desodorantes y perfumes, que hacían del hombre un animal que no olía y que no quería oler, un animal cada vez menos animal (2016, pág. 178).

De esta manera, estos dispositivos higiénicos pasaron a ser “prótesis corporales tanto externas como internas, [que implicó la adaptación] a las condiciones que exige el mundo social de nosotras: ser cuerpos (re)productivos, limpios y emocionalmente estables” (Robles Laguna, 2014, pág. 112). Empero, lejos de representar una completa liberación, se continuaba reproduciendo ideas que naturalizaban una supuesta incapacidad “para gobernar sobre sí, de modo que aún menos podrán hacer por gobernar a otros” (Lozano Ruiz, 2010, pág. 109). Esta idea era argumentada desde la biología, pues desde esta perspectiva éramos incapaces de controlar procesos físicos como la menstruación o menopausia, lo que nos convertía en

cuerpos ligados directamente con la naturaleza y la reproducción. Por ende, si no podemos tomar decisiones y acciones con nosotras mismas, peor lo íbamos a lograr con los demás. Este era uno de los tantos justificativos para mantenernos en el ámbito doméstico, pues desde esta lectura, la política y el área pública era imposible de ser intervenidas por las mujeres.

Sin embargo, críticas de la salud y grupos feministas empiezan a reformular lo oculto que acarrea la utilización de estos instrumentos corpóreos, ya no como dispositivos de liberación, sino como insumos que pueden llegar a enfermar gravemente los cuerpos femeninos y contaminar la naturaleza. De esta manera se empieza a visibilizar, especialmente en la década de los setentas, los daños colaterales de la utilización de pastillas anticonceptivas por la alteración de las hormonas femeninas, de los tampones que pueden causar shock tóxico, y de las toallas menstruales con su preocupante daño ambiental.

Respecto a estos puntos se despliegan luchas políticas que empiezan a visibilizar los fluidos corporales de la mujer, donde el feminismo socialista y el feminismo radical fueron dos de los mayores influyentes de la época. El movimiento radical se caracterizó por rechazar fuertemente el control de los cuerpos y de la sexualidad por parte de la ciencia y los intereses particulares del Estado, a lo que Foucault (1991) llamaría más tarde “biopoder”<sup>15</sup>. Esta postura se desarrolla en un contexto de liberación sexual femenina. Si bien, dicho proceso condujo a que las mujeres se posicionen frente a la sexualidad a partir del deseo y del placer y ya no como sujetas a la mera reproducción, también trajo consigo que los cuerpos se vean dependientes de la biotecnología, dando paso a la patologización más visible de los cuerpos femeninos y a daños colaterales su salud. Todo ello en un contexto donde las políticas biotécnicas obligan de manera implícita a las mujeres a disciplinar sus cuerpos en beneficio de otros, sobretodo otros masculinos. Es por los demás que debemos estar limpias y saludables, convirtiéndose en un deber ocultar cualquier síntoma de dolor, suciedad o histeria. Es a partir de estos estigmas sociales que cobra mayor fuerza el colectivo Mujeres de Boston, quienes proponen una ginecología alternativa que empodere a las mujeres, rechazando cualquier tipo de abuso médico.

---

<sup>15</sup> El biopoder es un término desarrollado por Michael Foucault para referirse al control de los cuerpos y de la sexualidad por parte de la ciencia y los intereses particulares del Estado. Dicho autor indica que para existir biopoder es necesario el disciplinamiento de los cuerpos (Foucault, 1991), que permiten moldear de tal manera al individuo para que pueda ser integrado en la sociedad.

### 2.2.1 Mujeres de Boston, nuevas preocupaciones en el itinerario feminista

Con el libro *Nuestros cuerpos, nuestras vidas*, las Mujeres de Boston realizaron una fuerte denuncia sobre “los efectos secundarios para la salud de unos anticonceptivos dirigidos a la satisfacción masculina de la androcéntrica liberación sexual [puesto que esta se sexualiza]” (Puleo, 2012, pág. 4), al partir de la premisa que afirma que la ciencia y la tecnología no son neutras en relación al género. El objetivo de este movimiento fue mostrar vías alternativas a diferentes etapas y procesos biológicos de la mujer desde el autoconocimiento, el descubrimiento y la autonomía, para que las mujeres no sean enajenadas de su propio cuerpo, sino que lo entiendan y lo construyan a partir de su liberación y empoderamiento. Para ello recogen diversas prácticas y conocimientos alternativos, como medicina ancestral, homeopatía, herbología y sabidurías de pueblos no occidentales con el fin de separarse radicalmente de la ciencia hegemónica y falocentrista. Para ellas el cuidado del cuerpo, el placer, la autosatisfacción y el amor propio son elementos de suma importancia dentro de una postura política antipatriarcal y anticapitalista. Ellas además fueron las pioneras en la reivindicación y resignificación del término brujas, con el que se refieren sino a mujeres emblemas, fuente primordial de sabiduría, gozo y empoderamiento; aspecto que las terapeutas menstruales hoy en día rescatan a viva voz.

Asimismo, cabe mencionar que la influencia del feminismo radical es también visibilizado y retomado por las terapeutas menstruales, pues como argumentó Salomé, terapeuta menstrual y creadora de Feluna menstrual, “aunque ya no se les recuerde tanto, las Mujeres de Boston son como nuestras abuelas, son inspiración, porque nos dan herramientas para rechazar el control de nuestros cuerpos que hacen los médicos y las farmacéuticas” (conversación personal, enero 2018). De igual manera, Erika Irusta<sup>16</sup>, sostiene que la lucha de los setentas le ayudó a comprender que “la menstruación como proceso fisiológico en sí, no es el problema. El problema es quien menstrúa en esta sociedad. Y si menstruar mola, es porque en esta sociedad duele” (Irusta, 2014).

---

<sup>16</sup> Primera pedagoga menstrual, escritora española, activista feminista y reivindicadora de la menstruación. Estudió pedagogía, se especializó en género y también se formó como doula. Es una de las mayores exponentes y representantes de este movimiento. Sus investigaciones y escritos han servido de inspiración para muchas de las terapeutas menstruales. A lo largo de la investigación la seguiré nombrado gracias a su importancia dentro del tema.

Es preciso mencionar la importancia de Erika Irusta en el mundo de las terapeutas menstruales, puesto que es una de las mayores exponentes del tema. Irusta se define como feminista, quien además de seguir la línea de las Mujeres de Boston, ha nutrido su lucha menstrual gracias a su especialización en teoría de género. A partir de su experiencia personal, decide escribir *Diario de un cuerpo*, donde aparece un “cuerpo cíclico, fuerte, desnudo, menstruante, un cuerpo que son cuatro” (Irusta, 2016). Ella, a partir del lema “No soy una, soy cuatro”<sup>17</sup> hace un reclamo profundo sobre los estigmas sociales enraizados en la menstruación, que han generado imaginarios negativos en torno al cuerpo femenino. Es así que Irusta trata de compartir con las mujeres su experiencia desde su cuerpo menstruante para poder vivirlo a partir de la autoestima y el placer.

Cabe advertir que la posición de Irusta, su discusión teórica y pragmática, además de sus libros, son recogidos por las terapeutas menstruales, pese a pertenecer a un área más científica, justamente para ganar veracidad. Esto sucede ya que Irusta, desde diversas corrientes del feminismo, se inclina por una lucha de empoderamiento femenino, a partir del autodescubrimiento, la autonomía y la ruptura de imaginarios denigrantes hacia la ciclicidad femenina, como herramientas de liberación. Además, recoge estudios antropológicos, psicológicos y médicos para sustentar su tesis, sobre los beneficios de conocer el ciclo menstrual y sabernos cíclicas.

Es preciso aclarar que en sus escritos ella se distancia de la parte espiritual y la sacralización de los cuerpos codificados como femeninos, pues su reivindicación menstrual se la hace desde la academia, diferenciándose de otras grandes inspiraciones para las terapeutas como Zulma Moreyra<sup>18</sup> y Miranda Gray<sup>19</sup>. De ahí que exista una especie de ruptura entre la terapia

---

<sup>17</sup> Actualmente este lema se ha convertido en el nombre de la primera comunidad educativa sobre la reivindicación de la menstruación: Soy1Soy4.

<sup>18</sup> Es uno de las mayores referentes de terapeutas menstruales a nivel latinoamericano. Ella se define como “tarotista, sacerdotisa de la Luna y temazcalera, lectora de registros skáshicos, gemoterapeuta, sahumadora, herbóloga, profesora de respiración ovárica, masajista chamánica, guía de círculos” (Moreyra, 2017). Ha realizado varios estudios sobre Espiritualidad Femenina, basados en todos sus saberes mágicos y ancestrales para dar un nuevo devenir de la relación mujer-cuerpo-mente. A diferencia de Irusta la descripción que hace de sí misma Moreira encarna mejor las lógicas de la New Age, pues mezcla artes y formas sanadoras ancestrales, pero se cuida de no mencionar el feminismo por se. Todo esto será analizado con mayor profundidad en el siguiente apartado.

<sup>19</sup> Escritora y artista británica, es una de las pioneras en reivindicar el ciclo menstrual desde la comprensión de símbolos, arquetipos y rituales, ligados a la metafísica y mitología. Su experiencia en Reiki y sanación con cristales sirve como soporte para comprender la ciclicidad desde otras áreas

menstrual y la pedagogía menstrual, en tanto que el último representa un medio más institucionalizado de conocimiento y metodología pedagógica, focalizándose en la educación sexual, y sobre todo en la menstruación, así Irusta aclara que,

el concepto de Pedagogía Menstrual [permite] explicar el objetivo de mi investigación y desarrollo pedagógico, orientado a la revisión y enseñanza en torno a la corporalidad femenina y a la experiencia menstrual contextualizada en la cultura occidental. Me dedico a diseñar y a facilitar espacios educativos para cuestionar, investigar y resignificar la experiencia del ciclo menstrual, a través de la investigación activa, rigurosa y comprometida del cuerpo (leído como) femenino y sus ciclos menstruales desde un enfoque científico, antropológico, sociológico, filosófico y feminista [los paréntesis son del original] (Irusta, 2015).

De esta manera, Irusta hace una demanda por la poca atención que se le ha dado a la menstruación, por ello la necesidad de abordarla desde un enfoque biopsicosocial con perspectiva de género, así revela la importancia de que la academia tome postura frente a esta problemática. Respecto a ello, es importante destacar que algunas mujeres dentro de la academia, en la última década, se percataron de la necesidad de reflexionar sobre este asunto, razón por la cual se crea el grupo Society For Menstrual Cycle Research, donde mujeres de diversas disciplinas, profesionales de la salud menstrual, feministas y activistas se reúnen para intercambiar ideas, producir conocimiento y debates y, sobre todo, visibilizar las barreras con las que las mujeres tienen que lidiar día tras día, mes tras mes, por las construcciones sociales que han hecho de la menstruación un confinamiento.

### **2.2.2 Ecofeminismo**

Por otro lado, aunque de manera paralela, las ecofeministas empiezan a preocuparse por la salud sexual y el cambio climático. Aunque no muy desligadas de la lucha de las Mujeres de Boston, este movimiento empieza a poner énfasis en la interconexión con la espiritualidad y la naturaleza, a la vez que apunta a una descolonización como medio de lucha en contra del pragmatismo, academicismo y cientificismo que han desvalorizado otro tipo de saberes ancestrales que se encuentran en armonía con el ambiente. Es así que el ecofeminismo abriga

---

alternativas, al reforzar sobretodo la conexión con la tierra y la revalorización de saberes ancestrales. Sus ideas, más que en una reinención feminista, se asientan con mayor fortaleza en prácticas espirituales New Age, cómo se revisará líneas más adelante. Su libro *Luna Roja. Los dones del ciclo menstrual* ha traspasado las barreras geográficas, pues ha llegado a ser un referente primordial para las Moon Mothers y las terapeutas menstruales.

varios discursos, prácticas, rituales y simbología que alimentan el quehacer de las terapeutas menstruales.

Ahora bien, el ecofeminismo surge debido a una preocupación constante por la naturaleza y la superioridad que el ser humano ha construido frente a ella, y que ha hecho de la ciencia y la tecnología principios fundamentales de la destrucción del medio ambiente. Esta condición de dominación se reproduce en la relación hombre/mujer, la cual está estrechamente relacionada con la dicotomía naturaleza/cultura. Respecto a este último punto hay una diversa gama de estudios feministas y de género que han permitido repensar la subordinación de la mujer como “un verdadero universal, un hecho pancultural”<sup>20</sup> (Ortner, 1979, pág. 109). De ahí que el ecofeminismo sea entendido como “lucha contra la mentalidad masculinista, la cual hace uso de múltiples sistemas de dominación y de poder estatal para imponerse” (Mies y Shiva, 1997, p. 26; citado de Egas, E., 2015, p. 3), lo que se evidencia tanto en la opresión de las mujeres, como de la naturaleza y de los países tercermundistas.

Es así que estas dos formas de dominación que tienen su correlato en la crisis ambiental y la subordinación de la mujer llevó a que a finales de la década de los setenta y comienzos de los ochenta, se empieza a enlazar las luchas y posturas de movimientos pacifistas, ecologistas y feministas que rechazan el sistema capitalista y las políticas neoliberales, al hacer una fuerte crítica a los mal llamados “desarrollo” y “progreso”<sup>21</sup>. Las dicotomías naturaleza/cultura y femenino/masculino han servido de excusa para fortalecer la idea de una división jerarquizada y hegemónica, donde “la naturaleza aparece subordinada al hombre; la mujer al hombre, el consumo a la producción; lo local a lo global, etc.” (Shiva & Mies, 1993, págs. 12-14). Por ello, las ecofeministas rechazan la mercantilización de la naturaleza, la cual nos ha alejado de las relaciones con el cosmos y con el entorno produciendo una grave crisis medioambiental.

---

<sup>20</sup> Esta universalización del papel secundario de la mujer dentro de la sociedad no trata de eliminar concepciones culturales y simbólicas que son sumamente importantes para comprender las dimensiones que estas prácticas, imaginarios y reproducciones sociales adquieren en relación a las dicotomías naturaleza/cultura y mujer/hombre. A lo largo del texto se ahondará más sobre el asunto.

<sup>21</sup> Para mayor información revisar Arturo Escobar, Boaventura de Sousa Santos, Walter Mignolo. A. Silvia Rivera Cusicanqui, Lorena Cabnal, quien defiende el feminismo comunitario a partir de las críticas al capitalismo, el desarrollo a partir de la extracción de recursos naturales, etc., María Galindo, quien habla de la decolonialidad y despatriarcalización. Miriam Lang, quien habla sobre las alternativas al desarrollo desde el feminismo.

De ahí que se debe comprender que para el feminismo “el enemigo no es el varón, sino el capitalismo patriarcal del colonizador” (Shiva, 1993 citada en Puleo, 2012, pág. 5). De manera que no se trata de invertir dicotomías, como la segunda ola del feminismo pensó, sino de hacer un esfuerzo por superarlas. Esta denuncia tiene como premisa fundamental señalar que las mujeres son las principales víctimas de la destrucción del medio ambiente, ya que sus roles están mucho más cercanos a la naturaleza.

Esto se traduce en un llamado a que las mujeres sean las protagonistas de la defensa del planeta y de la paz (Shiva & Mies, 1993). Así se alude implícitamente a la sororidad, un término que hoy en día ha ganado bastante valor dentro de la lucha feminista, y que se ha fortalecido dentro de los círculos de mujeres menstruantes y menstruales. Esa sororidad, en el contexto en que habla Vandana Shiva, se dirige a los vínculos que se crean entre mujeres en la lucha para proteger la Tierra. Sin embargo, es pertinente preguntarse cuáles son los límites de la sororidad espiritual que tanto la New Age y el ecofeminismo defienden, pues se pierde la interseccionalidad entre mujeres, ¿la sororidad que se atiende es entre grupos de mujeres que no son sino “iguales” o también se fomenta con mujeres diferentes?

A partir de esta problematización de la relación entre naturaleza y feminidad, es necesario preguntarse qué significa ser mujer para el ecofeminismo, y si efectivamente el ecofeminismo logra superar la dicotomía mujeres/hombres o si más bien acentúa este binarismo. Dichas ideas se pondrán en diálogo con lo que dicen y piensan las terapeutas menstruales sobre este corpus. Para responder estas inquietudes se tomará en cuenta el ámbito espiritual que se desenvuelve en un interjuego entre el sagrado femenino y la relación cercana a la madre tierra.

*Principio femenino y la categoría mujer: un marco conceptual crítico del ecofeminismo*

Para comprender las discusiones en torno al principio femenino y la categorización biológica-social de la mujer, es importante situar al ecofeminismo en su lucha. Este movimiento se inscribe en una lógica que defiende la diferencia entre hombres y mujeres, contraponiéndose al feminismo de la igualdad. A su vez, el ecofeminismo es acusado de ser considerado gineconcéntrico, al rescatar las diferencias entre los sexos, además de argumentar que ciertas “competencias sociales [y en parte también biológicas] femeninas, formas de trabajo, de

comunicarse y de actuar son específicamente femeninas” (Holland-Cunz, 1996, p.42, citado en Egas Tamayo, 2015; pág. 14). Esto da paso a que critiquen a las feministas que se encuentran dentro de un marco que persiguen la igualdad y no la equidad, en tanto que, siguen manteniendo las mismas lógicas jerárquicas dicotómicas, y no hacen un esfuerzo por superarlas, sino que únicamente las revierten. Así, Vandana Shiva afirma,

durante mucho tiempo se ha asumido que la igualdad entre géneros signifique que las mujeres han de imitar lo que los hombres son hoy en día. La línea de la semejanza no es el camino por el que tenemos que ir. Yo quiero la libertad para ser diferente, pero no quiero ser castigada por serlo. Esto es para mí la equidad (Shiva, 2012, pág. 3).

Las mujeres ecofeministas abogan por un principio masculino y femenino innato, que lo podemos encontrar en todas las especies vivas, razón por la que su postura puede ser considerada como funcionalista biológica (Egas Tamayo, 2015). Esta noción no solo se trata de un binarismo biológico, sino se refiere a bases energéticas que cada ser humano tiene dentro de sí. Sin embargo, como lo advierte Holland-Cunz existe el riesgo de caer en la problemática fundamental que tanto critican las ecofeministas: las dicotomías androcentristas y el esencialismo que defienden la idea de que “la mujer y la naturaleza tienen en común rasgos sustanciales inherentes (1996, p.56, citado de Egas Tamayo, 2015; pág. 14).

las mujeres son representadas como intuitivas, sentimentales, creativas, con sensibilidad artística y un pensamiento espiralado. Ideas reforzadas, de acuerdo a ellas, por la neurociencia que divide al cerebro en dos hemisferios, donde el derecho responderá a la parte femenina y el izquierdo a la masculina, pues los hombres son considerados más analíticos, lógicos, espaciales, más cercanos a la ciencia y a la tecnología. En suma se considera que “la psique femenina es más próxima a la naturaleza” (Ortner, 1979, pág. 124). Y a pesar de que varios autores de neurociencia han desmentido esta categorización, gran parte de las terapeutas continúan replicando estas concepciones y dicotomías normalizadoras. Paradójicamente, esta división de lo que es ser mujer y lo que es ser hombre es retomado para dar cuenta de la energía masculina y la energía femenina, como una verdad absoluta que necesita ser atendida para retomar el equilibrio del planeta.

Si bien, el principio de la equidad a partir de la diferencia hoy en día es defendido y fomentado por la gran mayoría de grupos feministas, se le critica a la postura ecofeminista,

en tanto que, “trataron de desmarcarse lo más posible del género masculino por medio de su autoidentificación con el amor y la virtud, y colocaron en el otro platillo de la balanza a un varón destructivo y egoísta” (Osborne, 2002, pág. 151). De esta manera se proclama a la energía femenina como amante de la vida mientras que la energía masculina es considerada como innatamente agresiva. Lo que puede caer en el refuerzo de imaginarios de lo que significa ser femenino en el patriarcado. Por consiguiente, la relación entre el feminismo y los movimientos a favor de la paz, se basan en la postura de que las mujeres son superiores moralmente a los hombres, y así su propósito era universalizar estos valores.

Ortner (1979) demuestra su claro disgusto frente a esta actitud, al reprochar la diferencia psíquica entre hombres y mujeres y su supuesta naturalidad. Ella argumenta que la diferencia psíquica (o parte del principio femenino) puede darse por “los hechos de la experiencia de la socialización femenina que probablemente es universal” (Ortner, 1979, pág. 125) por ende lo femenino es una construcción sociocultural y no se puede considerar como más próxima a la naturaleza, como si fuera una calidad congénita.

De igual manera, Margaret Mead advierte que la identidad y comportamiento tanto de hombres como de mujeres no es el resultado de aquella supuesta esencia o naturalidad femenina o masculina inmutable. “Sino que se construye culturalmente a través de un proceso de socialización en el que intervienen los modelos de lo que la sociedad define como las actitudes y conductas apropiadas para cada sexo” (1929; citado en Bodoque, 2001, pág. 3).

Por eso, las posturas críticas al ecofeminismo llaman a una deconstrucción de las concepciones que definen a las mujeres como sujetos ligados a las emociones y a las subjetividades. Como bien sabemos, en el mundo occidental moderno e industrializado, el valor de la racionalidad y objetividad es mucho máspreciado que la subjetividad y el afecto. Imaginarios que pueden ser vistos claramente en la posición de la ciencia, como dueña de la verdad absoluta en contraposición a los saberes ancestrales e incluso a las ciencias humanas. Pese a estas críticas, las terapeutas menstruales han retomado dichos principios femeninos como fuente de su reivindicación.

Aunque las ecofeministas abogan por la diferencia esencial entre hombres y mujeres, también propagan una homogenización de la mujer, al no tomar en cuenta la interseccionalidad entre raza, clase y género, que es justamente lo que también se ha disuelto en los discursos

construidos por las mujeres terapeutas. Henrietta Moore advirtió la importancia de una antropología feminista justamente para evitar estos reduccionismos y configurarnos en una postura más constructivista. Para esta autora, comprender las diferencias entre mujeres “no destruye necesariamente la base de la política feminista” (1999, pág. 228), como creería el ecofeminismo.

Por ello la urgencia de pensar en otros términos a la mujer y “la experiencia personal de vivir en un cuerpo sexuado en femenino” (Rivera Garretas, 1994, pág. 62), para que de esta manera, se pueda contrarrestar las ideas heteronormativas, binarias y más o menos estáticas. Pese a que estos aspectos no han sido discutidos por gran parte de las terapeutas, estas mujeres sí han hecho un esfuerzo por re-significar otros elementos que permiten la liberación de la mujer de una manera más práctica. Es así que tanto las ecofeministas como las terapeutas menstruales que preservan su pensamiento, tratan de sustituir estos valores negativos asignados al cuerpo que sangra con valores positivos, que engloban un carácter multidimensional, pluricultural y multidireccional. Todo ello con el fin de superar los estereotipos y creencias jerarquizadas sobre las relaciones de género y sus roles respectivos, para vivirlos con plenitud al mostrar que estar más cercano a lo sagrado, a la naturaleza no tiene por qué ser algo peyorativo. Sin embargo, esta revitalización de la sacralidad ha sido cuestionada por otras corrientes, tal como lo hace Méndez,

ello servirá para que algunas mujeres vivieran su menstruación como una fiesta cíclica pero aunque la sustitución se impusiera socialmente, ¿ayudaría a combatir la asociación mujer/naturaleza, o la reforzaría? ¿Ayudaría a erradicar la atribución de una naturaleza divergente en función del sexo? (2016, pág. 57).

Si bien, para estas mujeres dicho hecho es una cuestión universal, es de vital importancia desenmascarar las condiciones socioculturales que han posibilitado esta subordinación. Esta explicación conlleva tres puntos importantes que han sido fuente crucial en la justificación de esta base jerarquizada: por un lado, los cuerpos femeninos están ligados a funciones naturales de procreación, lo que Beauvoir llamaría la *desgracia de la mujer* (Ortner, 1979). Por otro lado, los roles sociales de cuidado que se ligan a lo reproductivo y a la naturaleza están considerados como inferiores, puesto que la capacidad de dominarla, conquistarla, transformarla y producirla –facultad de los hombres- tiene mayor estatus y por ende subordina a las demás formas de relacionarse con el cosmos. Y tercero, los “roles sociales

[están] tradicionalmente impuestos como consecuencia de su cuerpo [femenino] y sus funciones” (Ortner, 1979, pág. 116). Así la autora dice que,

El cuerpo de la mujer parece condenarla a la mera reproducción de la vida; el macho por el contrario, al carecer de funciones naturales creativas debe afirmar su creatividad de modo exterior, artificialmente a través del medio formado por la tecnología y los símbolos (Ortner, 1979, pág. 118).

A partir de ello se entiende cómo este cuerpo femenino limita la interacción social de la mujer, y por ende se la vea tan alejada de la cultura. Sin embargo, también estas autoras ponen de manifiesto cómo la mujer es una importante protagonista en la socialización y enculturación del niño al ser su principal lazo con lo social. La mujer, de esta manera, pasa a ser generadora de signos y símbolos. Igualmente interfiere en aspectos que transforma la naturaleza, como la cocina; en el proceso de lo crudo a lo cocido que equivale a la relación entre naturaleza y cultura. Empero, estas actividades son consideradas menos pretensiosas que la participación política, la caza, y la relación con el medio público, lo que sustenta la jerarquización de dichas dicotomías. Por este mismo carácter, a la mujer se la representa con imágenes polarizadas y ambiguas que contiene connotaciones igualmente positivas como negativas, en tanto que se las relaciona o con la pureza materna o la hechicera, como si fueran las dos contrapartes esenciales de la feminidad.

Este aspecto hoy por hoy se ha ido substrayendo, en tanto que las terapeutas menstruales y las ecofeministas, resignifican estos procesos para conducir(nos) a un empoderamiento femenino y a la liberación de las mujeres. Por esta razón, critican fuertemente a feministas que han hecho del cuerpo de la mujer un ente oprimido y oprimente, como lo ha expresado Simone de Beauvoir, al señalar que “[la mujer] está más esclavizada a la especie que el macho, su animalidad es más manifiesta” (pág. 239; en Ortner, 1979, pág. 117). En cambio, para las terapeutas y ecofeministas, la conexión con la naturaleza es más bien un don, una característica que nos pone en un nivel mayor de cuidado y protección a nosotras mismas y al mundo que nos rodea. Se desdibuja las ideas de la segunda ola de feministas que conlleva la masculinización para alcanzar la autonomía. Por ello es que este movimiento hace fuerte críticas a las metáforas del cuerpo femenino como una “desgracia biológica”, donde la mujer tiene que “adaptarse al óvulo, más que a sus propias exigencias” (Ortner, 1979, pág. 117). Contrariamente, ellas revitalizan el valor del óvulo, ya no como el causante de la esclavitud

reproductiva, sino como el conjunto de células energéticas que permiten la vida misma o la purificación mental y corporal (Proaño, 8 Lunas en Ti , 2017).

Por ello, este principio femenino -comprendido como la encarnación simbólica de la naturaleza, y como la facultad procreadora y fuente de medios de subsistencia-, debe ser tomado como un aspecto resignificativo. Para las ecofeministas esta valoración de la naturaleza facultada de poderes femeninos no debe ser confinada a censuras y prohibiciones, más bien debe ser concebida como fuente de poder, gracias a su carácter revitalizador que nos nutre y nos cuida. Esta imagen simbólica permite una relación que honra, respeta y teme a la naturaleza, de modo que se la sacraliza y por ende se la cuida.

Esta postura va de la mano con la necesidad de una espiritualidad como fundamento filosófico y político, una espiritualidad “ligada más a la magia que a la religión” (Shiva & Mies, 1993, pág. 31). Se trata de resignificar el principio femenino como fuente inagotable de lucha y alternativa a una vida más armónica con el cosmos, basada en una relación cuidado, cooperación y amor (Shiva & Mies, 1993). Sin embargo, antes de continuar, es menester preguntarse si es que las terapeutas menstruales velan por una reivindicación feminista sobre los cuerpos emancipados o es una lucha que solidifica la feminidad practicada desde el patriarcado.

### **2.2.3 Entre la espiritualidad y La New Age**

Por otro lado, encontramos a la New Age, que presenta aristas con el ecofeminismo. Graef define a este movimiento como “la creencia en varios elementos, tanto sagrados como científicos, que al ser seguidos por el sujeto interesado, éste obtendrá como resultado una etapa de renacimiento espiritual de todo y de todos, que tendrá como resultado la evolución cósmica” (Graef Velázquez, s/f, pág. 2). Al igual que el ecofeminismo, este movimiento nace en la década de los ochenta, reuniendo movimientos sociales, creencias alternativas y prácticas de sanación. La Nueva Era trata de elevar la espiritualidad a niveles menos estrictos y más dinámicos y universales, para evitar categorías religiosas, como estrategia que acepte y abrace la diversidad de creencias. Es por ello que este movimiento señala que los dogmas religiosos pueden alejarse de la verdadera espiritualidad y fe, en tanto que suelen ser intolerantes y solo ven una pequeña parte de los niveles espirituales existentes. Además, no es considerada religión debido a que no posee una iglesia ni un centro de organización base,

“no tiene una jerarquía denominacional con autoridad, ni un credo oficial, ni criterios sectarios para la inclusión o la exclusión” (Albanes, 1992, p. 72 citado en Carozzi, s/f, pág. 19). Asimismo, la New Age no solo responde a un movimiento espiritual sino que también debe ser abordado como una producción cultural. Sin embargo, las disciplinas, sabidurías y prácticas que estos grupos retoman son tan variados que su caracterización resulta compleja.

La New Age trata de recoger prácticas mítico-espirituales de un pasado remoto, pero adaptándolas al contexto actual de la modernidad. Y es justamente esta urgencia por recopilar saberes ancestrales lo que puede llevar a confundirlo con el ecofeminismo, puesto que este último “también [se] remite a formas de espiritualidad popular propias de la New Age en la América del Norte de la misma época” (Puleo, 2012, pág. 4). Sin embargo, debido a la diversidad de condiciones y prácticas de la New Age, muchos de sus practicantes “no se identifican a sí mismos como sus partidarios, voceros o adherentes” (Carozzi, s/f, pág. 19). Esta ambigüedad y heterogeneidad del movimiento complejiza la clasificación y el reconocimiento de las terapeutas como tales. Sin embargo, la New Age y el ecofeminismo pueden estar interrelacionadas entre sí de manera implícita, como lo advierte Danforth (1989), al indicar que

el feminismo, el movimiento ecologista, el movimiento pacifista, la comida saludable, los recursos renovables, la tecnología apropiada; la parapsicología, la astrología, la brujería, todos han encontrado lugar en el movimiento de la Nueva Era (pág. 253).

Igualmente, su conexión, más allá del interés por sabidurías indígenas, como lo indica Hess, se asienta en la reproducción de “mitología de la diosa y el matriarcado primitivos, las terapias que integran cuerpo y mente y todo aquello que se considera natural (como por ejemplo la comida orgánica, la sanación natural y la ecología)” [los paréntesis son del original] (1993, p. 4: citado en Carozzi, s/f, pág. 19). Estos elementos descritos son precisamente muchos de los aspectos que acogen a las terapeutas menstruales dentro de sus talleres, ferias y terapias, y lo que en un primer momento puede hacernos creer que pertenecen a una lucha política-ideológica feminista y/o ambientalista. Empero, la defensa de un matriarcado y la identificación con diversas diosas, que algunas ramas del feminismo lo reproducen, no necesariamente presenta una crítica al patriarcado o un activismo dentro de estos movimientos. Pues si hay algo que caracteriza a la New Age es que no presenta

críticas y adhesiones políticas claras o fuertes. Es justamente ello lo que les diferencia con las ecofeministas, pues no mencionan per se las luchas que las inspiran, sus críticas al desarrollo y al capitalismo, y su disgusto con la desigualdad social y de género.

En esta rama se encuentra Miranda Gray y Zulma Moreyra<sup>22</sup>, dos de las mayores exponentes de la reivindicación menstrual. A pesar de que ambas hablan sobre su disgusto hacia el patriarcado y revelan la urgencia de ser dueñas de nuestro propio cuerpo, libres de estereotipos, no se autoidentifican como feministas, aunque en un primer momento, su discurso presenta conexiones con este movimiento. Estas dos mujeres, a través de sanaciones energéticas, tratan de llevar un mensaje de reconciliación con nuestro lado femenino y nuestra ciclicidad. Para ellas esto es base fundamental para una verdadera lucha emancipadora para las mujeres y para llegar a un equilibrio espiritual. A partir de plantas sagradas, rituales sincréticos andinos y Medio Oriente, ginecología natural, y celebraciones simbólicas como la Sintonización y Bendición del Útero, se intenta llevar un mensaje de amor, perdón y sororidad. Como Gray, lo indica en su blog,

La sintonización restaurará nuestra pureza y belleza naturales, nuestra abundancia y amor, creatividad y magia, nuestra sabiduría y fuerza. Nos liberará del pasado, de las expectativas limitadoras, de la culpabilidad y el dolor, soltando el gozo profundo del alma, la expresión del poder y la belleza de la mujer. Es una hermosa bendición y restauración de la luz para almas de las mujeres en un mundo duro y masculino (Gray, 2019).

Aunque estas mujeres se identifican más bien con movimientos pacifistas, su legado es reproducido por todas las terapeutas menstruales, quienes a su vez reúnen sus pasiones e intereses para moldear los talleres según sus experiencias personales y profesionales. Es por ello que no es posible encasillar a las terapeutas en un solo movimiento, pues la mayoría de ellas es el resultado del sincretismo y entrecruzamiento de diversas ramas que visibilizan la menstruación.

---

<sup>22</sup> Gran parte de terapeutas menstruales en Ecuador han sido alumnas de Zulma Moreyra, al ser la gestora de la Formación de Terapia Menstrual. Sus seguidoras, en su mayoría, tienen un patrón biográfico, en tanto que un gran número de mujeres han seguido como carrera profesional pedagogía, psicología, comunicación social, literatura o artes, además de especializaciones en lectura de tarot, taichí, yoga, feng shui, reiki, biodanza, danzas orientales, chamanismo ancestral y femenino, gemoterapia, danza y femineidad, respiración ovárica y alquimia femenina, medicina indígena, ginecología natural, terapia con cristales, tantra y sexualidad sagrada, lectura del aura, entre otros.

Otro aspecto que caracteriza a la New Age es que su éxito discursivo se debe a la alta efectividad simbólica, elemento que lo hace sumamente representativo dentro de sus rituales y prácticas. Esta característica es lo que le hace atractivo al público en general. Además de ello, su adaptabilidad permite que sus seguidores, incluso de manera individual, puedan moldear sus prácticas discursivas de acuerdo a sus gustos, intereses y contexto particular. Por ello es que no es sorpresa encontrarse, en el caso de algunas terapias menstruales, que enseñen ginecología natural tomadas de sabidurías andinas, mientras enseñan juegos tántricos de India y arte menstrual mexicana (diario de campo, noviembre 2017). Y, a pesar de ser una comunidad global, no deja de lado elementos locales y nativos. Incluso, su flexibilidad y discreción puede conllevar la manipulación de los sistemas simbólicos que reivindican con el fin de justificar y reforzar otro tipo de luchas y activismos.

Así, por ejemplo, en los talleres *las 8 Lunas en ti*, reafirman una lucha contra el patriarcado a partir de la reconexión con nuestra ciclicidad y feminidad sagrada que todas llevamos internamente. Así Mariale afirma que “la ciclicidad nos puede conectar con nuestra espiritualidad de manera asombrosa, es un canal grandioso para el auto-cuidado y autoestima gigante” (Material, Luna introductoria, octubre 2017), elementos que son significativos como base política a favor de la emancipación de los cuerpos femeninos. Ella, a diferencia de Gray y Moreyra, sí se autoidentifica como feminista y a su vez recoge elementos de la New Age para fortalecer ambos discursos, en un diálogo bidireccional y retroalimentador.

Por tanto, estas prácticas y discursos espirituales ofrecen a las mujeres maneras alternativas de conceptualizar sus cuerpos y vidas a partir de representaciones más positivas y saludables de vivir la menstruación, el parto, posparto, lactancia y menopausia. Sin embargo, estas nuevas formas de vivir la feminidad no están aislados de los estereotipos de género, la dominación heteronormativa, la sumisión de los cuerpos codificados como femeninos y las diversidades sexo-genéricas. Como Felitti y Rohatsch, señalan, “aunque estas espiritualidades contengan una crítica implícita o explícita a las religiones establecidas por ser misóginas o patriarcales, esto no las exime de reproducir aquello que critican” (2018, pág. 141).

Otros de los aspectos que caracteriza a la New Age, es que, gracias a su visión holística e integradora, además de globalizadora, hablan de una sacralidad cósmica y una corporal,

donde sus principios fundamentales es la búsqueda interior y la sanación interna. Además que su gran utopía es que “todas las religiones del mundo se reconciliaran y prevalezca una era de amor y luz” (Graef Velázquez, s/f, pág. 4). Para la New Age, el individuo es el protagonista de estas prácticas milenarias, más no la comunidad. Es por esta razón que la New Age no tiene seguidores estables como una religión, y muchas de sus prácticas se tratan de una constante re-descubrimiento del yo, cuyas actividades, como la meditación, yoga, danzas alquímicas, entre otras, se las realiza en solitario o en pequeños grupos.

Por esta razón, se atiende a un festejo por la vida, a partir de la fertilidad y todo el nivel energético de la Tierra (Puleo, 2012). Así se aboga por esta sacralización y santidad del cosmos y de la existencia, que permite una lucha más integral, a partir de la reapropiación de “elementos del mundo tradicional femenino como maestría política” (Puleo, 2012, pág. 7). La cuestión aquí radica en preguntarse si esta equivalencia naturaleza-mujer puede ser una eficaz y poderosa base política. Aunque existen extensos y complejos debates, las terapeutas menstruales, en su mayoría, reflejan esta postura en tanto que sus prácticas discursivas dialogan con estos elementos espirituales, al defender una feminidad sagrada. Es entonces que es frecuente escuchar términos como “la mujer sagrada”, “útero sagrado”, “feminidad sagrada”, “sexualidad sagrada”, entre otros. Pero, ¿acaso esto no conlleva la saturación del concepto, alejándolo de su valor político que en principio las ecofeministas defienden?

Ahora bien, es preciso señalar que la New Age al igual que el ecofeminismo tienden a revitalizar el arte de sanar a partir de la sensibilidad hacia la naturaleza: “sanación de la feminidad en su relación con la tierra y su correlación para el bienestar” (Vázquez & Blanco, 2017, pág. s/p). Sin embargo, para las ecofeministas, este sanar se convierte en una postura política e integral, pues explícitamente reúne la lucha contra las farmacéuticas, medicina occidental, patriarcado, neoliberalismo, mercantilización de la naturaleza, y objetivación-sexualización de la mujer, cualidades que la New Age poco rescata.

Este sanar es una lucha política, es un sanar que posibilita conocer, reconocer, y (re/des)construir los cuerpos dentro de su ámbito emocional, energético, material, biológico y ancestral. Por ello, las mujeres que defienden la sanación corporal y espiritual como medio revolucionario, argumentan que,

En el cuerpo encontramos la energía de la rebeldía, la transgresión, la defensa para recuperar los saberes ancestrales, la memoria colectiva, las historias emancipadoras; de la recuperación territorio-cuerpo, del territorio-tierra, uniendo las dimensiones reconociendo que las luchas pasan por sanar los cuerpos, que los cuerpos sanos son cuerpos emancipados. Por lo que la sanación es un proceso de resistencia política y de sostenibilidad de nuestras vidas, nuestros territorios, nuestros movimientos (Vázquez & Blanco, 2017, pág. s/p).

La equivalencia entre agresión contra el ambiente y la agresión al cuerpo femenino que las ecofeministas establecen, conduce a interpretaciones sobre la re-valorización de los roles de cuidado, así como de la sensibilidad y afectividad para conseguir un mundo habitable. Estas mujeres argumentan que la desacralización de la naturaleza es lo que ha conducido al deterioro del planeta, lo que a su vez influye directamente en la visión utilitarista de los cuerpos de las mujeres, despojándolas de su valor espiritual-divino-místico, y convirtiéndolos en fuente de control y alienación. Con todo esto se puede decir que el interjuego entre feminidad, naturaleza y sacralidad, conlleva la romanización de la categoría mujer.

Aunque la New Age y el ecofeminismo convergen en muchos puntos entre ellos, el ecofeminismo, y otros movimientos, critican fuertemente a la New Age. Así, por ejemplo, para Vandana Shiva y María Mies, no se debería confundir estos dos movimientos, puesto que el fin último de esta “espiritualidad de lujo” (Shiva & Mies, 1993, pág. 34) como se refieren estas autoras a la New Age, es la mercantilización de la cultura, de la espiritualidad, del mundo esotérico y de los recursos. Para el ecofeminismo, la New Age es un “glaseado espiritual” que no está al alcance de todas las esferas sociales. Es decir, estos nuevos grupos cuasi-espirituales recogerían las sombras del mismo capitalismo, pues sus principios no corresponden a los intereses sociales de los grupos más vulnerados, y se sujetan a cambios más superficiales, que si bien pueden reivindicar la concepción de lo femenino<sup>23</sup>, por ejemplo, lo hacen de una manera confusa y despolitizada. Además, como señalan Carrete y King,

Un ejemplo de la manera en que la mentalidad de mercado actualmente infiltra todos los aspectos de la expresividad cultural humana en las llamadas sociedades capitalistas (consideradas) avanzadas... denunciar la domesticación de diversas tradiciones y prácticas culturales, así como de comunidades a través de una idea

---

<sup>23</sup> Un claro ejemplo de esto es la encarnación de nuevas formas de nombrar a una entidad mayor, donde la Diosa Tierra reemplaza al Dios Padre (Puleo, 2012).

cada vez más homogeneizada, sanitizada y socialmente pacificante de la espiritualidad (...) desplazando cuestiones de justicia social que cada vez más se enmarcan en valores individualistas y corporativos de una sociedad de consumo [los paréntesis y puntos suspensivos son del original] (2005, p. X: citado en Frigerio, 2016, pág. 212).

Es decir, la New Age, conjuntamente con muchas de las terapeutas alineadas a esta filosofía de vida, entran en la lógica de mercado. Gracias a su creatividad sincrética, y su calidad globalizadora y multicultural, es más fácil entrar a las lógicas de consumo porque no se politizan. Es decir, venden ideas, dispositivos, rituales desempacados, desconectándose con el origen de las cosas, con su trayectoria, historia y objetivos. Por ello, es que generalmente el alcance que tiene el público con ciertos productos e intervenciones rituales, es limitado, pues también está dirigido a personas con ciertas características sociales, como gente pudiente, capaz de pagar altos costos por talleres, celebraciones o insumos espirituales. A pesar de que apoya la diversidad, su consumo viene a ser un privilegio.

Ahora bien, con todo esto, es posible inscribirnos en un contexto amplio tanto político, histórico e ideológico que permite mostrar los valores, principios y posturas que reclaman, defienden, acompañan y critican las terapeutas menstruales. Sin embargo, esta corriente que ha tomado gran fuerza en Latinoamérica en la última década no es homogénea y mantiene ciertas particularidades y diferencias en los modos de proceder, en los intereses y motivaciones personales y sociales, además de la metodología utilizada para socializar e interiorizar los discursos y representaciones sobre menstruación consciente y feminidad sagrada, como se verá en el siguiente acápite.

### **2.3 Polaridades, fracciones y luchas entre las terapeutas menstruales**

Sin el afán de categorizar y encerrar en un grupo monolítico a las terapeutas menstruales, es necesario incorporar una discusión crítica sobre el contexto y los lugares que ocupan estas mujeres dentro de los debates sociales y políticos actuales. En los primeros acercamientos con estas mujeres se pudo observar un eje común: la preocupación por las experiencias negativas e imaginarios peyorativos sobre los cuerpos menstruantes. Pese a ello, existen elementos que convergen y divergen dentro de intereses activistas o emprendedores. Por ello la necesidad de ubicarnos, de una manera breve, en la diversidad de públicos e intereses,

a pesar de que el discurso socializador y las herramientas rituales sean, más o menos, las mismas.

Como se advirtió en un principio, el impulso común de todas las terapeutas con las que he trabajado hasta el momento es su experiencia individual como sujetos menstruantes. Agotadas por todo el sistema que negaba su menstruación hasta tal punto que ellas mismas llegaron a odiar su cuerpo, por el desgaste físico y emocional que causa menstruar en una sociedad donde las farmacéuticas, la medicina occidental y todo el medio en el que vivimos son las que propician este tabú, las mujeres vieron la necesidad de buscar formas alternativas que sean integrales y holísticas para poder vivir en amor con su cuerpo.

Sin embargo, al no encontrar respuestas convincentes para ellas en la academia y la ciencia –que efectivamente no solo razones sobre el cuerpo sino que actué sobre él-, muchas de estas mujeres optaron por reconectarse con su cuerpo desde la espiritualidad. De esta manera revelan la necesidad de re-significar y re-tomar saberes ancestrales como una postura política. Así lo muestra, por ejemplo, Salomé declara que,

Para mí, todo comenzó justamente con eso: como una lucha política. Pero luego, me enteré que venía Zulma Moreyra y quise expandir lo que sabía con esta oportunidad de realizarme como terapeuta y ahí me di cuenta de otras cosas importantes que también se derivan de la menstruación consciente, como la parte espiritual. No digo que antes haya sido escéptica a eso, pero sí era muy lejana, pero me gustó mucho todo este camino porque logré desarrollar dos aspectos importantes, lo espiritual más lo político. Y justo en eso se ha transformado todo.

Igualmente, existe otra corriente, menos explorada y socializada, donde la menstruación se convierte en sinónimo de lucha y reivindicación sexual, a partir de retomar la autonomía de los cuerpos menstruales y convertirlos en cuerpos de placer. Lejos de corroborar la división binaria del sexo, abordan un discurso netamente político que deshace la mirada espiritual para enfatizar la desvinculación con el capitalismo en el cuidado corporal y el gozo, como es el anarcofeminismo<sup>24</sup>. En Quito solo he logrado encontrar un colectivo anarkofeminista que

---

<sup>24</sup> Si bien el anarquismo y el feminismo han estado relacionadas entre sí, este nace con Mujeres Libres, movimiento español en esta corriente. Su lucha empieza en 1936, con mujeres que intentan tener más participación en el medio público y en la política, combatiendo el fascismo a la vez de hacer fuertes críticas a sus aliados masculinos anarquistas, pues mantenían relaciones de género desiguales. A partir de sindicatos y organizaciones empezaron a luchar por su emancipación y buscar su autonomía. Este movimiento argumenta que la liberación contra el patriarcado es crucial para eliminar al Estado, puesto que ambos conllevan relaciones de dominación-subordinación y coarta los derechos

aborda la menstruación en su agenda política, este se llama Histeria Indómita. Dicho grupo cada mes de diciembre prepara jornadas feministas, de libre acceso, con el afán de socializar, debatir y aprender diferentes temáticas con enfoque de género. Su pedagogía es horizontal y de retroalimentación. Su aspiración es lograr llevar consciencia sobre la política que trastoca los cuerpos, la sexualidad, la maternidad, el aborto, la autonomía, el trabajo sexual, la autoprotección, el arte, el performance, etc. Así, encontramos una de las invitaciones a su evento,

Tardes, días y noches para sacar los gritos, para sembrar coraje, para alimentar la rabia y el apoyo mutuo.

Para recordarnos entre risas, saberes, olores y sabores, que somos solas y somos manada, que podemos amarnos y armarnos con las mismas fuerzas y las mismas garras, que hemos decidido declararnos en desobediencia y en disidencia, porque desechamos sus normas y sus leyes, porque despreciamos sus instituciones heteronormadas y porque podemos y queremos hacerlo nosotras mismas!

Sin absurdas jerarquías ni repugnantes egos! Días para abrazar la histeria que llevamos dentro! Para encontrarnos y compartir-nos!

....

## DÍA 2: BRUJERÍA

- Brebajes y Conjuros menstruales
- Taller Plantas y alimentación en la menstruación
- Anticoncepción, No maternidad Y otras hierbas
- Recetas caseras para confrontar machos

Estos espacios son dirigidos exclusivamente a las mujeres y a las disidencias de género. Las expositoras sobre menstruación no se identifican como terapeutas menstruales, más bien hablan desde su propia experiencia y/o desde discusiones feministas en cuanto a la desigualdad de género y la subordinación de los cuerpos menstruales. Sus objetivos se alinean radicalmente al feminismo y activismo político-ideológico, contrariamente a las demás terapeutas menstruales. Sin embargo, su lucha política también pone énfasis en el empoderamiento, la autonomía, la sororidad y la consciencia ambiental. Generalmente, quienes asisten a estos eventos, son mujeres con trayectoria política y activista.

---

individuales. En Ecuador, existen pequeños colectivos con lógicas underground donde se realizan conversatorios, talleres con dinámicas no-formales, para tomar postura dentro de temáticas sociales, políticas, ambientales, económicas y sexuales.

La menstruación, dentro de este movimiento, pasa a ser el hilo conductor que nos lleva a abrazar políticas del cuidado femenino. Para estas mujeres, el empoderamiento a partir del autoconocimiento, el amor propio, la aceptación de todas las fases, reconocerse con todas las virtudes y defectos y el autoplacer, en una constante deconstrucción heteronormada, pasa a ser el eje central de su lucha feminista. Puesto que “amarse a uno mismo se convierte en un acto revolucionario, en un mundo que nos imponen estereotipos corporales y que nos hacen sentir odio y repulsión ante nosotras mismas. Por ello el auto cuidado se convierte en una forma radical de autonomía y liberación contra el capitalismo y el patriarcado” (diario de campo, jornadas menstruales, noviembre 2017). El mensaje fundamental que se intenta socializar es que todas somos seres de lucha.

Ahora bien, los talleres y terapias menstruales ligadas más a un activismo feminista tienen lógicas internas anticapitalistas, razón por la cual estos espacios se autogestionan a través de redes con diversos colectivos, a la vez que refuerzan el intercambio de conocimiento a partir del trueque, la reciprocidad y la solidaridad. Con el fin de continuar con la realización de proyectos de empoderamiento de mujeres, especialmente en áreas periféricas y vulnerables, suelen cobrar un valor mínimo por la asistencia o se suele pedir donaciones. Así, por ejemplo, Salomé manifiesta que,

Aparte de los talleres que hacemos con mujeres y las terapias menstruales que doy en mi casa, también me centro un montón en dejar este mensaje a otros sectores, por ejemplo he trabajado mucho con zonas antimineras como comunidades en el Coca, muy cerca del Yasuní, también en Ingapi, y aunque no es contra-minero en una comunidad en Esmeraldas [...]. Lo que hacemos con ellas además de las explicaciones que les damos sobre el ciclo es enseñarles a coser sus propias toallitas de tela (conversación personal Salomé, enero 2018).

Otro ejemplo importante es el caso de Savia Materna, espacio de formación de doulas, donde además se brindan talleres sobre maternidad, lactancia y partos amorosos. Maysa, su fundadora, quien se destaca por ser partera urbana y moon mother, nos cuenta que el dinero que llega de los talleres y otros eventos realizados, le permite por un lado mantener su consultorio como también trabajar con niñas y adolescentes embarazadas de escasos recursos y situaciones de vulnerabilidad, para que tengan un trato más integral a la hora del parto y posparto.

Sin embargo, es menester advertir que esto no sucede con todas las terapeutas, pues sus intenciones no están sumergidas netamente a una lucha feminista. La diversidad de posturas es realmente amplia, y a pesar de que buscan un empoderamiento corporal, no lo hacen desde el feminismo. Si bien, en todos los talleres de consciencia menstrual se hace un llamado a la sororidad y a la lucha contra el patriarcado, muchas veces sus medios e instrumentos no se acercan del todo a esta lógica, pues se homogeniza a las mujeres y se percibe una desconexión con otros sectores socioeconómicos.

Es así que, por ejemplo, algunas de las terapeutas menstruales hicieron de los talleres puntos de emprendimientos personales, en el marco de espacios pagados, dirigidos a públicos de clase media y media alta. Estos espacios más que una preocupación por la liberación de los cuerpos femeninos, se convierte en un escenario de terapias psicológicas y alternativas de sanación interna. Además, la socialización de dichos discursos, muchas veces se los realiza desde una mercantilización de los saberes, al crear un diálogo educativo diseñado únicamente para cierto tipo de público, y convertirse en espacios excluyentes para mujeres de escasos recursos y sin propuestas específicas para ellas. Sin querer hacer juicios de valor, esta traducción permite ver las dimensiones de los discursos menstruales, puesto que reúne el activismo por un lado y la profesionalización laboral por el otro; aspectos que irán marcando los elementos que van a tejer los imaginarios, representaciones y prácticas sobre y desde el cuerpo.

En otro contexto, existen mujeres que a más de ver a la terapia menstrual como fuente de trabajo y de realización personal, su fundamento se instala en una preocupación más bien espiritual, como Natalia, terapeuta independiente, lo advierte; su afán por hacer terapias menstruales se dio por la necesidad de encontrarse a sí misma a nivel espiritual y energético, aunque rescata ser aliada del feminismo en otras esferas de su vida (Diario de campo, febrero 2018). Por otro lado, Maisa, siente que el feminismo actual no la representa pues ha sido precursor del desequilibrio energético que hoy en día vive el mundo, -mujeres queriendo ser hombres, hombres cada vez más feminizados-, sin embargo, siente total agradecimiento por las “abuelas feministas” de la primera ola, quienes tenían una lucha con compromisos más sociales y reivindicativos que los actuales (Diario de Campo, abril 2018).

Por tanto, podemos ver que se despliegan múltiples públicos e intenciones que van moldeando el discurso y la práctica, al poner énfasis en ciertos elementos que se desea conseguir en el camino que transita una mujer en estos espacios. Además, se puede advertir que todas las mujeres reivindicadoras de la menstruación parten de las mismas preocupaciones, sin embargo, cada una irá moldeando, reconstruyendo y enfatizando diversos elementos del discurso, de acuerdo a sus experiencias personales y posturas ideológicas.

### CAPÍTULO III

#### LA SANGRE QUE CURA. RESACRALIZACIÓN DEL CUERPO FEMENINO

*Sangro cada mes para ayudar hacer del  
género humano una posibilidad.  
Mi vientre es el hogar de lo divino,  
una fuente de vida para nuestra especie*  
Rupi Kaur

El objetivo del presente capítulo es analizar la manera en que las terapeutas menstruales han hecho de la menstruación un elemento reivindicatorio para las mujeres, en tanto que la han visibilizado en un discurso que promueve el reconocimiento del interior femenino, tanto en su corporalidad como en su espiritualidad. A partir de ello se pretende mostrar cómo los discursos manejados por esta nueva ola de terapeutas crean sujetos y cuerpos femeninos, en tanto que se refuerza imaginarios basados en una identidad femenina ligada a la naturaleza, la divinidad y los dones maternos. Además, se pondrá énfasis en los discursos sociales e ideológicos que moldean las representaciones de la menstruación dentro de esta ola de mujeres.

Es así que se comprenderá la manera en que las prácticas discursivas sobre sexualidad dan un giro a las representaciones de las mujeres en estos espacios. Es dentro de estos discursos donde la menstruación toma el papel protagónico, al redirigir el énfasis hacia el útero, como órgano donde se asienta la vitalidad femenina y su respectiva sanación. Asimismo, se reflexionará sobre el vínculo existente entre útero y menstruación, donde la sangre femenina se convierte en el símbolo del útero. Es decir, este es el fluido visible que permite mostrar aquel órgano tan importante y oculto, el cual, gracias a estas interrelaciones de palabras e imágenes, se convierte en la metáfora de la esencia femenina.

De ahí que, a lo largo de esta sección, se trata de comprender los aspectos que encarnan los discursos sobre la menstruación consciente entre las terapeutas menstruales y la transmutación del punto central que va desde los discursos biologicistas hacia representaciones basadas en la espiritualidad. Elementos que conducen a entrever la importancia de las imágenes, pues todas las prácticas discursivas que se gestan en estos espacios tienen alto valor estético. Es decir, se derivan de un interjuego entre símbolo y ritual

como potencializadores del discurso, tal como se muestra en las ideas discutidas en el marco teórico en relación a la construcción de cuerpos, sujetos e identidades.

### **3.1 De lo biológico a lo espiritual. La mujer sagrada**

*Necesitamos unirnos, desearnos y querernos  
como serpientes, como úteros que palpitan  
al sonido de la rebelión del gigante dragón  
que arrasará con este horrible sistema capitalista y patriarcal.  
Rosario Castellanos*

Las terapeutas menstruales se alimentan de estudios psicológicos, médicos, biológicos y antropológicos para crear sus propios discursos que interactúan multidimensionalmente con estas otras formas de abordar la menstruación. Su visión más armónica y horizontal, lo convierte en una práctica alternativa, indagadora e integral. Los recursos que estas mujeres utilizan para fortalecer una identidad femenina romantizada y sacralizada radica en volcar y cuestionar las razones por las que ciertos órganos sexuales, en el paradigma hegemónico, han sido visibilizados y otros ocultados, bien para explicar patologías femeninas o bien para reforzar relaciones de poder y dominio entre hombres y mujeres.

Dicha afirmación permitirá entrever cómo se despliegan nuevas centralidades, donde el papel protagónico de la vagina y de los aparatos sexuales, se diluyen para dar paso a un discurso centrado especialmente en la espiritualidad, la energía y el útero, considerado este último como “el corazón femenino” (Diario de campo, taller 8 Lunas, enero 2018). Si bien, se critica la visión ginecocéntrica de la sexualidad, estas mujeres enfatizan la existencia y función de los aparatos reproductivos con fines sacralizadores. Es decir, se convierten en ejes centrales para fortalecer un imaginario de la feminidad que multiplica la vida, fecunda el mundo y gesta sueños, donde el útero representa el símbolo de esta potencia.

Sin embargo, su punto de partida no radica únicamente en la reivindicación de los órganos sexuales, sino conlleva una serie de elementos históricos-míticos, que estas mujeres han tomado estratégicamente para justificar y motivar su lucha contra el patriarcado y el capitalismo. Es así que, a partir del mito del matriarcado<sup>25</sup>, comprendido como un hecho real,

---

<sup>25</sup> El matriarcado, como concepto, hace alusión al predominio político de la mujer en la vida social y privada. Aquí, la mujer tiene el poder de decidir. Comúnmente relacionado como un antagonista del patriarcado. El mito del matriarcado consiste en pensar que alguna vez, en los pueblos ancestrales,

nostálgico y anhelado por estas mujeres, se trata de derrotar a los sistemas hegemónicos androcentristas. Es decir, se da lugar a una añoranza de tiempos pasados tan borrosos como la creación misma de la humanidad, de una necesidad de regresar a aquellos mitos donde las mujeres se reunían para parir, menstruar e intercambiar su sabiduría dotadas de amor y sororidad, se construye un nuevo orden simbólico.

Igualmente, el hecho de reconocerse brujas, desde estas corrientes, conlleva la reivindicación de esta imagen a partir de los poderes mágicos en torno a su sexualidad, gozo, placer y sanación; pilares que conecta la toma de autonomía de las mujeres así como el misticismo. La quema de Brujas de Salem por ejemplo, es un hecho histórico que retoman con el fin de hacer una demanda sobre cómo las mujeres han sido desterradas de la sociedad por su manejo del cuerpo y sabidurías. Así, por ejemplo, Pabla Pérez San Martín, investigadora y partera chilena, autora del Manual Introductorio a la Ginecología Natural - uno de los libros más seguidos por las terapeutas menstruales- señala que:

A través de los siglos han experimentado con nuestros cuerpos, de esta forma nos han alejado aún más de nosotras, de conocernos, de descubrir qué es lo que nos sucede a diario, etc. Hemos perdido el entendimiento de nuestra salud. No nos

---

primitivos y no occidentales, las mujeres eran quienes tenían todo poder y respeto social, se les asociaba como sabías, dueñas del conocimiento, y quienes tenían la autoridad de distribuir los aspectos económicos de la tribu o clan. Bachofen fue uno de los primeros antropólogos en discutir y analizar dicho mito, al investigar religiones y cultos antiguos donde se honraba la fertilidad y las deidades femeninas. Así surge sus intentos de demostrar que la maternidad es la fuente de la humanidad, la religión, socialización y moralidad. Para él, existían cuatro etapas evolutivas de la humanidad, que llevó a que finalmente terminemos en un sistema patriarcal. Engels, por su lado retoma estas reflexiones, para indicar que la sociedad primitiva vivía en constante promiscuidad y en la fundación de la ginecocracia. Sin embargo, más tarde los seres humanos violaron las reglas tradicionales, para dar paso a la monogamia y al patriarcado. En una línea similar, MacLennan sostuvo que uno de los principios fundamentales del matriarcado es que no se tomaba en cuenta el aporte paternal cuando la mujer concebía un hijo. Al momento en que se instaura como organismo regulador el matrimonio monógamo heterosexual, aparece el patriarcado. Sin embargo, hoy en día se discute la existencia de un matriarcado por falta de pruebas contundentes históricas, antropológicas y arqueológicas. Pese a ello, actualmente hay varias posiciones feministas que dan por hecho la existencia del matriarcado, como una “proyección constante de deseos políticos contemporáneos hacia la prehistoria” (Rodríguez & Serrano, 2005, pág. 41). Es decir, corresponde más bien a valores utópicos de un “deber ser”, fundamentados por su carácter simbólico. El mito, de esta manera, permite configurar imaginarios a partir de la romantización de escenarios que promueven la acción para llegar a estos ideales. Contrariamente, existen pensadoras feministas, quienes señalan que el mito del matriarcado ha sido un canal que permite reforzar la subordinación de la mujer en tanto que se promueve la idea de que las mujeres antes tuvieron el poder y el dominio, pero no lo supieron cuidar y aprovechar en su debido momento, por ende, no somos dignas de regresar a ese estado anterior. Es preciso señalar que a lo largo de la historia se ha confundido el matriarcado con la matrilinealidad y la matrilocalidad.

conocemos, y al parecer tampoco queremos hacerlo, al momento de re-negarnos y entregarnos a las decisiones médicas. Hemos perdido autonomía y casi toda la historia de brujas. La idea es romper la opresión que ejerce el tentáculo de la organización médica en nuestros cuerpos, acercarnos a la sanación autocuración y autonomía de nuestros cuerpos (Perez San Martín, s/f).

Este valor espiritual se trata no solo de una transformación lingüística, sino también de una revalorización del símbolo femenino, de una reconfiguración del orden de las cosas y las nociones, para así, voltear su significación y pensar la relación naturaleza-cultura, mente-cuerpo, ya no desde la dominación, sino, desde la libertad.

Esta es una muestra de una infinidad de discusiones en que estas mujeres cuestionan los discursos científicos y médicos por ser violentos con nuestros cuerpos, por constituir sujetos en una correlación de individualismo y dependencia, además de constreñir en su interior procesos hegemónicos de control. De ahí que estas mujeres traten de colocarse en una posición que disecciona estas formas de violencia simbólica y discursiva, para dar cuenta de otros saberes y conocimientos alternativos, que reafirman lo que han construido como una “esencia” femenina.

Por consiguiente, es necesario advertir que “el lenguaje no es transparente, los signos no son inocentes, que la connotación va con la denotación, que el lenguaje muestra, pero también distorsiona y oculta” (Santander, 2011, pág. 208). La respuesta estará en la comprensión de la sexualidad, la cual ha constituido un eje de dominación, que da cuenta que todos los discursos y prácticas modernas y patriarcales que nos han conducido al fortalecimiento de binarismos androcéntricos y siempre jerarquizados. Estos cuestionamientos teórico-analíticos permitirán a las terapeutas menstruales crear una relación directa con el útero, ya no representado únicamente desde su genitalidad, sino como fuente simbólica de sacralización, como se verá líneas más adelante.

### **3.1.1 Menstruación consciente: entre los debates y la visibilización**

Nuestra sexualidad, nuestra fecundidad, nuestra capacidad de ser madres, nuestros cambios de humor, la patologización de nuestro ciclo, la dependencia de pastillas para aliviar dolores menstruales, tampones y toallas, los imaginarios y la mofa, todo gira en torno a la menstruación. En estos discursos yace la raíz de nuestra calidad biológica como mujeres, que es acentuada por representaciones discursivas que son construidas, a la vez que van

construyendo, el entorno sociocultural. Si comprendemos esto, si vemos que a pesar de que hemos creado discursos sociales en torno a la menstruación, el fundamento se enraíza en concepciones de nuestra naturalidad, fisiología y biología, podemos decir que la menstruación es entonces lo que nos hace ser mujer, -a partir de un distanciamiento en la construcción social de la identidad sexo-genérica-.

Ahora bien, es importante esclarecer cuáles son los núcleos que hacen parte de los discursos hegemónicos sobre menstruación, para así comprender toda la lucha y las bases de la nueva imagen de feminidad que reivindican las terapeutas menstruales. Cómo se verá, estos discursos se basan en planteamientos fisiológicos, mientras que las terapeutas dan un salto, para integrar otras esferas que incentivan la sacralización de nuestros cuerpos. Estos discursos que critican dichas mujeres han sido divididos en cuatro;

#### *Discurso funcional-anatómico*

El discurso funcional-anatómico, reproducido por la biomedicina y la ciencia, es el más popular y arraigado en nuestra sociedad contemporánea. Lo que se intenta explicar es la importancia de los aparatos sexuales dentro del proceso reproductivo. La menstruación dentro de esta esfera es visibilizada como fuente de riesgo, debido a que se habla de ella para referirse a la fecundidad y, por tanto, a que una niña que ya empieza a menstruar se convierte biológicamente en mujer, pues su cuerpo ya puede concebir un bebé<sup>26</sup>.

De ahí que sea común encontrar explicaciones sobre qué es la menstruación desde la biología, mientras se olvida otros aspectos que conlleva el ciclo menstrual, como la parte psicológica, emocional, social y cultural. Además, dichas definiciones se centran en la maternidad, por ello, no es sorpresa encontrarse con afirmaciones como la siguiente, “todos los meses, el ciclo

---

<sup>26</sup> Si bien la menstruación permite la concepción, se olvidan otros factores que ponen en riesgo la vida de una adolescente en caso de quedar embarazada. Como por ejemplo, pueda que su cuerpo aun no haya tenido un total engrosamiento de las caderas ni del canal vaginal, por tanto pueden existir complicaciones durante el parto. Generalmente las adolescentes aun no secretan la suficiente cantidad de hormonas como para generar leche materna. Igualmente existe más probabilidades que la adolescente presente cuadros de anemia o pérdida de peso, al igual que el bebé puede nacer prematuro, además de que las tasas de mortalidad antes del parto son altas (Caraballo, 2018).

menstrual ayuda al cuerpo a prepararse para un embarazo. Si esto no ocurre, tienes el periodo menstrual” (Parenthood, s.f.).

Por tanto, la menstruación se la presenta como un marcador biológico y social que pone a la menarca y mujer menstruante en el plano de la vulnerabilidad, en tanto que ya puede concebir, pues su cuerpo además ya está preparado para mantener relaciones sexuales. Por ende, la mujer menstruante es pensada, implícitamente, como un ser en peligro y peligroso (Douglas, 1973), debido a que, entre otras cosas, requiere de más cuidados, para solidificar las connotaciones de mujer virgen, pura, casta y maternal. De ahí que, en los discursos formulados por la ciencia y la medicina, la explicación de la menstruación se concentra en fortalecer la idea de maternidad, a partir de una naturalización de lo que significa ser mujer desde la biología.

Este tipo de discursos es socializado sobre todo en las instituciones educativas a través de charlas de educación sexual<sup>27</sup>, donde se abarca la comprensión del funcionamiento de los aparatos reproductores femeninos, como si únicamente eso competiera a la sexualidad. Es entonces que, además la menstruación y la anatomía que permite su funcionamiento, se convierten en un marcador del género (biológico).

Con todo esto es que se puede ver que la menstruación únicamente es discutida a profundidad en relación a la sexualidad y reproducción, sin embargo, su entendimiento se traduce únicamente en la genitalidad adulta, pues se promueve la idea de que las adolescentes menstruantes deben mantenerse castas hasta la adultez para así evitar embarazos no deseados. Empero, como Rodrigáñez<sup>28</sup> muy citada dentro de algunos grupos de terapeutas menstruales,

---

<sup>27</sup> Es menester indicar que mientras me encontraba realizando trabajo de campo para una idea anterior al actual proyecto de investigación, médicos y psicólogos del colegio H.C. me indicaron que el Ministerio de Salud Pública conjuntamente con el Ministerio de Educación, habían decidido eliminar las horas curriculares de educación sexual en todas las instituciones educativas, con especial énfasis en las públicas y municipales. Con la declaración de que las únicas entidades que pueden hablar sobre estos temas (tabú) con los niños y adolescentes es la familia y los delegados del Ministerio de Salud, quienes visitarán eventualmente las instituciones para darles una hora de conocimientos generales sobre sexualidad a los estudiantes. Esta situación es lo que justamente dificultó la realización de uno de los componentes de la investigación, tal y como, en prima instancia fue formulada.

<sup>28</sup> Es preciso señalar que Casilda Rodrigáñez es una escritora española conocida por su trayectoria en activismos políticos desde el comienzo de su vida estudiantil. Ella junto con Ana Cachafeiro crearon la Asociación Antipatriarcal en Madrid-España. En sus primeros años de universidad cursó la carrera de Ciencias Biológicas, que le sirvió de sustento para escribir sus ensayos en torno al parto, la sexualidad y la maternidad donde devela el carácter del discurso biológico en torno a estos temas.

sostiene, “se la ha despojado de sus ingredientes esenciales: el deseo y la capacidad orgástica corporal; vivimos más alejados/as que nunca de ella; está más desquiciada y el malestar de la cultura es mayor” (2007, pág. 19).

Si bien, el sexo y la sexualidad están ligados más al placer, mientras que el útero y la menstruación están ligados a un problema que se basa en el poder reproductivo y de gestación, estos dos ámbitos están sumamente relacionados. En los discursos anatómicos-funcionales, la sexualidad y el placer inevitablemente se anclan a la genitalidad, mientras que el útero y la menstruación a la reproducción. Sin embargo, esta división y distanciamiento entre cuerpo y goce no es admitida por las terapeutas menstruales. Como se verá a lo largo del capítulo, una parte fundamental del conocimiento del ciclo menstrual es conocer cuándo se puede sacar más provecho a nuestra sexualidad y disfrute.

Por otro lado, es necesario advertir la manera en la que se concibe a los órganos sexuales dentro de estos discursos, donde además se sustenta una relación jerárquica entre géneros. Desde la tradición psicoanalista, antropológica y sociológica, se ha revelado que dentro de la sexualidad también se inscriben relaciones de poder en tanto que inconscientemente – alimentados en el medio social- los órganos sexuales y reproductivos femeninos adquieren connotaciones negativas por la imagen que conlleva el hecho de penetrar y ser penetrado.

Esta mirada falocéntrica, higienista, biologicista y a la vez moralista, que niega el placer femenino y lo reduce únicamente a la vagina como órgano visible penetrado, es lo que produce la necesidad de abordar la sexualidad desde un aspecto más integral. Dentro de este punto cabe mencionar que el papel de la medicina es crucial para comprender la construcción de nuevas prácticas e imaginarios sobre el cuerpo, un cuerpo moderno que, según Le Breton,

“implica la ruptura del sujeto con los otros (una estructura social de tipo individualista), con el cosmos (las materias primas que componen el cuerpo no encuentran ninguna correspondencia en otra parte), consigo mismo (poseer un cuerpo más que ser un cuerpo) [los paréntesis son del original]” (1990, pág. 8).

Es decir, se da lugar a la continuidad de un discurso que responde de manera multidimensional a las condiciones de vida contemporáneas, ligadas a la desconexión

---

Conserva un activismo feminista, que la distancia en alguna medida de la producción de conocimiento académico feminista y de género.

corporal, espiritual y social. Es justamente ahí donde las terapeutas menstruales tratan de incidir, al proponer una educación basada en la emoción, el equilibrio energético, el deseo y placer, el consentimiento y el autoconocimiento. Este proceso de reconexión con el cuerpo que nos ha sido usurpado, de manera masiva, crítica y protagónica en la sociedad, se ha impulsado desde varios colectivos feministas, quienes hacen una fuerte crítica a la ciencia, tecnología y Estado como entidades que materializan la violencia contra nuestros cuerpos. Este cuestionamiento sobre los fundamentos de la “verdad” es la mayor influencia que hoy en día acogen las terapeutas y pedagogas menstruales, doulas, sexólogas feministas, para reconsiderar todo el contenido de las palabras y prácticas hegemónicas, y así lograr el “reconocimiento y autocuración de nuestros cuerpos” (Castellanos & De Baldrich, s/f), y por ende el hecho de poder liberarnos.

Con todo esto es que se puede observar cómo a partir de estos discursos se construyen moralismos, tabú y estereotipos de lo que debe ser y hacer una mujer respecto a su cuerpo. Estos discursos se olvidan de otros elementos que confluyen con la sexualidad, la reproducción y los fluidos corporales, lo que conlleva a que se desprendan imaginarios que fortalecen una identidad femenina definida desde la reproducción y la maternidad. Donde, además, estos discursos fundamentalmente biomédicos, se caracterizan por enfatizar la diferencia sexual a partir de los órganos sexuales y los fluidos corporales.

Este tipo de discurso se presenta como hegemónico en tanto que se socializa y refuerza en charlas de educación sexual en los colegios, en los centros de salud, citas ginecológicas, farmacias, medios de comunicación, hogar, y en la mayoría de esferas dentro de nuestra cotidianidad. Dichos enunciados además están interconectados con ideas basadas en el higienismo y la asepsia, cómo se verá líneas más adelante.

#### *Discurso higiénico e higienista*

La menstruación, dentro de los discursos hegemónicos de la ciencia y las farmacéuticas, reforzadas en creencias populares, es concebida como un residuo, al ser un fluido que sale del cuerpo y que puede ser fuente de infección. Por ende, se debe ocultar a la sangre menstrual, dado que la higiene está muy ligada a una moral de limpieza. Esto también está vinculado al por qué las mujeres llamamos “enfermedad” al periodo menstrual. Pues no solo

se desprende un líquido acusado de contaminante, sino que su salida conlleva molestias, cólicos menstruales, dolores de cabeza e irritación emocional.

De ahí que a partir de estos discursos se crean imaginarios sobre un cuerpo que es biológicamente sucio y sintomático, y que por ende debe ser tratado, manipulado y controlado. En base a ello se empezó a invisibilizar la menstruación gracias a la fabricación de productos que puedan absorber la sangre menstrual, para así evitar la mancha, justamente por el hecho de mirarlo como algo sucio y contaminante.

Estos primeros pasos dieron como resultado la patologización institucionalizada de la menstruación, nutrida por el discurso de la asepsia que propicia el higienismo (Felitti, 2016). A su vez, esto instauró una nueva lógica mercantil: la venta de pastillas para los dolores menstruales, convirtiendo a la menstruación, el parto y el envejecimiento, en “enfermedades” sumamente rentables. Estas prácticas han causado una fuerte dependencia del cuerpo femenino al consumo de fármacos, justamente por “la posición social de la menstruación” (Gray, 1994, pág. 10) que genera dolor, incomodidad, odio y culpa. De ahí que los discursos dominantes que se generan respecto a los cuerpos femeninos, camuflados por la preocupación por la salud, cuidado, higiene y asepsia, no son inocentes, pues responden a patrones políticos, ideológicos y religiosos que reproducen y fortalecen la inequidad de género.

Por esta razón las terapeutas menstruales aseguran que las toallas sanitarias han configurado un nuevo orden de relacionamiento con nuestro cuerpo y nuestra sangre, que conlleva el distanciamiento con nuestros cuerpos, además de percibir las prácticas de autocuidado como innecesarias para nosotras (diario de campo, noviembre 2017). Como lo indica Salomé, “no hay que dejarnos engañar por todo el sistema imperialista que trata de controlar nuestros cuerpos, en base a la mercantilización de nuestros procesos naturales al mostrarlos enfermos, tal como se ha hecho con la naturaleza” (conversación personal Salomé, noviembre 2017).

Así encontramos que, a pesar de ser un tema con mayor apertura a la hora de ser hablado y mostrado al público, gracias a los comerciales y publicidad de toallas menstruales, tampones y píldoras que alivian el dolor menstrual, se continúa reforzando patrones y conductas negativas hacia el periodo, además de la disociación del cuerpo femenino con la supuesta

autonomía esperada<sup>29</sup>. Estas imágenes involucran la legitimación de ciertos comportamientos y regulaciones en torno a la menstruación que toda mujer sana, civilizada y limpia debería tener, que caso contrario será sancionada, burlada, repudiada, marginada (Sosa-Sánchez, Lerner, & Erviti, 2014).

Dichas representaciones configuran un interjuego casi contradictorio, pues involucran la visibilización de la menstruación para consolidar la situación de subordinación de los cuerpos asignados como femeninos, ligados a la naturaleza y a la histeria, a la vez que se oculta la sangre. Aunque a simple vista parece que sí se la muestra, en realidad la sangre es camuflada en líquido azul<sup>30</sup> como símbolo no solo de higiene –la sangre es lo contaminado-, sino también de distanciamiento de algo que es inherente a los cuerpos biológicamente femeninos.

Esta mirada netamente fisiológica da lugar a la creación de imaginarios sobre el desequilibrio emocional de las mujeres, pues no se entiende todo el proceso del ciclo, y los cambios que esto sugiere. Lo que promueve un doble discurso, disfrazándose de una preocupación por la salud femenina, cuando en realidad se promueven imaginarios de lo que significa ser una mujer. Donde, además, se nos incita a hacer un esfuerzo adaptativo a las condiciones que exige el mundo social sobre las mujeres y lo femenino, en tanto que son cuerpos (re)productivos, limpios y emocionalmente estables (Robles Laguna, 2014).

El rol de las farmacéuticas y de los discursos biomédicos en la construcción de imágenes negativas de la feminidad es una de las grandes demandas que hacen las terapeutas menstruales. Si bien en la actualidad la menstruación es visibilizada tanto a nivel mediático (propagandas, comerciales, folletos sobre productos de higiene menstrual, etc.) como a nivel

---

<sup>29</sup> Actualmente hablar de empoderamiento ya no solo se encierra en las bases de la lucha feminista, sino que los intereses del mercado se han apropiado de esta manifestación, introduciéndolo en el contexto del capital(ismo). Por ello, las imágenes que actualmente presentan en la publicidad de productos de higiene femenina es de mujeres autónomas, seguras, diversas, libres, fuertes e independientes que pueden realizar todas las actividades a plenitud, con tal de ocultar y silenciar el sangrado menstrual.

<sup>30</sup> Es preciso señalar que mientras realizaba esta investigación existieron diversos cambios respecto a las imágenes generadas por este tipo de publicidad. Es así que a finales del 2018, diversas compañías de toallas higiénicas femeninas, como Kotex y Stayfree, hicieron un cambio respecto a la representación de la sangre menstrual, antes mostrada de color azul, ahora rojo, gracias a la presión de estos grupos feministas que a través de redes sociales se generó una ola alrededor del mundo, con fuertes críticas hacia las representaciones de la menstruación en los medios de publicidad.

institucional (manuales médicos, charlas de educación sexual), el continuo murmullo sobre la menstruación no la libera de los estereotipos.

El discurso de la sexualidad presenta dinámicas de confesión y constreñimiento. El hecho de que a simple vista parezca que ya no hay represiones respecto al sexo y la sexualidad, lleva a creer que no existe inhibición, dinámicas de dominación, ocultamiento y violencia. En realidad, la menstruación y la sexualidad son visibles con fines de control, que responden a intereses económicos y lucrativos, ligado al dominio que las farmacéuticas imponen hacia los cuerpos femeninos (Robles Laguna, 2014).

Existe una incitación por saber más, pero a la vez se ocultan otros modos de representación. Estas nuevas represiones son invisibles a los ojos de todos, puesto que “no dicen lo que prohíben, porque decirlo es dar indicación de su existencia; hoy lo prohibido se silencia, y así es como deja de existir” (Rodrigáñez, 2007, pág. 15). Es decir, se deja visible solo una parte como única verdad, que conlleva por ejemplo a que los procesos naturales de la mujer sean sumamente rentables. Procesos que pueden ser hablados en público hasta cierto límite, pues no se desenmascaran en su totalidad. Todo esto va de la mano con el análisis que Rodrigáñez hace para entender la manera en que la sexualidad es un eje de dominación, al argumentar que,

[...] esta situación se debe a la globalización de las nuevas estrategias de implementación del Tabú del Sexo, que no prohíben la sexualidad sino que la corrompen y la desfiguran, como medio de asegurarse de que no se desarrolle. La prohibición está instalada de modo inconsciente y lo que se impone socialmente como sexualidad en realidad es el subproducto de su represión (Rodrigáñez, 2007, pág. 15).

Lo que quiero mostrar, a través de estas reflexiones, es que los medios de este encarcelamiento representativo son tan sutiles, que muchos creen que es un tema abierto, tan abierto que se puede hablar de él, bromear sobre él, porque no hay nada que esconder. Empero, esta sutileza es justamente lo que nos ciega, en un entrecruzamiento entre saber y poder (Foucault, 1991). Es decir, externamente pareciera que la menstruación ha dejado de ser un tema tabú para convertirse en una cuestión hablada, mencionada y visualizada en la agenda de la salud. Sin embargo, los fármacos, jabones, toallas, tampones y otros dispositivos terminan higienizando el período para hacerla más tolerable, sin producir necesariamente un

ejercicio de reivindicación. Es justamente ahí donde el tabú se refuerza, no porque no se la nombre o no se la muestre, sino porque se lo hace con el fin de deshacerse de ella, para borrarla, para hacerla desaparecer o que en la medida de lo posible pase inadvertida y sea cada vez menos perceptible en la vida de las mujeres y de todos.

### *Discurso capitalista-farmacéutico*

La interconexión con los planteamientos vistos anteriormente da lugar al advenimiento y fortalecimiento del capitalismo farmacéutico, debido a que se introduce la idea de que el cuerpo femenino debe ser medicado para poder cumplir con las dinámicas y funciones que exige el mundo moderno. Si una mujer desea involucrarse en el tejido social necesita utilizar ciertos dispositivos para que la menstruación sea sobrellevada, manejada y ocultada en el mundo externo, y en ella misma.

A su vez, el capitalismo como expansión de mercados, empieza a compenetrarse en el imaginario de las mujeres para volverse más dependientes de sus productos, irónicamente, envueltos en un doble discurso que anuncia la libertad, la autonomía y el bienestar. Pero este consumo se basa en la regla de uso-deshecho, por lo que no son sustentables y agreden no solo a nuestros cuerpos sino al medio ambiente.

Debido a que hoy en día el uso de dispositivos femeninos de higiene tales como las toallas sanitarias, tampones y paños húmedos lo utilizan las mujeres de manera global, se han convertido en residuos altamente contaminantes para el planeta. Su uso masivo mes a mes, además de los componentes utilizados que no son biodegradables, hacen de su usanza una práctica alarmante, en cuanto a las cifras de generación de residuos y el tiempo que demora en degradarse. Así, recientes investigaciones indican que,

Una mujer utiliza aproximadamente 5 compresas normales diarias, que da un total de 25 compresas durante un mes, o bien 3 compresas normales y 1 compresa nocturna sumando 15 compresas normales y 5 compresas nocturnas al mes. Si cada compresa después de usada pesa 5 gramos, se producen 65 kg de basura al año solo en compresas higiénicas. En cuarenta años son 2.600 kg de basura. O sea, que cada cien mujeres menstruantes producen 6.500 kg de basura al año. En cuarenta años tiramos a la basura 260 toneladas de protección menstrual altamente contaminante y no degradable en nuestro medio ambiente (Ecoportal, 2015).

El poder mediático y de convencimiento de estos discursos llega a tal punto que las mujeres nos convertimos, de manera inconsciente, en consumidoras dependientes de los productos de higiene femenina. Es entonces que las terapeutas deciden actuar, para resignificar la menstruación desde la autonomía y libertad de los cuerpos, y desde los dones y ventajas que conlleva menstruar.

La urgencia de tomar medidas para tratar de revertir el daño que se le hizo a nuestro planeta es una de las posiciones que tienen estas terapeutas menstruales, razón por la que todas, sin excepción alguna, utilizan y recomiendan tanto el uso de toallas ecológicas como de copas menstruales. De hecho, muchas de las páginas feministas en redes sociales promocionan la utilización de estas, como acto político y toma de consciencia.

Por consiguiente, se promueve una re-conexión con nuestra sangre y con la naturaleza a partir del manejo de insumos reutilizables. Sin embargo, estas no se encuentran al alcance de todo público, pues gran parte de la venta de estos productos continúan reproduciendo lógicas mercantiles, donde solo una cierta población podrá acceder a ellos. Es por ello, que una de las críticas que las terapeutas –y feministas- se hacen entre ellas es que regresan al núcleo de lo que tanto cuestionan, ya que se sigue fortaleciendo la brecha económica. A la vez que ser ecológica –y cuidar el propio cuerpo femenino- se convierte en un privilegio de clase.

### *Discurso psicológico*

Una de las principales reflexiones que realizan tanto las terapeutas menstruales como las pedagogas es el papel pasivo que tiene el ciclo menstrual en sociedades como las nuestras. Como Miranda Gray lo advierte, “se nos enseña que debemos enfrentar nuestra angustia y nuestras necesidades sin llamar la atención, en tanto que este comportamiento forma parte de ‘lo que es ser una mujer’ [las comillas son del original] (1994, pág. 9). De ahí que la reproducción de paradigmas negativos sobre los cuerpos codificados como femeninos se ha compenetrado en la conformación de nuestra identidad hasta llegar a normalizarlo.

Inconformes con estas representaciones de la mujer monstruosa, varias mujeres intentan reivindicar y producir nuevas ideas y paradigmas respecto a la menstruación. Experiencias de vergüenza, incomodidad, sentirse inseguras y distanciadas de su cuerpo, han inyectado en ellas la necesidad de buscar formas alternativas y saludables, tanto orgánicas como

espirituales, de vivir la feminidad. Por ello, no es sorpresa encontrarse con mujeres que han vivido o presenciado algún tipo de suceso traumático, tóxico y de rechazo ante esta condición femenina. Así, por ejemplo, Mariale cuenta las razones por las que decidió convertirse en terapeuta menstrual;

Hay una historia que realmente me impactó. Todo esto de la paciente llorando, llamándome en la noche desesperada, preguntándose por qué Dios nos castiga de esa manera [refiriéndose al primer sangrado de su hija]. Su hija a lo lejos llorando asustada. Todo un alboroto y caos. Es realmente shockeante eso [...]. Pero toda la angustia y desesperación de mi paciente me llevo a ver esa urgencia, comprendes, a tratar de hacer algo para que no vivamos nuestra feminidad de esta manera tan violenta. Entender que la menstruación no es un castigo ni una enfermedad es crucial para comprender y sacar a la luz nuestro femenino sagrado. Para tener una mejor relación con nuestro cuerpo, nuestra alma femenina y nuestro yo interno, y a tener una relación mejor con las demás mujeres incluso. Es que, ¿puedes imaginarte la desesperación de la señora! Yo hasta ahora no lo creo. Todo esto es porque todos los medios de comunicación, las creencias que se pasan de generación en generación, los médicos, la iglesia, las grandes empresas farmacéuticas sustentan que la menstruación debe ser vista y tratada como una enfermedad. Nos creen locas todos los medios, todo este sistema patriarcal, y es por eso que decidí hacer algo [...]. (Comunicación personal, diciembre 2017).

Estos discursos se ven fundamentados en la mujer histérica y en el desbalance emocional que las mujeres sufrimos mes a mes. Las representaciones del deber ser de la mujer se ven fortalecidas en diversos comerciales de toallas sanitarias, tampones, y medicina para aliviar los cólicos menstruales, que contienen discursos estereotipantes. Así encontramos los siguientes ejemplos,

Un hombre adolescente, que aparenta ser la pareja de una muchacha, empieza a cantar una canción mientras ella en lugar de ponerse feliz, empieza a sentirse triste, irritable y enojada. El comercial continúa hasta que Buscapina Fem actúa, aliviando el dolor menstrual, y volviendo a representar a la mujer dulce, tranquila y alegre. La canción dice:

Me la cambiaron, ya no es la misma,  
ya no es la cara que yo conocí  
Era tan dulce, era tan linda  
mi corazón a ella le di.  
Pero un buen día y de sorpresa,  
puso una cara que no conocí  
torció la boca, subió la ceja,  
madre mía que pasó aquí.

De repente una voz en off dice “mejor cambia esa cara de dolor. Buscapina Fem con doble acción, analgésica y antiespasmódica que brinda doble alivio. Disfruta de ser mujer siempre”<sup>31</sup>.

Otro comercial, con características similares, retrata los rostros de mujeres enojadas, tristes, con mal carácter, realizando muecas, con ira y dolor, mientras la voz de un hombre omnisciente canta “que linda, que linda eres tú, tu risa es un sol...”, lo que representa las expectativas que se generan respecto a la imagen de la mujer, siempre risueña, bondadosa, tierna. Finalmente, una voz en off dice “cara de cólico, ¡nunca más!”<sup>32</sup>

Por otro lado, encontramos a Violencia Rivas, un personaje ficticio creado por Diego Capusotto (2012), un actor y humorista argentino. En una de sus actuaciones, Violencia, a partir del humor y su estilo irónico, hace una crítica indirecta a la sociedad y los discursos que se siguen reproduciendo connotaciones negativas respecto a la menstruación y a la situación de la mujer. Así, la canción dice,

Me ves enojada y pensás que estoy con el mes,  
escuchás que te grito y pensás que estoy con el mes  
¿por qué no pensás que estoy así por lo que vos hacés?  
Si me pone nerviosa alguna situación,  
no le echés la culpa a mi menstruación,  
no la uses de excusa, ni te justifiques  
la razón de mis nervios es tu pelotudez<sup>33</sup>.

Lo que quiero mostrar, a través de estas propagandas y sentido común que se crea respecto a la menstruación, es que los medios de este encarcelamiento representativo son tan sutiles, que muchos creen que es un tema abierto, tan abierto que se puede hablar de él, bromear sobre él, porque no hay nada que esconder. Empero, esta sutileza es justamente lo que nos ciega, en un interjuego entre saber y poder (Foucault, 1991). Además, es preciso señalar que el hilo conductor de estos comerciales, no son únicamente el deseo inminente de traer de vuelta a la mujer risueña y acabar con la mujer monstruosa, sino que la voz omnisciente es

---

<sup>31</sup> Comercial Buscapina Fem. Argentina. Publicado el 20 de diciembre de 2008. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=TmXIMP7NvUo>

<sup>32</sup> Comercial Buscapina Fem. Publicado el 12 de marzo de 2007. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=sVAII3vDKfs>

<sup>33</sup> Violencia Rivas - No le echés la culpa a mi menstruación. Publicado el 29 de agosto de 2012. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=ugayFCCUnSE>

masculina. Esto conlleva pensar que nuestros cuerpos femeninos deben estabilizarse a complacencia de este ser-externo, que a su vez se representa como un dios todopoderoso, que puede controlar subversivamente nuestros cuerpos, sin siquiera saber que lo está haciendo.

Por otro lado, dentro del psicoanálisis, se concibe a la vagina como un falo invertido, como la ausencia de algo, como la falta de poder. Aunque Freud, y sobre todo Lacan, indican que no toda mujer es histérica, aunque exista un lazo cuasi complementario, a priori existe una confusión, que fortalecen patrones falocéntricos, ginecocéntricos y androcentristas en un orden patriarcal. Estas concepciones que se derivan de oposiciones binarias como: derecha-izquierda, positivo-negativo, afuera-adentro, arriba-abajo, “que se imponen desde que el principio masculino aparece como la medida de todo. Sabiendo, por tanto, que el hombre y la mujer son vistos como dos variantes, superior e inferior” (Bourdieu, 2000, págs. 14-15). Es decir, “la vagina debe sin duda su carácter funesto y maléfico al hecho de que está pensada como vacío, pero también como inversión del falo” (Bourdieu, 2000, pág. 17). La vagina es justamente el centro de atención de todo discurso de sexualidad de nuestro mundo moderno, pues es la parte visible y se opone al falo como órgano de poder, como la esencia masculina, como la vitalidad de la hombría. Por tanto, su histerismo se concibe como una respuesta a su falta de dominio, la expresión de su falta de voz y de su subalternidad.

Para Freud y Lacan el inconsciente tiene efectos sobre el cuerpo, pero no este cuerpo material y orgánico, sino al cuerpo-sujeto, al cuerpo social de donde se desbordan y fortalecen imaginarios individuales y sociales. Si comprendemos que “el cuerpo tiene que hacerse, no se nace con un cuerpo” (Farías, 2010, pág. 1), es entonces que se puede evidenciar cómo los discursos enraizados en la histeria que se continúan reproduciendo de manera consciente o inconsciente en la cotidianidad, así como en otros espacios de socialización -como escuelas, medios de comunicación, consultas ginecológicas, etc.- construyen un sentido de lo que significa ser mujer. La histeria representa la envidia del falo y, por ende, se ve legitimado la subordinación de las mujeres por ser incompletas e indomables.

Es ahí donde se desempeña la histeria femenina dentro del inconsciente para materializarse en la corporalidad y en las relaciones personales. La feminidad le es extraña a los cuerpos codificados como femeninos justamente por esta “falta de”. De ahí que la histeria como patología y como normalización de la realidad femenina tiene sus raíces en concepciones

negativas y de la urgencia de llenar ese vacío, ya sea a partir del deseo, del falo –ser penetrada- o vía dispositivos artificiales, como medicamentos que calman el supuesto desequilibrio emocional de las mujeres. La histeria, por tanto, se revela en el cuerpo del sufrimiento, de la carencia, de la ausencia (Soler, 2006).

Con todo esto es que a partir de los discursos hegemónicos que han sido socializados en las diferentes esferas de nuestra vida, se fortalece una disociación de la menstruación, en el sentido en el que ésta es concebida únicamente como la punta de un iceberg. Es decir, se promueve un sentido de feminidad definida por la falta de control que se tiene sobre estos cuerpos presentados como monstruosos, instintivos, y por ende más cercanos a la naturaleza.

El fortalecimiento de este tipo de imaginarios conlleva pensar y vivir una feminidad fragmentada; los cuerpos se separan del mundo social, pues lo que reina es la ciclicidad biológica y no la capacidad de control sobre ella. Esto da como resultado el quiebre de una concepción totalitaria sobre los cuerpos denominados femeninos. Se fomenta una identidad femenina basada en la falta de control de sus cuerpos, pues son cuerpos carentes de capacidad de decisión y dominio. Son cuerpos subversivos, que se mueven al son del medio natural y no de la sociedad. Por ende, estos cuerpos pueden ser controlados por sectores jerarquizados con capacidad de decisión y mando. De ahí que se sustente una de las tantas razones por la que los hombres, en el patriarcado, pueden controlar los cuerpos femeninos, pues ellos están más ligados a la cultura, y sus cuerpos, según estos discursos, no se mueven al ritmo de su biología, como lo hacen los cuerpos de las mujeres. Sin embargo, las terapeutas critican estas visiones tan reduccionistas y divididas sobre la menstruación y los cuerpos femeninos, como se verá líneas más adelante.

### **3.1.2 Propuesta desde la menstruación consiente**

Como se ha visto líneas arriba, las terapeutas menstruales están en constante cuestionamiento de las prácticas e imaginarios hegemónicos sobre la menstruación y los cuerpos femeninos. Con todas estas críticas y replanteamientos, las pedagogas y terapeutas menstruales comienzan a dar forma a un nuevo discurso, a prácticas refrescadas con sabores de lucha y de reivindicación femenina. No es que traten de eliminar el carácter biológico de los cuerpos codificados como femeninos o de la menstruación, sino de concebirlos desde su totalidad.

Para estas mujeres, no existe negación de la naturalidad del mismo, sino se trata de una construcción social de la realidad, que se inscribe en una correlación entre el sincretismo de nuestro mundo globalizado que ve la urgencia de fusionar saberes de otras culturas con base en la búsqueda de mejores relaciones con nuestro cuerpo y con la vida, y por ende con la naturaleza. Es decir, se construyen discursos y representaciones más holísticos. Así sostiene Pinzón, una terapeuta menstrual quien, en un pequeño escrito, explica el fundamento de las Tiendas Rojas, en coherencia con el reconocimiento de estos cuerpos femeninos:

A estas alturas de la historia es pertinente recordar que nunca pudieron silenciar nuestra sangre, ni la sabiduría que con ella recibimos. Aunque no seamos del todo conscientes, la menstruación nos habla cada mes a través de todo nuestro cuerpo. Así que, pese a que el mundo cambiaba al ritmo acelerado del patriarcado, tenemos la suerte de que siempre hubo comunidades que se mantuvieron aisladas en bosques y montañas conservando intactas las tradiciones y toda la Sabiduría Sagrada Femenina (Pinzón, 2011).

Esto supone un entendimiento de la menstruación ya no como una linealidad, como si únicamente concerniera a la sangre y a la incomodidad. Más bien, se retoma la ciclicidad, una rueda que se dividen en cuatro momentos cruciales de nuestra vida. Además de ello, implica una metáfora orgánica que supone la homeostasis del mundo moderno, del presente, con las sabidurías y prácticas ancestrales, de un pasado remoto, que se desplaza en nuestra memoria colectiva.

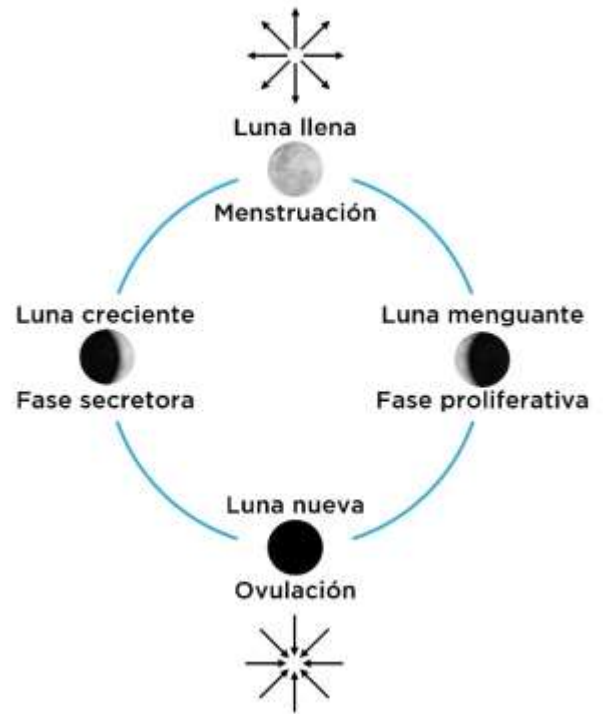
Además, el discurso de las terapeutas se inscribe en la realización de equivalencias entre el ciclo menstrual y el ciclo de la luna, razón por la cual, en las terapias, talleres e imágenes menstruales, la luna y el útero se entrelazan como potencializadores de la feminidad. A partir de estudios transculturales, estas mujeres han logrado señalar arquetipos que se entrecruzan con diferentes festejos, que a pesar de tener nombres distintos o difieren en las formas de llevarlas a cabo, el propósito es el mismo. Por ejemplo, a nivel mundial, según Mariale, noviembre es el mes de los ancestros, equivale a la diosa Artemisa, y a la luna creciente (Diario de campo, octubre 2018). Tener claro estas interrelaciones y correspondencias, implica asumir y entendernos a nosotras, las mujeres, como predecibles. Por ende, reconocernos y re-descubrirnos conlleva planificar nuestra vida en coherencia con ambos ciclos que nos constriñen (Diario de campo, octubre 2018).

Imagen 1. Ciclo menstrual con arquetipos femeninos y fases lunares



Caballero, E. (s/f). Las mujeres que hay en ti. Obtenido de [http://www.lasmujeresquehayenti.com/lista\\_mujeres/](http://www.lasmujeresquehayenti.com/lista_mujeres/)

Imagen 2. Ciclo menstrual lunar



Corrales, E. (19 de marzo de 2019). Nutrición y Salud. Obtenido de <https://www.elenacorrales.com/blogelenacorrales/tag/ciclo-menstrual/>

Igualmente, no se debe olvidar que las terapeutas menstruales, en su discurso y prácticas, también abarcan asuntos más esotéricos, que trascienden la materialidad. Como dicta un manual inédito, desarrollado por Mariale y repartido en un taller introductorio de menstruación consciente realizado por la Tienda Roja,

La ciclicidad nos permite mirarnos y saber cómo relacionarnos con los otros, ya que sabremos como potenciar y manejar nuestras energías internas según la fase del ciclo en el que nos halleemos [...] nos puede conectar con nuestra espiritualidad de manera asombrosa, es un canal grandioso para un autocuidado y autoestima gigante (Proaño, Manual Tienda Roja, 2017).

Es entonces que la menstruación es concebida ya no como una enfermedad sino como don y como la esencia de la feminidad, pues “sin ciclicidad no somos nada” (conversación personal con M.A. Proaño, octubre 2017). A partir de esta concepción cíclica las mujeres terapeutas

menstruales han creado arquetipos femeninos<sup>34</sup> que les permite categorizar y caracterizar cada fase del ciclo menstrual. La construcción de estos arquetipos y la conexión directa con la espiritualidad es lo que va moldeando la concepción de la menstruación, al dar paso a su (re)sacralización. Así, nuestra sangre se convierte en el medio más directo para conectarnos con una divinidad tanto externa como interna. Como se indica en el manual *8 lunas en ti*. *Luna introductoria*:

La sangre menstrual nos coloca en un estado Alfa de conciencia [...]. Cada vez que estas con tu sangre tu estado de consciencia cambia y puedes conectarte con tus dioses directamente, pues es el canal directo con Dios (Proaño, 2017, pág. 2)

Reconfigurar la percepción de la menstruación y trasladarla hacia un foco de atención revitalizador, como es el hecho de concebirla como un don, es la formulación que permite el empoderamiento de las mujeres. A través de un autoconocimiento se deshace y rechaza el control de agentes externos sobre nuestro cuerpo, ya sea en la relación médico (ginecólogo)-paciente, farmacéuticas-cuerpos femeninos, medios de comunicación-estereotipos, etc. De ahí que la menstruación consciente, de manera voluntaria o implícitamente<sup>35</sup> trata de devolver el autocomplacer y el autocuidado a nuestros cuerpos femeninos que han sido despojados de todo conocimiento de nuestro yo interno.

Esta transmutación no solo conlleva el cambio lingüístico de enfermedad a don, sino que a través de este lenguaje se crean realidades y por ende se fortalecen o quiebran ciertos patrones culturales. Es decir, la translocación de palabras es el inicio para que el discurso, acompañado de recursos simbólicos, estilísticos, ritualísticos y prácticos, empiece a actuar en la configuración de identidades. Como se advirtió en el marco teórico, el hecho de generar nuevas significaciones a partir del habla, sirve de semilla para empezar un nuevo corpus que, a través de medios de socialización, permite cuestionar, disidir, indagar, o ver más allá de la burbuja que nos encierra. Por tanto, se debe comprender que el lenguaje no es inocente, y que el discurso tiene su razón de ser, pues a partir de él, las terapeutas tratan de romper con imaginarios que destruyen nuestros cuerpos simbólicos y materiales. Todo ello con el fin de

---

<sup>34</sup> Tema que será revisado con mayor profundidad en el capítulo 4.

<sup>35</sup> En el caso de aquellos discursos más ligados a la New Age, no se desprende de sus objetivos una preocupación por el placer y el control de los cuerpos femeninos, sino que se centran en formas alternativas de vida a partir del sincretismo religioso, el ecologismo, el valor del símbolo y ritual (Carozzi, s/f).

dar forma a nuevas identidades y nuevos cuerpos femeninos basados en el amor a esta supuesta conexión natural con la Tierra y el cosmos. Porque pensar-nos desde el don, implica mirar-nos desde la virtud, la capacidad, y más tarde, desde el poder.

Por consiguiente, estas nuevas configuraciones discursivas y representaciones sociales también apuestan por una des-colonización<sup>36</sup> de nuestros cuerpos. Se trata de tomar autoría de nuestra vida, de saber que nuestro cuerpo puede ser territorio de lucha (Castellanos & De Baldrich, s/f). Para estas autoras, con las que comulgan la terapeutas menstruales hay que dejar de pensar que la autoridad médica es el nuevo Dios de nuestros cuerpos y de nuestras vidas (Rodrigáñez, 2007). Se trata de autorregularnos a partir de una mirada más total del funcionamiento interno, fisiológico y social de lo que significa ser mujer. Dejar la genitalidad a un lado, para dar cuenta de un conglomerado que permite la sanación de nosotras mismas, tanto a nivel espiritual como a nivel corporal. Por ello, cada taller sobre menstruación consciente y gran parte de los manuales sobre ginecología natural y conocimiento del cuerpo femenino, tratan de dar varios consejos básicos a las mujeres sobre medicina natural, que permite cortar cualquier tipo de dependencia con las grandes industrias que estarían, según estas mujeres, envenenando nuestros cuerpos. Así, por ejemplo, Mariale, en el taller introductorio a las 8 Lunas indica que “está rotundamente prohibido utilizar implantes anticonceptivos que no te dejan menstruar, te quita el poder que hay en tu sangre, y es necesario hacer un cambio para dejar de utilizar tampones, que es una industria malvada que enferma al cuerpo y al ambiente, nos puede dar un shock químico” (Diario de campo, taller introductorio, octubre 2018).

Por tanto, la espiritualidad más allá de ser un corpus ideológico y paradigmático, también sirve de herramienta estratégica como una contra-cosmovisión, frente a los discursos e imaginarios hegemónicos. De ahí que, todas estas prácticas discursivas y no discursivas construyen la subjetividad, donde ser mujer apunta a la naturalidad con la que nosotras parimos, gestamos, nutrimos la vida, sueños y metas. Por tanto, la transformación en la configuración de prácticas corporeizadas conduce también a esta reconstitución de una

---

<sup>36</sup> Esta des-colonización debe ser entendida desde un doble sentido, pues conlleva el volver a tomar el control de nuestros cuerpos, y por otro lado, tener autonomía y cuestionar aquellos estereotipos, tratos y concepciones que se producen a través de comerciales, discursos farmacéuticos, películas, revistas, literatura, cine, discursos neoliberales, capitalistas, patriarcales, entre otros.

identidad femenina basada en lo energético, lo orgánico y lo emocional. Es una reconciliación del cuerpo, de la materialidad y lo biológico, con la esfera mental y espiritual. Cabe la pena preguntarnos si estos nuevos planteamientos sobre los cuerpos femeninos y los procesos naturales de las mujeres representan realmente discursos alternativos y críticos frente a las prácticas discursivas legitimadas y normalizadas en nuestro medio.

Desde las posturas de estas mujeres, comprendernos cíclicas y no locas, es una fuente liberadora, pues construye cuerpos emancipados y emancipadores, cuerpos saludables e independientes, cuerpos que ya no pueden ser subyugados por el orden biopolítico, cuerpos solidarios y resilientes. Este re-conocimiento de los cuerpos codificados como femeninos, desde sus diversidades permite desarraigarnos del *statuo quo* subordinador, permite nombrarnos, explicarnos y habitarlos sin temor ni vergüenzas. Puesto como lo afirma Mariale, en un taller de menstruación consciente, “si sentimos asco de nuestra sangre es el patriarcado metido en nuestra cabeza” (Diario de campo, octubre 2018).

De ahí que, centrarse en la menstruación, para las terapeutas menstruales, requiere de un giro en la manera de concebirla, vivirla y expresarla. Es el objeto de una revolución de sentidos en tanto que se transmuta su eje principal de significación, para dar cuenta de la dominación de nuestros cuerpos por parte de la ciencia, el capitalismo y el patriarcado. Esto significa una nueva forma de enfrentar y desenmascarar un problema que las mujeres vivimos en nuestra sociedad contemporánea: la violencia simbólica que presupone la histerización de la mujer anclada a su ciclo menstrual, así como la vergüenza, el asco y distanciamiento de nuestros cuerpos menstruales.



Es así, por ejemplo, que Nathalia, terapeuta menstrual con una trayectoria en terapias con cristales y flores, asegura que el útero es importante porque “retiene las energías vitales y creadoras del sagrado femenino”. Sin embargo, al preguntarle sobre la razón por la que esto sucede, empezó a cuestionarse y reflexionar, concluyendo que “buena pregunta, supongo es porque también está cerca del chacra principal y céntrico, además que el útero es la matriz que recoge todo, tanto a nivel energético como biológico, por eso es que ahí se gesta la vida” (Conversación personal, julio 2018).

De igual manera, en diversos momentos se puede observar que las terapeutas menstruales construyen estas explicaciones con base en la biología (no hegemónica) e incluso en la historia y arqueología que han sido escondida y negada. En el útero no solo se asienta la vida, sino también es el órgano de mayor placer pero también de mayor dolor (Rodrigáñez, 2007, pág. 60). Las terapeutas señalan que a partir de nuevos estudios médicos se ha re-descubierto lo que nuestras abuelas<sup>38</sup> ya sabían: que el útero palpita de placer, tiene pulsaciones cuando estamos llenas de emoción, que aquella frase de “sentir mariposas en el estómago”, tiene realmente sentido, pues es el útero que se mueve, que vibra al compás del amor (conversación personal, Mariale, octubre 2017).

La actual representación simbólica del amor con un corazón, es también la representación de la desconexión de la emoción amorosa de sus verdaderas raíces viscerales. En la mujer, no es el latido del corazón el que produce amor, sino el del útero, el órgano que late y tiembla en el vientre produciendo placer, y en el que hombres y mujeres sentimos por primera vez el ritmo placentero del mundo visceral. Tenerlo en cuenta es necesario para entender como se ha podido llegar al actual modelo de implementación del Tabú del Sexo, compatible con una apariencia de libertad sexual. (Rodrigáñez, 2007, pág. 60)

Esta negación de saberes, conocimientos y control de nuestros cuerpos es lo que llevó a que más tarde se empiece a poner atención a la vagina, pues representa el órgano penetrado y por ende dominado. Simbólicamente es lo que resalta la masculinidad a partir del falocentrismo, de ahí la importancia de construir discursos y prácticas basadas en la genitalidad, con base en la reproducción. Esto nos aleja del autoconocimiento, el placer, disfrute y deseo, y el

---

<sup>38</sup> El término de abuelas utilizado por las terapeutas menstruales hace noción no a una terminología de parentesco cercana, sino a las mujeres de nuestro pasado milenar. Al corazón de nuestra existencia en África, a las mujeres de tribus de medio oriente, a las mujeres feministas de la primera y segunda ola, retomando la idea de que todas venimos de un tronco común. Aspecto que resalta la sororidad y la hermandad entre nosotras, las mujeres.

consentimiento, justamente para dar cabida a la dominación de nuestros cuerpos y para convertirnos en seres dependientes de algo más grande que nosotros: la ciencia y tecnología que abrazan intereses económicos. Aunque a simple vista este argumento puede desencadenarse en una confusión respecto al valor del útero, lo que las mujeres defienden no es el útero como órgano reproductivo femenino en sí mismo, sino que representa una matriz integradora del placer y otros procesos emocionales y sobretodo espirituales y energéticos. Aspecto que complejiza la dinámica discursiva, y el traslado del útero como centro discursivo. Este argumento también va de la mano con aspectos a nivel sensitivo y cognitivo, donde las terapeutas, los grupos New Age en general y el ecofeminismo señalan que la sociedad moderna ha ido construyendo cuerpos-máquinas. Pues, nos han formado una coraza, una corteza que ya no nos permite sentir, vibrar.

Sin embargo, es necesario recalcar que el útero no ha sido invisibilizado en su totalidad, pues este órgano ha sido el fundamento del diagnóstico de la “histeria femenina”. Aunque hoy en día ha sido rechazada, aún se mantiene en nuestro lenguaje coloquial y en los imaginarios que continúan siendo expresados respecto a la inestabilidad emocional de las mujeres. De hecho, el origen de este término proviene de la palabra griega para útero que es *hystera*. Es decir, se justifica la recurrente asociación entre útero y perturbación mental a lo largo de los siglos (Melián, 2015). En psicología, psicoanálisis, neurología y medicina se ha considerado al útero, a nivel somático, como la “incompletud que caracteriza al estado anímico general de lo femenino. Estando el útero íntimamente relacionado con lo neurológico –esto, gracias a la actividad hormonal que vincula al aparato reproductor femenino y el cerebro–” (Magdalena, 2015). Esta última relación entre útero-cerebro lleva de nuevo a pensar en un cuerpo sistémico, total, donde todas sus partes se integran, se nutren y se equilibran mutuamente. Aunque dentro de la academia, esta visión sistémica es lo que fundamenta la explicación del inacabamiento de la mujer, las terapeutas darán un giro para ver al cuerpo y su funcionamiento interior desde una visión holística y de interdependencia. Rodríguez argumenta lo siguiente:

Lo que ha pasado con el útero de la mujer, que al no haberse establecido las correspondientes conexiones neuromusculares en el momento de su desarrollo, crece desconectado de la conciencia; y en estado rígido y espático a fuerza de tener sus haces de fibras musculas inmovilizadas [...] las mujeres nos

socializamos en la ruptura de la unidad psicosomática entre la conciencia y el útero (2007, pág. 60).

Otro de los esfuerzos que realizan las terapeutas menstruales en la resignificación del útero es el parto orgásmico, el parto a través del placer. Aunque este no es el foco de atención en la presente investigación, resulta importante mencionarlo, puesto que esto da lugar a una comprensión mayor sobre la importancia del útero. Estas mujeres, tanto doulas, terapeutas menstruales y algunos grupos feministas tratan de retomar saberes y prácticas ancestrales para que las mujeres puedan parir sin dolor, a partir de una reconexión con el cuerpo y con la feminidad. Ellas aseguran que el dolor ha sido una imposición cristiana, católica y médica que ha encarcelado a las mujeres en un destino trágico. Se sustentan en crónicas y estudios socioculturales que revelan la existencia de rituales y formas de parir más armónicas, lo cual demuestran que es justamente la ausencia del placer lo que ha llevado a que las mujeres seamos dependientes de prácticas que violentan nuestros cuerpos, que se centran en la comodidad del obstetra y no de la paciente. Así, tanto doulas como terapeutas argumentan que “nuestro útero se puede abrir con la misma suavidad que los pétalos de una flor o las hojas de col, que protegen el cogollo y luego se abren para que salga a la luz y florezca” (Castellanos & De Baldrich, s/f, pág. 26).

Igualmente, en los talleres de menstruación consciente, ferias ecofeministas y esotéricas, también se enfatiza la importancia de la “sexualidad sagrada”. Todo ello a partir de un discurso que realza el valor del útero, en tanto que promueve una reconexión con nuestros chakras tántricos y céntricos, el intercambio de energía y las posiciones para conseguir mayor placer femenino. En este punto, el orgasmo uterino es el fin último, justamente por su dificultad de conseguirlo, al encontrarnos tan desconectadas de su estado vibratorio, y por continuar siendo tabú en la actualidad (Diario de campo, abril 2018).

La sacralización de este órgano también se configura con base en la menstruación. Este grupo de mujeres recrean metáforas que sirven para confirmar el vínculo energético, biológico y estabilizador del útero. Pues ellas sostienen que “aquí parimos, aquí gestamos, de aquí sale nuestra sangre que no ha sido fecundada” (diario de campo, enero 2018). Así, por ejemplo, M.Y, doula, Moon Mother y fundadora de Savia Materna indica que:

El útero es el nido de nuestros sueños, de nuestros proyectos, temores y anhelos [...]sino tenemos una buena relación con nuestro útero, o si estamos en

desequilibrio emocional, vienen las complicaciones del útero, las enfermedades, los ovarios poliquísticos, etc. Si logramos sanar lo que tenemos internamente, pues lograremos sanar nuestras enfermedades femeninas (conversación personal Maisa, abril 2018).

Estas sanaciones, según las terapeutas, pueden darse a partir de la reconexión con nuestro útero a través de danzas tribales de vientre, ejercicios tántricos<sup>39</sup>, ejercicios Kegel<sup>40</sup>, entre otros. Esto anuncia la necesidad de recopilar cualquier tipo de conocimientos y prácticas, de diferentes culturas y épocas, todo con el fin de potencializar la feminidad y vivir a partir del placer, y ya no de paranoias y situaciones traumáticas como la ciencia y la religión nos han inculcado.

El útero es considerado la matriz de posibilidades y gestaciones, tanto literal como figurativamente. Para estas mujeres el útero representa el centro energético femenino, que gracias a la menstruación puede liberar a las mujeres de todo lo que les ha pasado a lo largo de cada mes y mes a mes (Diario de campo, noviembre 2018). Así, por ejemplo, Méndez (2016), terapeuta menstrual, en su blog sostiene que la menstruación y el útero se conectan para volverse uno solo, en tanto que permiten la sanación interna, la captación de energía durante una relación sexual y la limpieza del organismo femenino. Es este valor espiritual lo que también abre la posibilidad de una sororidad energética, que replantea la importancia de los círculos de mujeres para liberarnos y sanarnos. De ahí que se explique, en términos más simbólicos que científicos, la razón por la que las mujeres al convivir juntas empiezan a menstruar en las mismas fechas, justamente por una sincronización energética de los úteros (Diario de campo, octubre 2017).

Es por todo ello que se deshace la idea hegemónica de la inestabilidad emocional y física femenina, para dar cuenta de la importancia de la menstruación y del útero para equilibrarnos. Por esta razón nace la urgencia de una reivindicación del útero. Su sacralización puede ser el método más eficaz para conseguirlo, si comprendemos que el símbolo penetra en nuestra mente con mayor fuerza, debido a su estética, sus significaciones y la dotación de una nueva

---

<sup>39</sup> Ejercicios que permiten fortalecer el deseo sexual y la libido, recogidos a partir de textos sagrados y religiosos tanto budistas como hindúes **Fuente especificada no válida..**

<sup>40</sup> Los ejercicios Kegel son movimientos pélvicos que ayudan a fortalecer el músculo, controlar la incontinencia urinaria, mejorar el rendimiento sexual, y poder llegar al orgasmo con mayor facilidad (Women's health, 2018).

visión del mundo a partir de lo cognitivo. “Los símbolos sagrados relacionan una ontología y una cosmología a una estética y una moral” (Geertz, 1973) pág., siempre expresados en dramatizaciones, rituales y mitos como se verá en el siguientes capítulos. Esta transmutación de los sentidos, da cabida a un nuevo orden cognitivo que sacraliza, honra y resalta las potencialidades de aquello que en nuestra historia patriarcal ha sido negado, al visibilizar únicamente “sus fallas”, sus “inacabamientos” que ha dado lugar a la dominación de los cuerpos nacidos como mujer.

Es con todo lo dicho que se puede ver cómo se crea nuevas representaciones y significados de lo que implica ser mujer. Por un lado, la feminidad conlleva una forma de ser caracterizada por la ciclicidad. Se deja de lado connotaciones negativas respecto a los cambios de humor que las mujeres viven mes a mes, para empezar a sentir con plenitud esas transformaciones. Es encontrarse, identificarse, descubrirse en todos los arquetipos de manera equilibrada y predecible. Por otro lado, ser mujer significa, para las terapeutas menstruales, ser bruja, ser maga, ser guerrera, ser sabia, a través de una idealización de los sentidos. Los discursos aguardan una corporeización de los símbolos, como agentes que permiten honrar el útero como matriz generadora de la feminidad. El útero y su símbolo menstrual es lo que en estos discursos nos garantiza reconocernos como mujeres.

### 3.2.1 Parir, gestar y menstruar

Imagen 3: Mujer pariendo flores



Recuperado de Pinterest. Útero sagrado.  
<https://www.pinterest.es/pin/837388124436168644/?lp=true>

Imagen 4: Útero sagrado



Recuperado de: Shedsenn, T. I. (4 de Diciembre de 2015). *Ciclo Menstrual*. Obtenido de Shedsenn: Todo lo que hay en mi interior:  
<https://shedsenn.com/tag/menstruacion>

Imagen 5: Amar menstruar



Recuperado de: Ecofeminismo, decrecimiento y alternativas al desarrollo. (16 de febrero de 2017). Ginecología natural. <https://ecofeminismobolivia.blogspot.com/2017/02/ginecologia-natural-lo-que-nos-quitaron.html>

Imagen 6: Conexión de úteros



Recuperado de: Brida. (s/f). Cuando los úteros se junan alrededor del fuego. Obtenido de <http://mandalasomshantiom.blogspot.com/2013/08/cuando-los-uteros-se-juntan-alrededor.html>

Imágenes como estas son las que se repiten constantemente en la creación de símbolos que potencializan el discurso sobre menstruación consciente. Pinturas donde mujeres se encuentran acostadas o en cuclillas para menstruar o parir flores, mujeres que llevan en su útero árboles de la vida, mujeres que abrazan troncos unidos por un cordón umbilical, árboles gestando mujeres en sus troncos; todo ello nos invita a pensar sobre el carácter de la mujer sabia en conexión constante con la naturaleza. Es decir, se estaría regresando a potencializar la relación mujer-naturaleza versus aquella que establece una relación entre hombre-cultura. Es menester advertir que, dentro de este grupo de representaciones, los úteros floreciendo son también pintados solos, sin necesidad de estar ligado internamente al cuerpo femenino. Los colores suelen representarse con tonalidades fuertes, brillantes, que permite conectarlos con la vida, en contraposición a la muerte. Las pinturas suelen ser bellas, con alto contenido estético. Generalmente los rojos, rosas y anaranjados son los colores que priman.

La importancia de estas imágenes radica en regresar visualmente a la energía femenina que estas terapeutas menstruales tanto defienden. Por ello, el hecho de gestar, parir, menstruar flores representadas en dichas imágenes cumple una doble función. Por un lado, se convierten en el símbolo canalizador que potencializa el carácter de “ser mujer”, pues son facultades que pueden realizarlas únicamente las mujeres, distinguiéndose particularmente de los hombres. Esta idea trata de alejarse de aquellos imaginarios que se han ido creando en la sociedad, e incluso en corrientes feministas, donde estos procesos biológicos de la mujer –

siendo la menstruación la única que no tiene elección- son vistos como prisiones que encarcelan a las mujeres, concebida como “el opio de las mujeres” (Beauvoir, 1953, pág. 60, citado en Ortner, 1979, pág. 117). Más bien, las terapeutas menstruales, a través de estas representaciones simbólicas, tratan de resaltar esta biología femenina como “dones”. Esto nos lleva a la siguiente función que, con la ayuda de la metáfora, dan paso a la construcción de discursos que resacraliza estos momentos. Para ellas, parir, gestar y menstruar se convierte en símbolos metafóricos que permiten traspasar las barreras de lo biológico. Es decir, “no solo se gesta un hijo, una vida como tal, sino que, para estas mujeres, estas facultades biológicas, en el sentido figurativo, da paso a que podamos gestar sueños, metas, objetivos de vida” (Diario de campo, noviembre 2017).

Así, por ejemplo, en los talleres de menstruación consciente, que corresponde cada uno a la explicación de un arquetipo representativo de cada fase del ciclo menstrual. M. A. P indica que,

[...] cuando vayamos a hablar de Démeter [diosa que representa a la madre, y por ende la fase ovulatoria] van a aprender a cómo gestar, parir y cuidar sus sueños, sus metas, sus hijos literales, sus hijos de carne y hueso, y sus hijos energéticos (Diario de campo, octubre 2017).

Más tarde, ella mismo explica que, tener sueños truncados, llegar solo al proceso de gestar, pero abortar metas, es justamente lo que enferma nuestro cuerpo. Entonces el útero será el más afectado, pues es el órgano que lo retiene todo, el tronco madre de la feminidad, según las terapeutas. Es así que, enfermedades como ovarios poliquísticos, miomas y endometriosis son explicados a partir de este sentido simbólico. Así lo asegura Mariale, en uno de los talleres de menstruación consciente, pues tener una mala relación con la feminidad, no poder parir y cuidar emprendimientos, ideas, objetivos de vida, y la frustración que se desprende al abortar todo lo dicho, hace que nuestros órganos femeninos, receptores de la energía femenina, se enfermen. Por consiguiente, sanar espiritualmente y hacer movimientos rituales que permitan desarrollar las maneras en que las mujeres podamos realmente “ser mujeres”, a partir de estas fuentes biológicas primordiales, son las soluciones más integrales para mantenernos equilibradas y en salud (Diario de campo, noviembre 2017). De ahí se desprende el alto valor ritualístico que desencadenan y refuerzan estas imágenes, aspecto que se retomará en el siguiente capítulo.

Igualmente, estas imágenes, especialmente aquellas que enfatizan la menstruación sagrada, ponen de manifiesto el valor de regresar la sangre a la Tierra. Esto permite crear un vínculo entre las mujeres y la naturaleza, además de representar el agradecimiento a la divinidad Pacha Mama por su creación. Regar la sangre a las plantas, por consiguiente, confiere un acto de respeto, donde nutrir, honrar y amar la Tierra son los valores que se rescatan en este proceso ritualístico.

Ahora bien, comprender al símbolo como el conjunto de signos que permiten “realizar una operación mental a través de la cual se asocia una cosa con un término” (Altamirano, s/f, pág. 15), nos brinda posibilidades para comprender la femineidad desde estos marcos representativos. Es así que, por ejemplo, las flores y plantas, en estas ilustraciones, no solo representan un ser vivo capaz de realizar la fotosíntesis, sino que da por hecho la conexión femenina con la naturaleza, desde un florecimiento de la vida misma. Además de representar simbólicamente los sueños y emprendimientos de todas las mujeres. Es decir, se configura un interjuego donde, a través de la imagen, se logra internalizar y mezclar aspectos terrenales y pragmáticos, con cuestiones más esotéricas, imaginativas y divinas.

### 3.2.2 Mujer estacional y cíclica: Lunas y femineidad

Imagen 7: Mujer cíclica y estacional



Ximena Nohemí, c. m. (14 de marzo de 2016). El viaje de la mujer cíclica. Obtenido de Ciclo menstrual: <http://www.cantarosagrado.cl/2016/03/14/el-viaje-de-la-mujer-ciclica/>

Imagen 8: Mujer cíclica y lunar



Taquiónica, D. d. (22 de Mayo de 2018). Menstruación: Sangre sagrada. Obtenido de Taquiónica: Despertar de conciencia: <https://taquionica.wordpress.com/2018/05/22/menstruacion-sangre-sagrada/>

Imagen 9: Arquetipos femeninos y ciclo lunar

Fases de la luna, de los árboles y las mujeres.



Nohemí, X. (16 de marzo de 2016). Cántaro Sagrado. Obtenido de Proyecto Mujer Árbol: <https://www.cantarosagrado.cl/2016/03/16/como-crear-mi-primer-diagrama-lunar/para-proyecto-mujer-arbol/>

Otras de las imágenes y representaciones que revitalizan la ciclicidad femenina son aquellas en las que se presenta a mujeres en contemplación y relación con las diferentes fases de la luna. Mujeres múltiples que realizan diferentes actividades en cada fase del ciclo. Siempre divididas en cuatro partes –dado los arquetipos que se expondrán más adelante-. Los colores en esta última representación juegan un papel sumamente importante, pues el cambio de tonalidades hace alusión, por un lado, al cambio anímico y fisiológico de las mujeres en el ciclo menstrual. Además, pone énfasis en las estaciones, que en nuestro imaginario responden a una diferenciación entre invierno/primavera-colores fríos como azul, celeste, blanco, y verano/otoño-colores cálidos como rosas, naranjas. Entonces, se puede dar cuenta de que el uso de estas imágenes en específico permite resaltar los arquetipos femeninos, demostrar que las mujeres no somos un todo lineal, sino que respondemos a cambios internos que nos sucede mes a mes. Por tanto, permite ser un vínculo directo con el discurso, en tanto que se permea la práctica con el habla, para fortalecer una idea del ser femenino.

De esta manera, se puede observar que la menstruación y el útero se nutren entre sí para dar forma a un discurso que es reforzado por imágenes bellas y estéticas. Ambos conforman una sola entidad dentro del imaginario de las mujeres terapeutas y sus aprendices. Trabajan juntos para revitalizar aquel llamado sagrado femenino, donde la menstruación pasa a ser el símbolo

del útero. El fluido visible que permite dar cuenta de aquello tan oculto: un útero mágico, donde se gestan ideas, sueños y vida. Relación que conduce al uso de metáforas, homologaciones simbólicas, y rituales.

Es entonces que se puede ver cómo este discurso necesita de estas representaciones visuales para enfatizar algo que va más allá de nuestros sentidos, donde se apuesta por una reconexión con la energía y espiritualidad acogida por imágenes que resaltan estas subjetividades y emociones que nos han sido despojadas. De ahí que se refuerza la idea de que la sangre cura, a partir de la creación de herramientas ritualísticas y simbólicas que se compenetran en nuestra psiquis. Es decir, el papel de las imágenes es la materialización de aquello que no se puede expresar en palabras, es el gran aliado del discurso, de un conjunto de palabras que es pensado también desde el arte y el lenguaje coloquial, que permite que más mujeres tengan acceso al mismo y que a partir de las representaciones visuales se pueda comprender y decodificar el sentido de las palabras. Por tanto, es un sustento clave que realza las prácticas discursivas, y que se instaaura en nuestro imaginario, en la comprensión integral del mismo. Así, la imagen ayuda a crear una realidad imaginada que conduce a fortalecer los patrones discursivos, como elemento que favorece el traslado discursivo hacia la práctica, donde el ritual aparece como el escenario donde se vislumbra lo que las palabras no pueden contar.

## **CAPÍTULO IV DE LO MÍTICO A LO RITUAL: CÍRCULOS DE MUJERES, CONJUROS Y PSICOMAGIA**

El presente capítulo tiene como objetivo principal analizar la relación entre práctica discursiva y ritual por medio de terapias menstruales; articulación que re-constituye la subjetividad de las mujeres talleristas sobre lo que significa ser mujer en base a la menstruación. En este punto se comprenderá la manera en que el ritual actúa como herramienta crucial en la socialización e internalización del discurso de las terapeutas, además de constituir el fundamento para la construcción de imágenes, representaciones y arquetipos en torno a las subjetividades femeninas. A su vez, se estudiará la relación con la mitología, los arquetipos y el símbolo, pues estos elementos moldean el discurso, y son un medio para explicar la trascendencia de la materialidad (fisiológica) de la menstruación. De esta manera, se dará cuenta de la estructura mental que nos constriñe en un mundo simbólico dado. Se tomará en cuenta, entre otras cosas, las meditaciones de sanación, donde ocurre una interrelación entre la esencialización y la superación de las dicotomías femenino-masculino. De esta manera, se examinará los supuestos naturalizados dentro de las prácticas rituales, como un vínculo que permite el ordenamiento de la sociedad y el reforzamiento de aquellas llamadas “esencia femenina” y “esencia masculina”, en una relación dicotomía-complementariedad.

### **4.1 Breve aclaración de las terapias menstruales y rituales de sanación**

*Soñé que la Terapia Menstrual  
era una mujer embarazada vestida de rojo,  
que paría mujeres que se reconocían sagradas,  
y me decía: -nunca soy la misma,  
porque cada mujer que me habita,  
durante los 4 días de su gestación,  
me modifica...  
Zulma Moreyra*

Las terapias menstruales son una herramienta de socialización del discurso sobre menstruación consciente, que se conjugan con espacios psicoterapéuticos. A su vez suelen combinar el reiki, el yoga, la danza, pintura, música y psicomagia<sup>41</sup>, según el interés personal

---

<sup>41</sup> Herramienta terapéutica desarrollada y popularizada por Jodorowsky, quien une elementos míticos y psicoanalíticos para brindar una opción dialéctica de sanación, donde el paciente pasa a ser el mismo

de la terapeuta. Son espacios colectivos o individuales donde, a partir del misticismo, el símbolo y el ritual la mujer es capaz de auto-descubrirse, para reconocer los aspectos negativos que la detienen en su vida diaria y lograr un cambio profundo. Esta corriente de mujeres a nivel mundial incorpora discursos de la medicina alternativa, para buscar una sanación integral, tanto espiritual, física e interpersonal. Ellas afirman que a partir del conocimiento interno de la ciclicidad menstrual, la mujer podrá relacionarse mejor con los demás y amarse a sí misma, en un proceso de deconstrucción de estereotipos socioculturales. Para estas mujeres, las enfermedades femeninas como cólicos menstruales, ovarios poliquísticos, miomas, entre otros, se dan por sentirnos mal con nuestros cuerpos, y porque la sociedad nos presiona tanto, que la sabiduría de nuestros cuerpos manifiesta estas situaciones de frustración, miedo, inseguridad, a través de síntomas y enfermedades (Varios fragmentos de Diario de Campo).

Estas terapias permiten a la mujer “sanar heridas internas”, que se refiere a un proceso de ruptura a nivel del inconsciente de las memorias que cargamos de nuestros ancestros. Así lo afirma Maisa, en la introducción a la Bendición del Útero,

Debemos dejar de ser fieles a nuestros linajes, a nuestro pasado, para dejar de cometer los mismos errores que nuestros antecedentes lo hicieron [...] Está comprobado desde la física cuántica que nosotros, en nuestras células, en nuestro cuerpo, en nuestros órganos, llevamos una especie de chip, una fuente de memorias que hace que a nivel del inconsciente sigamos reproduciendo lo que nuestros antepasados hacían, cargamos con sus dolores, resentimientos, por eso es que nos enfermamos, porque aún no sanamos lo que ellos nos dejaron [...]. Por eso es que existen estas terapias de sanación, para que nosotros dejemos de ser prisioneros de estos aspectos negativos que cargamos históricamente, y para que nuestros hijos no carguen con nuestros errores (Diario de campo, abril 2018).

Es entonces que las terapeutas, a partir de la idea de la existencia de un proceso kármico, utilizan bases psicoterapéuticas para enfrentar dichos problemas además de reconfigurar nuevas opciones de vida para las mujeres. Su marco metodológico y teórico parte de que

---

protagonista de su sanación. Así Jodorowski indica que “en la Psicomagia, en lugar de una creencia supersticiosa se necesita la comprensión del consultante. Él debe saber el porqué de cada una de sus acciones. El psicomago, de curandero pasa a ser consejero: gracias a sus recetas el paciente se convierte en su propio sanador” (Jodorowski, s/f). Es decir, funciona como una terapia alternativa que utiliza el teatro, el arte, el ritual y la meditación, que interactúan en el inconsciente del individuo.

aquellas llamadas “lealtades invisibles”<sup>42</sup> se yuxtaponen al inconsciente replicando situaciones especiales no resueltas (Schützenberger, A. citado en Araujo Herrera & Almeida Rodríguez, 2015). Por ello es que estos espacios, según las terapeutas menstruales, sirven de herramientas para reconstruir la historia familiar y así facilitar la comprensión de “las raíces transgeneraciones para darle sentido a la vida, de forma holística y profunda” (Araujo Herrera & Almeida Rodríguez, 2015, pág. 95).

La transversalización de género juega un papel importante dentro de esta rama de la psicogenealogía<sup>43</sup>, pues no solo hace un esfuerzo por sanar alternativamente enfermedades emocionales, físicas y espirituales, sino que es una herramienta para reafirmar la feminidad, al situar a la menstruación como símbolo de la mujer, de la cual se derivan elementos místicos que permiten esa sanación femenina. Esto implica elementos personales (por ejemplo, la sanación de las constelaciones familiares, sanación de relaciones actuales, memorias internas, linaje paterno y materno) y elementos histórico culturales, donde interviene el despojo de estereotipos y situaciones que han subordinado a la mujer. Por tanto, en estas sanaciones también intervienen elementos reivindicatorios. A partir de este tejido de principios las terapeutas menstruales y las mujeres quienes han descubierto este mundo de aprendizaje empiezan a definir las terapias menstruales, así una de estas mujeres indica en su blog,

...la terapia menstrual es la vuelta a nuestras raíces, la vuelta al conocimiento de nuestro cuerpo, de nuestros ciclos, la vuelta a la sabiduría ancestral olvidada por culpa de un patriarcado sin sentido. Es la unión entre mujeres para compartir,

---

<sup>42</sup> En las terapias alternativas, constelaciones familiares, psicomagia, entre otros, utilizan este término para referirse a que existe algo más allá de lo visible, que nos obligan a replicar acciones, conductas y/o enfermedades de nuestros familiares y ancestros. Esta lealtad inconsciente a nuestro linaje hace que no podamos escapar a un proceso kármico o de repetición de comportamientos, decisiones y quehaceres dañinos para nosotros y para las futuras generaciones. Lo ideal es romper con ese ciclo y empezar a forjar un destino mejor.

la fuerza que nos lleva a realizar o repetir acciones o conductas sin darnos cuenta, o de manera inconsciente para ser leal a los códigos o normas que se van adquiriendo en el sistema familiar de manera implícita.

<sup>43</sup> La psicogenealogía es “una herramienta terapéutica y diagnóstica en medicina, que permite encontrar en el sistema familiar la causa última de la alteración del bienestar físico, mental, social, económico, funcional, espiritual y afectivo de una persona. La enfermedad, generalmente se encuentra comprometida con conflictos inconscientes del paciente [...] sucesos, que llevan al individuo a repeticiones inconscientes que lo enferman físicamente, pero al hacerlas conscientes, se propicia una sanadora libertad” (Araujo Herrera & Almeida Rodríguez, 2015, pág. 94).

aprender unas de otras, cuidarnos, sanar viejas heridas, ¡¡AMARNOS!! (Díaz, 2016).

### **3.2 Aproximación teórica: arquetipo y mito**

La formulación arquetípica del inconsciente colectivo desarrollada por Carl Jung es uno de los elementos claves que interactúa en la construcción del mandala menstrual<sup>44</sup> que servirá más tarde en la comprensión de las características universales femeninas y de los rituales de sanación basados en la iluminación del arquetipo o diosa<sup>45</sup>. Es así que Jung construye un corpus teórico-práctico basado en la interrelación entre psicología y símbolos sociales. Él diferencia el inconsciente personal del inconsciente colectivo para traspasar las barreras psicológicas y dar apertura a una comprensión más universal de la conducta humana. Para Jung el inconsciente colectivo es más profundo que el individual, pues “tiene contenidos y modos de comportamiento que son los mismos en todas partes y en todos los individuos [...es decir] es de naturaleza suprapersonal” (1970, pág. 10).

A partir de ello, Jung empieza a construir la teoría de los arquetipos, como un modelo metodológico que permite además reconocer y entender los patrones de conducta de los humanos a partir de categorías que se derivan de los contenidos de lo inconsciente colectivo. Hablar de una universalidad del inconsciente permite dar cuenta de las memorias internas que compartimos, una especie de chip que nos une a todos los seres humanos. De ahí que Jung los describa como “tipos arcaicos o –mejor aún- primitivos” (Jung, 1970, pág. 11), en equivalencia a la historia de la humanidad misma.

---

<sup>44</sup> El mandala menstrual es la herramienta utilizada para realizar un diagrama que permite comprender la ciclicidad femenina, los cambios de humor, las transformaciones hormonales, físicas, emocionales, y la relación que tenemos con el mundo. Se la representa en forma de una ruleta, dividida en 28 o 30 partes iguales, cada fracción representa un día de nuestro ciclo menstrual. Adentro la mujer escribirá todos los aspectos importantes que le ha pasado durante su día. Puede personalizarlo, es recomendable pintarlo, dibujar en su interior, poner palabras claves, anotar cómo está la luna, etc.

<sup>45</sup> La iluminación de la diosa significa rescatar los aspectos positivos de cada arquetipo para equilibrar las emociones, interacción con los demás, relación con padre o madre, situación amorosa, laboral, etc. a nivel individual. Es decir, las distintas diosas son humanizadas, para dar cuenta también de sus aspectos negativos o de oscuridad, que deben ser trabajados en las terapias menstruales para relacionarse mejor con el entorno, y con uno mismo, a partir del auto-descubrimiento. Por tanto, la frase “poner en luz” que será señalado a lo largo del texto, equivale a reforzar, concientizar, despertar cualidades.

Dentro de la tradición antropológica, también han existido autores como Boas, quienes afirman que “[...] no queda duda en lo general de que las características mentales básicas del hombre son las mismas en todo el mundo [...] ciertos patrones de asociación de ideas pueden reconocerse en todos los tipos de cultura” (Boas, 1965, pág. 104). Sin embargo, se debe comprender que esto sucede dentro de un contexto, pues tiene una manifestación específica en los símbolos que cada pueblo produce. Por tanto, esta especie de unidad biopsíquica tiene sus límites, pues responden a procesos sociales, y no a una cualidad innata.

Por tanto, los arquetipos deben ser abordados como la matriz mental que nos hace seres sociales, debido a los códigos que permite entrelazar las experiencias individuales a interpretaciones que yacen en un marco sociocultural. Sin embargo, no por ello se deja de lado la diversidad humana en términos más abstractos, pues el desarrollo junguiano permite dar cuenta de las manifestaciones arquetípicas individuales gracias a la consciencia individual. En otras palabras, siempre un individuo tendrá un arquetipo más desarrollado que otro, y es lo que guiará su comportamiento, relaciones interpersonales, formas de actuar frente a una problemática, toma de decisiones, etc. Por tanto, los arquetipos deben ser entendidos como patrones emocionales y de conducta que va tejiendo, entre otros elementos más, la identidad individual.

Los arquetipos necesitan del mito, la leyenda y el símbolo para poder ser expresados y materializados de algún modo. Es una relación dialéctica, además de circular, que permite una convergencia y retroalimentación entre todos estos elementos. Como muestra Campbell,

Los arquetipos que han de ser descubiertos y asimilados son precisamente aquellos que han inspirado, a través de los anales de la cultura humana, las imágenes básicas del ritual, de la mitología y de la visión. Estos “seres eternos del sueño”<sup>46</sup> no deben ser confundidos con las figuras simbólicas personalmente modificadas que aparecen en las pesadillas y en la locura del individuo [...]. El sueño es el mito personalizado, el mito es el sueño despersonalizado; tanto el mito como el sueño son simbólicos del mismo modo general en la dinámica de la psique (2014, págs. 34-35).

Es entonces que el mito debe ser abordado como relatos que institucionaliza bases morales para la coerción social. Suele involucrar personajes ficticios o reales que escenifican el

---

<sup>46</sup> Hace referencia a las “formas o imágenes de naturaleza colectiva que toman lugar en toda la Tierra, que constituyen el mito y que al mismo tiempo son productos autóctonos e individuales de origen inconsciente” (Jung, 1961, pág. 63 citado en Campbell, 2014, págs. 34).

castigo y la victoria por determinadas acciones y toma de decisiones, que a través de medios simbólicos y representaciones imaginarias permite explicar lo inexplicable, y da paso a la generación de normas y leyes en un entorno sociocultural. Como lo advierte Bamberger (1979) el mito es el

[...] fragmento de la experiencia colectiva que existe necesariamente fuera del tiempo y del espacio [...] puede convertirse mediante la repetición de su relato en historia moral de la acción [...] puede ser parte de la historia de la cultura en tanto proporciona una justificación de la realidad actual, y tal vez permanente, dando una explicación “histórica” inventada de la creación de esa realidad (pág. 67).

El mito a su vez necesita una constante reinterpretación, pues se suele ajustar a las demandas que exige una sociedad en determinado contexto. Por tanto, el mito también puede resultar dinámico, y a través de él se revela un mundo simbólico que yace en la sociedad de manera naturalizada. Es decir, manifiestan códigos culturales de convivencia (Geertz, 2003). El mito, por tanto, también actúa como vehículo que establece tanto el orden social como el orden cósmico (Bamberger, 1979). Sin embargo, este no trabaja solo, pues necesita del discurso para reproducir realidades que nos coaccionan, además necesita del ritual para reforzar y reproducir el mito. Es en este punto donde se inscribe una doble dinámica, puesto que “la razón del rito es justificada en los mitos [y viceversa]” (George, 2000, pág. 112). Consiguientemente, para que exista una transformación del tiempo mítico al tiempo ordinario, es necesario el canal ritualístico y así poder escenificar, manifestar y experimentar, lo que solo existe dentro del imaginario colectivo.

De ahí deviene la interconexión entre arquetipos, mitos y rituales, en tanto que, los arquetipos corresponden a imágenes y símbolos que aparecen representados de diversas formas en todas las culturas del mundo, y que se van reproduciendo de generación en generación a través de métodos discursivos y de los propios símbolos. El mito, por su lado, no solo hace un esfuerzo explicativo para dar cuenta del mundo, para comprender sucesos naturales o para fortalecer las relaciones de poder (Frazer, 1981), o simplemente representa una “fantasía poética, mal entendida por las edades posteriores” (Campbell, 2014) como diría Müller, sino que el mito responde y expresa lo que inconsciente colectivo guarda en su interior. Aspecto que ya Levi-Strauss desarrolla desde el estructuralismo, al afirmar que “a la creación mítica de los

primitivos subyace una lógica que se encuentra universalmente en todo pensamiento” (Levi-Strauss, s/f.; citado en García, 1976, pág. 119).

Además, el trabajo conjunto de estos elementos da paso a la configuración de subjetividades, pues como ya se ha revisado, las representaciones e imaginarios sociales se crean y adaptan a partir de un proceso de objetivación. Este necesita de la interacción de lo abstracto con la experiencia vívida, donde acciona la parte perceptible, cognitiva y sensitiva. Por ello es que la interacción entre el mundo material, el mundo social y el mundo cosmológico, requiere de este lazo entre simbología, mitología y discurso para que los arquetipos dentro de nuestra realidad cobren sentido. Este ejercicio mental entrecruza las prácticas discursivas con los significados sociales que queremos dar a una determinada cosa o abstracción. Por esta razón se dice que “la repetición del mito y la representación del ritual sirven de procesos educativos” (Bamberger, 1979, pág. 77).

Es entonces que el arquetipo no puede existir sin el mito, pues en él se desarrolla su razón de ser, de él se despliegan símbolos, representaciones y personajes que dan paso a la creación de discursos que fortalecen estas ideas arquetípicas del inconsciente. Y es en el ritual donde se socializa y refuerzan estos imaginarios, pues el ritual además de vínculo entre el mundo mágico-religioso, con el mundo material, sirve como herramienta que internaliza en acciones un mundo de palabras y oralidad.

En lo que respecta a la feminidad, estudios antropológicos han advertido que las ceremonias femeninas alrededor del mundo, suelen estar “estrechamente asociadas con rituales relativos al cuerpo [...ya que] enfatizan, bajo la forma de representación dramática, la especialización biológica de la mujer” (Bamberger, 1979, pág. 79). Por ello es que dentro del discurso de menstruación consciente no se puede hablar de arquetipos sin referirse a los mitos, y no se puede hablar de mitos sin introducir las representaciones arquetípicas femeninas. Ahora bien, ya comprendidas las relaciones existentes entre mito, arquetipo y símbolo, en el siguiente apartado se analizará cómo estos actúan para configurar cuerpos y conductas femeninas, concebidas como multidireccionales.

### 4.3 Mitologías, arquetipos y ciclicidad menstrual

*Liberemos nuestra sangre  
mujeres benditas  
dejémosla que chorree como miel  
por nuestras piernas  
y sembremos,  
sembremos semillas de paz  
y canciones de cuna  
en el cáliz  
de la Madre Tierra  
Patricia Pachi Franco*

En el campo de la antropología, los mitos han proporcionado información valiosa sobre el orden de la sociedad, la configuración de signos y significados que dan sentido al mundo, la conformación de códigos sociales y la creación de un corpus. De esta manera, en el presente acápite se tratará de entrelazar la dinámica que las mujeres terapeutas promueven a partir de la recuperación de mitos para sustentar sus rituales y arquetipos, todo ello con base en la comprensión del ciclo menstrual. El mito entonces, será analizado como una herramienta que permite desencadenar el desarrollo de la estética, la imagen y el ritual que configuran las prácticas discursivas en torno a la menstruación.

Las terapeutas menstruales han recogido el desarrollo teórico de Jean Shinoda Bolen, una psiquiatra junguiana feminista quien, a partir del mito, fue centrando su atención en un corpus teórico que permite la reconfiguración de la comprensión de la psicología femenina, al dar pautas sobre el comportamiento femenino en contraposición a la linealidad masculina. De esta manera, critica fuertemente a la tradición freudiana, que ya se revisó en el capítulo anterior, a cerca de la concepción de la mujer a partir de la carencia, el falo invertido y la subordinación de la misma, y a la junguiana, que creía que “la capacidad de pensar de las mujeres de manera objetiva era inferior” (Shinoda Bolen, 1984, pág. 38). Es así que esta autora trata de demostrar que las mujeres que se han involucrado en roles construidos socialmente como masculinos, que tiene confianza en sí mismas, son independientes y competentes en realidad no sufren de ningún “complejo de masculinidad” como diría Jung,

ni padecen el deseo de tener pene como advertiría Freud, sino que son comportamientos normales de las diosas vírgenes<sup>47</sup> (Shinoda Bolen, 1984).

A partir de la reconstrucción de mitos griegos, Shinoda Bolen recrea imágenes y representaciones femeninas que permite dar una visión binocular de lo que significa ser mujer, en un interjuego entre los arquetipos de las diosas que se encuentran internos en nuestro inconsciente y los estereotipos culturales que nos vienen desde afuera. Es así que dicha autora, configura una manera diferente de ver a las mujeres, sobre todo respecto al psicoanálisis, a partir de la esencia femenina que a su vez defiende la diversidad, pues “depende de cuál es la diosa que está activa en ellas” (Shinoda Bolen, 1984, pág. 8).

De ahí que el mito sea tan importante dentro de este apartado, pues las terapeutas, al igual que Shinoda Bolen, están abordando a la mitología como una herramienta que permite describir y comprender la psicología femenina, a la vez que da paso al reconocimiento interno individual. Por ello es que las terapeutas menstruales dicen construir un discurso integral y holístico que entrelaza estudios médicos, psicológicos y socioculturales sobre la menstruación, que a su vez permiten garantizar una cierta legitimidad al propio discurso de estas terapeutas<sup>48</sup>. Así, por ejemplo, Miranda Gray recoge las ideas antropológicas sobre el mito para interconectarlo con el valor del símbolo y la construcción arquetípica femenina,

en general [los mitos] recurrían a un arquetipo o personaje representativo que es una imagen universal que refleja ciertas verdades ante las cuales respondemos a nivel interno [... es decir,] la narración de la historia se valen de arquetipos (Gray, 1994, pág. 49).

Es a partir de esta explicación que las mujeres terapeutas menstruales han retomado y resignificado antiguos mitos, especialmente bíblicos y de la antigua Grecia y Roma. De ellos se deriva el desarrollo práctico de los arquetipos que toman como referencia e inspiración a las distintas diosas, para producir explicaciones sobre el ciclo menstrual y sus distintas fases.

---

<sup>47</sup> A lo largo del texto se abordará más detalladamente la categorización de Los arquetipos femeninos. Un primer acercamiento involucra pensar al arquetipo de las diosas vírgenes como las mujeres guerreras, independientes y que se separan de las convenciones naturalizadas de la feminidad frágil y sensible. Las tres diosas principales son Artemisa, Atenea y Hestia.

<sup>48</sup> Esto da cuenta de que, a pesar de las fuertes críticas que estas mujeres han realizado respecto al avance de la ciencia y la tecnología, no se alejan del todo de su conocimiento, pues también recopilan estos saberes a partir de un “sentido común” que no es ajeno a los conocimientos de las mujeres ancestrales.

Si bien Shinoda Bolen es la precursora del desarrollo arquetípico femenino, tanto Zulma Moreyra como Miranda Gray han nutrido y/o cambiando el esquema con formas sutiles, marcando una distinción entre estas corrientes, aspecto que se profundizará líneas más adelante.

Por tanto, el mandala menstrual tiene inspiración jungiana. De ahí que conciban al mito como la “expresión del inconsciente colectivo, el cual se manifiesta a través de los arquetipos” (citado en Saiz, Fernández, & Álvaro, 2007, pág. 132). Los arquetipos juega un papel tan importante para las terapeutas, ya que a través de estos símbolos se da lugar a una conexión mas directa con el yo interno, entre lo divino y lo terrenal. Es justamente eso lo que brinda apoyo a la sacralización de los cuerpos femeninos, pues conlleva la internalización de representaciones multidireccionales.

Los mitos además de proporcionar una idea universal del inconsciente femenino. Para ellas, regresar a la sabiduría mitológica y ancestral de mujeres chamanas y brujas puede ayudarnos a vivir sanamente las tres dimensiones que habitan en nosotros: cuerpo, mente y espíritu. A la vez que nos convertimos en seres libres e independientes. De igual manera, estas mujeres se basan en mitos y otro tipo de relatos para sustentar la idea de que las mujeres menstruaban libremente, sin miedos, sin verguenzas; gozando su ciclicidad y sanando gracias al don de la sangre menstrual, que de acuerdo a su alto porcentaje de células madre sirve para curar heridas, nutrir la piel, aliviar malestares, realizar tratamientos de belleza, entre otros (Diario de campo, octubre 2017).

Al momento de retomar el mito como una forma de resistencia y de cuestionamiento hacia explicaciones invisibilizadas y olvidadas por el discurso científico actual, se estaría cumpliendo con una de las funciones del mito que rescata Levi-Strauss, donde los mitos “despiertan en el hombre pensamientos que le son desconocidos (o despojados)” (1978, pág. 23), de modo que la mitología se convierte en un vínculo que despliega la toma de consciencia de lo que sucede en el mundo, y en este caso en los cuerpos femeninos, para “reconquistar algún otro tipo de conocimiento” (Levi-Strauss, 1978, pág. 25). Es decir, el mito respondería a una lucha de las mujeres por pensarse a si mismas como seres femeninos cíclicos. Es entonces que el mito, en definitiva, trasciende el valor narrativo, para dar cabida a reconsideraciones y cuestionamientos de la vida actual a partir del pasado, en relación a

otra de sus funciones que es la de “emplear las tradiciones legendarias para fundamentar reivindicaciones” (Levi-Strauss, 1978, pág. 68).

Es así, que los arquetipos y los símbolos recogidos por las terapeutas a partir de mitología y narraciones antiguas, cumplen el rol de re-significar la ciclicidad femenina. Estas terapeutas indican que estos arquetipos no son casualidad, y más bien están sumergidos en saberes de pueblos ancestrales que tenían la tradición de mostrar tres arquetipos indispensables para la esencia femenina: la Bruja anciana o abuela sabia, la Doncella o Virgen y la Madre. A ello, Miranda Gray añade otro arquetipo más, olvidado por las concepciones erróneas de dicho personaje: la Maga, quien ha sido vista desde su carácter destructivo, especialmente para el sector masculino. A partir de estos símbolos se apuesta por una universalidad arquetípica. Así, Gray indica que “cada uno de los arquetipos [...] permite comprender la verdadera naturaleza femenina” (1994, pág. 37), además de tener correspondencia con cada una de las fases del ciclo menstrual: la fase menstrual, preovulatoria, ovulatoria y premenstrual.

De esta manera, se crea una ruleta que permite a las mujeres reconocer en qué parte de su ciclo menstrual se encuentran, las características y cambios tanto hormonales, corporales, emocionales y espirituales. Esto a su vez, trabaja en relación con el ciclo lunar, pues cada fase de la luna corresponde a una renovación de la feminidad, según las terapeutas. Así, por ejemplo, Miranda Gray indica que “el ciclo lunar estaba reconocido como una expresión de lo divino femenino presente tanto en la tierra como dentro de las mujeres” (Gray, 1994, pág. 50). Igualmente, Zulma Moreyra, otra importante autora para las terapeutas, argumenta que “en el juego de la danza lunar, la luna atraviesa los mismos cambios visibles y en el mismo tiempo que en la danza cíclica del cuerpo de una mujer” (Moreyra, s/f, pág. 5).

Por tanto, se crea un paralismo entre el ciclo de las estaciones, el de la luna y el de la menstruación, a partir de un cuestionamiento a la linealidad arquetípica moderna que se nos ha impuesto en la sociedad patriarcal, como M. A. P., directora de La Tienda Roja lo asegura,

esta mirada tan lineal y esas representaciones de mujeres con cuerpazos, o tan equilibradas es lo que nos lleva a sentirnos incómodas con nuestros cuerpos y con nuestras emociones. Por eso conocer cada fase del ciclo permite crecer y permite conectarnos a partir del re-descubrimiento y el amor (Conversación personal a Mariale, enero 2018).

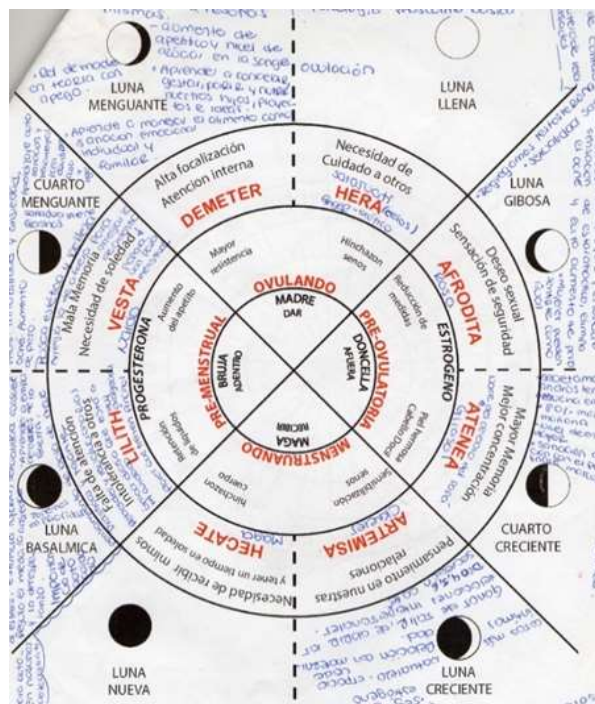
Es preciso señalar que existen diversas formas de conectar estos personajes dentro del ciclo femenino, puesto que hay mujeres que difieren en las interpretaciones de los rasgos y características principales de cada diosa. Por esta razón, en el presente análisis se recogerá las definiciones de Zulma Moreyra y Miranda Gray como principales exponentes del movimiento terapeutas MadreTierra y Moon Mothers respectivamente. Además del desarrollo de estudios mitológicos y arquetípicos realizado por Mariaeale, quien ha recibido inspiración de ambas exponentes, para desarrollar un modelo de ocho arquetipos, que engloban las cuatro grandes representaciones. Así, podemos distinguir las siguientes interpretaciones del ciclo menstrual en coherencia con el ciclo lunar y las estaciones:

Imagen 10: División en cuatro del ciclo femenino



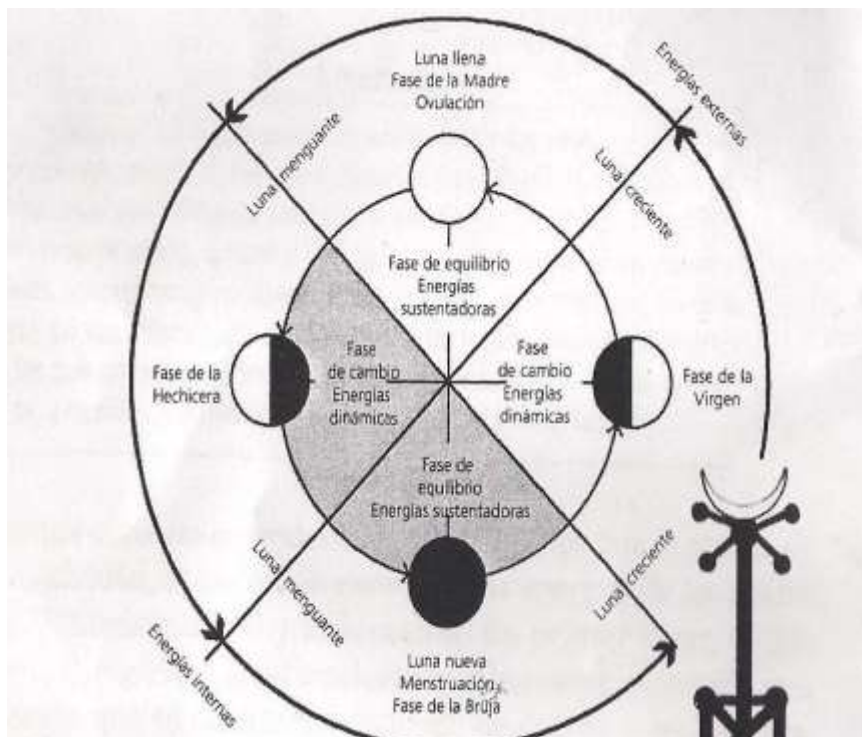
Cuadro realizado por mi autoría, basado en arquetipos interpretados por Zulma Moreyra en su libro *Mi sangre cura*

Imagen 11: Mandala menstrual y lunar



Ciclo lunar menstrual. Recuperado de manual entregado en el Primer Taller Introductorio 8 lunas en ti, realizado en la Tienda Roja en octubre 2017.

Imagen 12: Ciclo lunar menstrual



Ciclo lunar menstrual, inspirado en Miranda Gray. Recuperado de <https://hijasdegaia.wordpress.com/2012/10/18/mujer-reconoce-tu-ciclo-recupera-tu-poder/>

En estos círculos arquetípicos se puede observar que la diversidad existente entre estas representaciones es muy sutil, puesto que responden a modelos bases, donde las mujeres han intentado personalizarlas o modificarlas según su tradición contextual. Por ejemplo, vemos que las fases de la luna, de las estaciones y de las mujeres se interconectan entre todas. Sin embargo, el quiebre que se revela en estos símbolos es la posición de la bruja o maga en la fase pre-menstrual o menstrual, por ser el “aspecto oculto de la diosa” (Gray, 1994, pág. 50). Por tal motivo está conectada con la fase de la luna nueva, puesto que desde la Tierra no se puede ver a este astro. Es entonces que su invisibilización crea desacuerdos entre las terapeutas, respecto al lugar donde debe estar ambos arquetipos que comparten características comunes.

Cabe recalcar que el arquetipo que más énfasis tiene en el discurso es el de la bruja, como un modo de reivindicación de la mujer. Son estas terapeutas menstruales quienes conciben a la

bruja como sabia, como la mujer que permite culminar una fase y dar vida a otra. Es de hecho, la diosa que se protege a sí misma, símbolo de la desobediencia y la rebeldía, la que gracias a sus características irritables (por eso se encuentra representada en la fase pre-menstrual y menstrual) nos permite ser más directas en caso de que las cosas no nos gusten (Diario de campo, octubre 2017). Está más conectada con su intuición, introspección y reflexión (Moreyra, s/f). Las mayores representantes de este arquetipo son Lilith y Artemisa. La primera hace referencia a la tradición judeo cristiana. Lilith era la primera esposa de Adán, antes de Eva. Su carácter rebelde, independiente y autónomo produjo que la sociedad la considerara un demonio o una diosa oscura. Se la representa como una mujer hermosa, que disfruta su sexualidad, que tiene control sobre su cuerpo, que por mostrarse resistente a las órdenes de Adán fue destituida de la Tierra, llevándola al inframundo. Por eso Dios, más tarde creó a Eva, como una mujer sumisa que nace de la costilla de Adán (Cervera, 2015). La historia de Lilith es reapropiada en el discurso de las terapeutas menstruales. Ellas resaltan su autonomía, su valor y su desobediencia, pues es lo que permite evitar maltratos, hablar ante algún tipo de abuso, defendernos a nosotras mismas, sacar la guerrera interior. Por otro lado, tenemos a Artemisa, hija de Zeus y Leto, y hermana melliza de Apolo. Representada como la diosa virgen de la caza. Ella es más bien venerada por su carácter introspectivo, por la relación estrecha con su linaje femenino, símbolo de la sabiduría (Proaño, 8 Lunas en ti. Luna introductoria, 2017).

Estos imaginarios, representados como “cuerpo simbólico” (Capdequi, 1997) son los que proporcionan una experiencia compartida, conllevan un sentido de comunidad femenina, a partir de la identificación del yo con otras mujeres más. Es decir, estos arquetipos, además, tienen la función de que las mujeres logren percibir y vivir una feminidad equilibrada, dejando la angustia por los estereotipos lineales creados por la sociedad masculina, donde se da, según Gray, una “subyugación de la esencia femenina” (1994, pág. 166).

Para vivir una feminidad saludable, según las terapeutas menstruales, es necesario que todos los arquetipos<sup>49</sup> reencarnen en nuestros cuerpos cada 3 o 4 días, durante todo el ciclo menstrual, debido a los cambios hormonales que también se producen en nuestro interior. Sin embargo, esta afirmación no conlleva la homogenización de la personalidad individual

---

<sup>49</sup> Revisar Anexo 1 y 2

de cada mujer, ya que en cada una prevalece con mayor fuerza una o dos diosas mitológicas. Por ello, uno de los tantos objetivos de los talleres y terapias menstruales es conocer nuestro cuerpo y ver “qué diosa [o sea que arquetipo] es la que mejor se ajusta a cada una de nosotras” (Diario de campo, octubre 2017).

Mariale, por ejemplo, resalta su inclinación a la tradición jungiana, para dar cuenta de que en cada una de nosotras se potencializa un comportamiento arquetípico, razón por la que “debemos trabajar en ellos para potenciarlos y mantenerlos en la luz” (Diario de campo, octubre 2017). Esto porque, los arquetipos “nos enseñan de nuestro verdadero potencial y establecen las pautas para fortalecer aspectos débiles que nos alejan de nuestra visión ideal” (Osorio, 2015, pág. 1). De ahí, que cada libro, manual, taller y terapia menstrual estén acompañados de ejercicios o movimientos de sanación<sup>50</sup> para atraer la energía de cada diosa femenina, y así poder brindar equilibrio interno. Como Jung advierte que,

el inconsciente colectivo representa el conjunto de elementos sociales y culturales en los que el sujeto está inmerso y no es consciente de ellos. Además, el inconsciente colectivo incluiría tanto contenidos del folklore y las costumbres, como actitudes, valores, creencias y disposiciones religiosas (Jung, parafraseado en Saiz, Fernández, & Álvaro, 2007)

Es entonces que se configura un refuerzo psicológico, de acompañamiento a las mujeres, a partir de modelos que nos indican qué hacer, cómo actuar, qué decisiones tomar en cada momento de nuestra fase. Es preciso señalar que este cambio energético, que crea tensión con la energía femenina de otras mujeres, es sustentado por los cambios hormonales que genera nuestro cuerpo en la fase pre-ovulatoria. Así, las terapeutas indican que al momento en que nuestro comportamiento se altera por los cambios hormonales, nuestra manera de percibir el mundo cambia también, y por ende se ven afectadas nuestras relaciones interpersonales. Por ejemplo, en el taller de Atenea realizado en La Tienda Roja, Mariale indicó lo siguiente:

Atenea representa el empoderamiento en el aspecto laboral y la abundancia. Aquí hacemos la sanación de la relación con el padre y el linaje masculino, porque justo Atenea nace del cerebro del papá, además que representa la revolución femenina, como una forma de copiar y tomar actitudes de la sección masculina [...]. Este es un buen momento para tener una reunión de trabajo, mostrar ideas a tu jefe, ya que estas con una energía que calza perfectamente al mundo en el

---

<sup>50</sup> Los ejercicios y rituales serán descritos con mayor detalle en el siguiente acápite.

que vivimos. Es lo femenino dentro del sistema patriarcal [...]. Es cuando las mujeres nos pueden ver como enemigas, al igual que cuando estamos con energía de Afrodita [ambas representan al arquetipo de la doncella], puesto que somos más atractivas para los hombres. Por eso nuestra energía sexual se activa. Se recomienda que se salga más a fiestas, que aumente la vida social, que programe reuniones laborales o académicas, únicamente si el jefe es hombre, para mejores resultados [...]. Además, Atenea, [a diferencia de Afrodita, esta última que se encarna a partir del deseo, el placer y la sensualidad] se vuelve medusas, frías, impecables hasta el punto de ser frías, enfrían todo hasta su útero y su vulva cuando sale en oscuridad. Cuando están en desequilibrio no siente, no puede tener un orgasmo, no puede vivir en relación, pues todo es mental. Se da una parálisis interna. [Por esta razón] hay que trabajar en lo sensorial, trabajar desde el cuerpo, porque amar no se lo hace desde la mente sino desde los sentidos, y eso es lo que olvida Atenea (Diario de campo, diciembre 2017).

En esta cita se puede vislumbrar la manera en que los arquetipos actúan no solo a nivel personal, sino también en las relaciones interpersonales, donde se potencializa un imaginario de lo que podemos hacer cuando estamos en una fase determinada de nuestro ciclo menstrual. Nos generan un modelo de vida, formas de entrelazar nuestro mundo personal con el medio laboral, académico, social, amoroso, etc. siempre dentro de un contexto sociocultural contemporáneo.

Por tanto, a raíz de la socialización de estos discursos e imágenes, las mujeres empiezan a crear nuevas ideas de lo que significa ser mujer en su diario vivir. Es decir, estos arquetipos influyen en la creación de una identidad femenina basada en el reconocimiento de las mujeres que habitan dentro de nosotras. No somos una, somos cuatro u ocho que se manifiestan mes a mes para vivir a plenitud una feminidad múltiple y diversa. El mito, por ende, posibilita cambios de conductas y comportamientos frente a nuestros cuerpos y nuestro entorno. Las mujeres quienes se re-conocen cíclicas, empiezan a asumir una identidad dinámica al aceptar la idea de la re-encarnación de varios seres dentro de uno. El cuerpo se convierte en el hogar de más “yos”, de “otros yo”, que se comunican entre ellos, y que pueden vivir en armonía si se aprende a tratarlos de acuerdo a nuestro ciclo natural femenino. El clic no es convertirnos en esclavas de nuestra ciclicidad, sino en sacar provecho de la multiplicidad de existencias que podemos trasmutar y escenificar.

Esto posibilita mirar cómo el mito, desde donde se da vida a estos arquetipos, funciona como vehículo que coacciona el tejido social, puesto que nos brinda pautas de cómo manejar nuestras vidas, qué hacer y qué no hacer, cómo comportarnos y a qué limitarnos. El mito

tiene sus confines en esta codificación del ethos, de la moral y la ética para producir rupturas y nuevas manifestaciones de una supuesta feminidad esperada. Es decir, a partir del conjunto de todos estos patrones –mito-arquetipo-ritual- se da una transmisión de valores a partir de prohibiciones, negociaciones y tradiciones a veces esotéricas (Bamberger, 1979).

En este punto, para las terapeutas, el mito deja de ser un simple relato para convertirse en la versión de una realidad utópica. El filtro con el que se lo reproduce manifiesta la conexión de la mitología con la historia. En su discurso, no se marca distanciamiento entre la vida real terrenal con la mitología y la historia. La manera de hablar y de decir expresa una proclamación de verdades incuestionables. Es decir, la forma de reproducir estos hechos discursivos no se lo hace como si se contara cuentos o legados imaginarios, sino como si el mito fueran una realidad en sí misma, los nos invita a pensar, reflexionar y aprender, ya que se asume que los mitos se asientan en una dimensión más allá de lo tangible al habitar dentro de nosotros. De ahí que se crea una relación directa entre lo profano y lo sagrado, una complementariedad que no se delimita en el distanciamiento, sino en la coexistencia de todos estos patrones dentro de nuestros cuerpos.

Además de ello, el mito debe ser entendido desde su “fuerza ideológica” (Bamberger, 1979, pág. 80), pues la comprensión y manejo del mito no es inocente, puesto que de él se derivan relaciones de poder y dominio. Puede servir para fortalecer el miedo y las relaciones jerárquicas o normalizar patrones de sumisión, mientras que, en otros casos, puede servir de inspiración para la subversión y la revolución. Por tanto, se debe comprender desde donde se fortalecen los mitos y con qué finalidad. En este caso, los arquetipos recogidos por las terapeutas tratan de poner en juego las virtudes y fortalezas de las mujeres-diosas con quienes nos vamos a reafirmar. Su finalidad es entender cómo desde la fragilidad, la sensualidad, la inteligencia, la maternidad o la rebeldía se puede vivir una feminidad sana, empoderada, luminosa y armoniosa. Se trata también de humanizar a estos personajes mitológicos, para mostrar que no existe tal perfección, puesto que estos seres pueden tener luz y oscuridad – virtudes y defectos- que los hace sensibles ante el mundo. Lo importante es aprender a convivir con ellos, a re-descubrirlos para poderlos manejar en provecho a nuestros intereses y sueños.

De igual manera, es importante mencionar el rol del símbolo como instrumento que fortalece el discurso sobre lo que significa ser mujer. Por esta razón, se cumplen con ciertos patrones que responden a la configuración de una identidad cíclica y multidimensional –como seres femeninos- y la construcción de una visión del mundo, entendida esta como los “aspectos existenciales y cognitivos” (Geertz, 1973, pág. 16), potencializados a través de la imagen. Por esta razón, para la siguiente parte del texto, donde se tratará el ritual y la meditación, es importante visibilizar el rol de los símbolos siempre expresados o dramatizados en rituales o mitos (Geertz, 1973).

#### **4.3.1 Símbolos y colores: patrones que refuerzan los arquetipos**

Para fortalecer la interpretación y experiencia de los arquetipos femeninos, el símbolo y el color juegan un rol importante en tanto que permite crear un ambiente diferente a la cotidianidad, representa una ruptura con el día a día para dar paso a la creación de escenarios que cuentan una historia por si solos. Esto es potencializado a través del performance realizados por las terapeutas menstruales en cada taller. El objetivo de esta escenificación, según varias terapeutas, es lograr revitalizar la energía de cada diosa, es atraerla para que todo el proceso de internalización, aprendizaje y sanación sea llevado de la mejor manera posible.

Es entonces que los símbolos utilizados cumplen con dos papeles importantes: por un lado se relacionan con una ontología y cosmología que se conectan con su valor moral y estético (Geertz, 1973). Y por otro, es el vínculo que permite atraer a la energía creadora femenina. Es decir, las representaciones conducen a la formación –aunque sea parcial<sup>51</sup>- de un nuevo ethos, y una nueva forma de expresar la feminidad, siempre ligado a procesos de sanación interna, donde el carácter emotivo del símbolo es justamente lo que permite dicha finalidad.

Ahora bien, es preciso mencionar que cada arquetipo tiene una serie de imágenes y colores representativos que evoca a cada diosa caracterizada por comportamientos y actitudes

---

<sup>51</sup> No hablo de una formación de un nuevo ethos total, puesto que no podemos eliminar todos los valores socioculturales adquiridos desde la infancia. Por tanto, si bien se trata de configurar nuevas formas de vivir la feminidad, que nacen de apropiaciones de saberes ancestrales como conocimientos más recientes en torno a la psicología y medicina, no se puede salir totalmente de las configuraciones culturalmente establecidas. Es decir, somos creadores de la cultura, pero también somos receptores de la misma, donde mayor peso tiene, los temas estructurales que nos constriñe.

preestablecidas dentro de la mitología<sup>52</sup>. Por ello, la forma de vestir de las terapeutas, los alimentos servidos en cada taller, las flores y material ornamental que se coloca en un pequeño templo, son una especie de homologación del símbolo. Es decir, conlleva a la personificación de la diosa con el fin de hacer de la experiencia otra realidad vivida.

Es así, por ejemplo, que, en el taller de Afrodita, perteneciente al arquetipo de la doncella de la fase preovulatoria, Mariale personifica su energía de activación sexual. Afrodita representa, en la mitología griega, la diosa del amor, la sensualidad y la belleza. Esta representación se la adecua a las energías del mundo contemporáneo, razón por la que Mariale viste un vestido corto negro y dorado pegado a su cuerpo. Este símbolo manifiesto siempre va acompañado de un discurso que explica la razón de la personificación. Como en esta fase, biológicamente hablando, las mujeres estamos más deseables para procrear, se atrae la energía a partir de la comprensión de la sexualidad sagrada. Por tal motivo, aquel taller está dedicado a potencializar nuestro deseo sexual, se habla de las diferentes maneras de llegar al orgasmo, y se hace pequeños ejercicios rituales y por ende simbólicos, para potencializar dicha energía arquetípica. Por ejemplo, cada mujer pasa adelante con tacos, se para frente a un espejo y se pinta los labios de rojos, mientras trata de evocar su sensualidad, a través de gestos y posiciones que refuerzan la energía erótica. Para finalizar, escribe en el espejo con el mismo labial, el nombre de la diosa sensual que le representa en ese instante (Diario de campo, enero 2018).

Todo este taller está destinado a la sensualidad y a la sexualidad, por tanto, los alimentos que sirven están relacionados con este despertar, donde el lujo y el deseo juegan un papel importante. El chocolate, la frutilla y el champagne, son alimentos afrodisiacos que nos fueron proporcionados. Igualmente, nos sirvieron vegetales que simulan el falo, como la zanahoria y el apio, acompañadas de salsas igualmente afrodisiacas. El pequeño templo que se encuentra arreglado en el fondo de la Tienda Roja, también debe ser diseñado de tal manera que tenga coherencia con todo el mundo simbólico manifestado anteriormente. Razón por la que se disponen rosas rojas y velas rojas, como símbolo del amor y la belleza (Diario de campo, enero 2018).

---

<sup>52</sup> Para mayor información, revisar anexo 1.

Para visualizar de mejor manera los cambios en el performance y en el significado que se le da a cada símbolo, ejemplificaré las relaciones representativas de otro taller, donde se evoca a otro arquetipo femenino. Así en la ceremonia de Artemisa, diosa griega que representa el arquetipo de la maga o de la abuela sabia, en la fase menstrual, los símbolos sagrados se transmutan. Ahora, los colores que se evoca son el verde, el amarillo y el anaranjado. Mariale estaba puesta un vestido rojo con diseño hindú, hasta debajo de las rodillas, con decoraciones amarillas en el cuello y brazo. Además, estaba pintada un punto rojizo en la frente, simulando un tercer ojo, como símbolo de la sabiduría y divinidad. Aquí se puede ver una clara diferencia con el vestuario simbólico entre Artemisa y Afrodita, pues se evoca diferentes tipos de energía. Artemisa es la diosa sabia, ligada al linaje materno, y a las sabidurías de nuestras abuelas y de nuestra niña interior. De ahí que se deriven otros tipos de movimientos de sanación, a partir de dichos símbolos y representaciones. Igualmente, los alimentos son evocados a partir de colores más terrosos como las nueces, pasas, pan tostado y mermelada de frutos cítricos, siempre con tonalidades anaranjadas y cafés.

Es así que se puede vislumbrar el rol del símbolo, como fuente que une la divinidad, la nostalgia del pasado, la mitología y la vida contemporánea, mientras se da lugar a manifestaciones que surgen a partir de la imagen y de la experiencia. Representa así un instrumento que permite la transportación imaginaria a otro mundo, donde los arquetipos son explicados a partir de la estética y el discurso. El símbolo, por tanto, pasa a ser la decodificación del lenguaje, el cual crea significados y significaciones que facilitan la introspección y la internalización de lo que el discurso dice, reforzado también por el uso de la metáfora.

Sin embargo, aun el símbolo con su significante queda tambaleante sin la ayuda del ritual, que a más del performance mencionado hace poco, permiten que aquellas subjetividades sean canalizadas dentro del cuerpo y la mente. De esta manera, el cuerpo, a través del símbolo, es el lugar donde ocurren cambios, no solo en el sentido biológico, sino a nivel trascendental. De ahí que el cuerpo en gran parte de los rituales se convierte en el escenario que revitaliza los sentidos y las emociones.

Cabe mencionar que el símbolo no existe por sí solo, pues recoge elementos de la experiencia, de sabidurías y relatos. Si comprendemos que las significaciones del mundo solo pueden

“almacenarse dentro de los símbolos” (Geertz, 1973, pág. 118), podremos advertir por qué tienden a ser “dramatizados en ritos o mitos conexos” (Ibíd.), puesto que a partir de ellos se crea sentido a lo que se dice y hace, y su expresión se la realiza desde la acción o el habla. Los símbolos, especialmente los sagrados, confieren una actitud diferente al común de las cosas, requiere una estética y una ontología moral que dan lugar a un orden coercitivo y a la devoción. Por ende, el símbolo además se convierte en una estrategia, una herramienta que permite definir, significar y unificar el mundo mágico con la materialidad de la realidad social.

#### **4.4 Rituales de sanación**

El simbolismo que se confiere y que rodea a la persona liminal es complejo y algo extraño. Mucho de éste está modelado en torno a los procesos biológicos humanos, a los que Levi-Strauss podría llamar «isomorfos» con procesos culturales y estructurales (Turner, 1973, pág. 56).

Turner nos invita a pensar la configuración de los rituales a partir de un interjuego entre la naturaleza y la cultura. Y es lo que sucede en el caso de la menstruación, pues corresponde a una transición biológica ligada a la reproducción, pero que, a partir de una estructura sociocultural, se crean connotaciones entre lo sagrado y la contaminación que dan paso a la configuración de diversos rituales. En este punto, es interesante revisar los rituales que escenifican estas terapias menstruales. En contra de una idea contemporánea que refuerza la supuesta contaminación de la menstruación, se crean espacios de sacralización de la misma. Esto da lugar a una doble dinámica entre la protección de la divinidad y la protección de lo profano, puesto que la “santidad y la no-santidad no necesitan estar siempre en oposición absoluta” (Douglas, 1973, pág. 23). Es decir, en el caso de las terapias menstruales, los problemas profanos son sanados a partir de rituales que encarnan mitologías, saberes ancestrales y supuestos nostálgicos de prácticas de pueblos no occidentales.

Como se ha visto hasta el momento todo se encuentra entrelazado: el mito, el rito y el símbolo están en relación a modelos arquetípicos que las terapias menstruales han desarrollado para explicar, desde una concepción integral, la ciclicidad que nos modifica y nos hace “mujeres”. A pesar que estos rituales de sanación pueden parecer lejanos a la menstruación, en realidad responden justamente a los arquetipos que se derivan de ella, tal como lo indica Mariale,

Cada arquetipo tiene un movimiento y sanación [...]. Todo esto con el fin de potencializar cada arquetipo y sacarlos de la oscuridad a la luz, para equilibrar nuestro cuerpo, alma y mente. Aquí también utilizo la herramienta de las constelaciones familiares para sanar el linaje y relaciones, y dejar de ser fieles a nuestro linaje para empoderarnos y transmutar la oscuridad en luz, en esta oscuridad de nuestros ancestros hacerlos abono para vivir en luz. Eso es básicamente lo que hacemos en estos talleres (conversación personal, diciembre 2017).

Ahora bien, es importante señalar que estos movimientos de sanación realizado en cada taller y terapia menstrual, sea grupal o individual, son diversos, puesto que corresponde a los intereses y afinidades de la terapeuta. Así, por ejemplo, en La Tienda Roja se exalta la psicomagia, donde se fusiona el símbolo, la psicología y la meditación. En Feluna Menstrual en cambio, dan valor al arte, especialmente a la pintura y a la expresión corporal. Así nos cuenta Salomé, quien realiza terapias menstruales individuales, personalizando los talleres a los gustos de cada mujer, para que así, la sanación resulte más eficaz. De igual manera, Solanja, indica que la danza tribal árabe es una fuente importante para conectarse con la feminidad, por ello es que las terapias que ella realiza se las hace a partir de la música y el baile. Natalia, por su lado, pone mayor énfasis en la sanación a partir de cristales y flores, donde la meditación y las oraciones también juegan un papel importante. Todo esto está ligado a la exaltación de las emociones y de los sentidos, con fines cognitivos como aseguraría Geertz (1973). Estos instrumentos reiteran los imaginarios y percepciones contruidos en torno al ser femenino, pues permiten conocerse a sí misma, a partir de la sanación como fuente empoderadora.

#### **4.4.1 La menstruación como símbolo holístico**

Para que los rituales que se van a analizar más adelante se comprendan mejor, es necesario estudiar el papel que juega la sangre menstrual ya no solo como un fluido fisiológico, sino en relación con toda la configuración y abstracción del mundo simbólico que de ella se desprende. Es así, que para estas mujeres, la menstruación es concebida como “la radiografía del alma” (Proaño, 2017). Un proceso místico que nos invita a sanarnos internamente. Para algunas terapeutas, la menstruación “se corresponde con el trance chamánico” (Ivanna, 2014). En una conjunción de cambios anímicos, fisiológicos, espirituales y lunares, que permite además la reconexión con nuestras ancestas. Por esta razón no es sorpresa

encontrarse con discursos que indican la potencialidad comunicativa, espiritual y sabia de la sangre menstrual.

[L]a menstruación tiene voz propia. Es el lenguaje del alma de la mujer, siendo la instancia más profunda que puede llegar a tener consigo misma a lo largo de su vida [...]. La menstruación habla y cuenta a cerca de todos los secretos e historias del útero, llevando los registros más atávicos del árbol genealógico [...]. Por lo tanto, la sangre menstrual posee un lenguaje sabio y silencioso que tiene muchas cosas que contarnos para nuestra vida presente (Nohemí, 2017)

En este ejemplo podemos ver el símbolo alquímico de la menstruación, y la construcción discursiva que apuesta por el mundo energético, místico y mágico. Además, esto permite visualizar el carácter animista que adquiere la sangre menstrual. De un objeto inerte pasa a ser concebido como un fluido que comunica, que sana y que alimenta. Esta personificación de la sangre traspasa las barreras de la corporalidad para sumergirse en el “alma”. Trasciende lo terrenal, para dar cabida a una concepción de lo divino y, por ende, revitaliza la sacralización de la feminidad.

Para Descola (2012), el animismo conlleva una serie de concepciones y percepciones sobre el cuerpo, para hacer más humano aquello que carece de vida sociocultural. Sin embargo, este cuerpo presenta una peculiaridad, pues no solo se trata de la materialidad, sino del hábito, de las acciones, decoraciones y percepciones que la forma corporal requiere. Es decir, la apariencia humana no es meramente la desnudez física sino los cuerpos decorados que crea una distinción entre animales, plantas y seres humanos, cuya diferencia también es de carácter ornamental. En el caso de la sangre menstrual, en vez de un cuerpo estético, las mujeres reafirman un fluido sabio. Se personifica a la menstruación a partir de los arquetipos, y se la simboliza imaginariamente como una materialidad sagrada. Si bien no tiene ornamentos visibles, pues no se puede decorar a la sangre menstrual, son las concepciones y las representaciones lo que da lugar a la creación de imágenes estéticas, que reafirman su animismo oculto como se vio en las imágenes presentadas anteriormente.

Todo esto nos lleva a pensar, además, que menstruar para estas mujeres es, en sí mismo, un acto ritual. Pues responde a una limpieza corporal, mental y espiritual. Para estas mujeres menstruar nos permite renacer, soltar todo lo malo que nos ha sucedido para empezar un ciclo nuevo (Diario de campo, desde octubre 2017 hasta febrero 2018). Estas terapeutas, como

Mariale, utilizan la metáfora del año viejo/año nuevo, para ejemplificar lo que representa la menstruación, un “empezar desde cero” (Proaño, 2017). De esta manera, la menstruación se concibe como un despertar, un florecer de la conciencia y del amor propio. Para todo este movimiento, la sangre menstrual conlleva un “estado Alfa de conciencia” (Proaño, 2017).

De ahí deviene la necesidad de recuperar la conexión con la sangre menstrual que integra el control de nuestro territorio, la independencia de nuestros cuerpos, y en florecimiento de una mujer sabia, que se sana a sí misma, a sus ancestros e hijos a través de la sangre. Por tal motivo, las terapeutas menstruales, ven en la menstruación un acto reivindicatorio político y un camino hacia la paz interior.

#### **4.4.2 Sanaciones y meditación: la configuración “inconsciente” de la feminidad**

Las terapeutas menstruales utilizan sanaciones de diversos tipos, con mecanismos retóricos que imprimen significados sobre el cuerpo y el “yo”. Se configuran terapias a través de meditaciones tanto grupales como individuales, siempre guiadas, que permiten sanar a partir de la psiquis (conversación personal a Mariale, diciembre 2018) o más exactamente de lo simbólico. Es así, que en cada taller, terapia, manuales y textos se hace hincapié en los movimientos de sanación para conectarnos con más fuerza con aquella “esencia” femenina, representada con los cuatro (u ocho) arquetipos descritos líneas arriba. Además de permitir “cortar con patrones repetitivos que nos terminan haciendo daño” (Conversación personal a Nathy julio 2018). Es así que, de acuerdo a Moreyra, en su blog Terapia Menstrual Madre Tierra, argumenta que en estos espacios se busca

guiar a la mujer, en un reconocimiento más profundo de su ciclo menstrual y de su vida como ser femenino, un contacto más consciente con su sangre menstrual, recuperar la importancia de los ritos de paso para conectar una etapa de la vida con otra, todo esto le permite, capitalizar sus energías, recuperar la autonomía de su cuerpo; una medicina física, mental y espiritual para sí misma, elevar su autoestima, tener seguridad y confianza en sí, ver y sanar amorosamente dolores del pasado o de su propio sistema familiar que condicionan la vida actual, entre otros beneficios personales y de acuerdo a los intereses de cada mujer (Moreyra, 2017-2019, pág. 1).

Ya que son bastante extensos y diversos los rituales realizados en las terapias menstruales, analizaré la meditación en la experiencia de sanación de linaje materno y paterno, como una forma de visibilizar la configuración de la feminidad desde el yo hasta la identidad grupal.

Para ello recogeré el análisis de Levi-Strauss respecto a las estructuras mentales que se encuentran subyacentes en nuestro inconsciente para fortalecer imaginarios socioculturales estructurales (Levi-Strauss, 1968).

Ahora bien, en estas meditaciones, la terapeuta guía un camino de visualizaciones que permiten crear una historia imaginaria con el fin de sanar memorias internas, a través de la metáfora y la psicomagia. En un momento determinado del trance, la guía indica a las mujeres imaginarse que nuestras abuelas nos dan un regalo, en el caso de la sanación del linaje materno, o que los abuelos y ancestros nos regalan algo, en el caso del linaje paterno. Es así que al final del ritual, las mujeres cuentan su experiencia, donde se genera un sentido de curiosidad por comprender el significado del símbolo regalado. Es así, que las terapeutas tienen códigos<sup>53</sup> que permiten la comprensión de los regalos por representar “símbolos inconscientes que casi que hablan por sí mismos” (conversación personal, Mariale, abril, 2018). Sin embargo, lo que analizaré en este punto, es que estos símbolos, que sustentan la naturalización de la feminidad y masculinidad, se configuran a partir de un marco sociocultural del que no podemos salir y que se compenetra en nuestro inconsciente.

Por tal motivo, no es sorpresa encontrarse con patrones repetitivos de regalos. Para el caso del linaje materno, los regalos que se dan de mujer a mujer son cartas, joyas, cofres, flores, secretos. En contraposición los regalos que dan nuestros parientes masculinos: espadas, herramientas, libros. Pero, ¿por qué dentro del trance se sigue replicando estas dicotomías que alimentan las diferencias naturalizadas sexo-genéricas?

Pues bien, esto responde a la estructura mental que constriñe nuestros modos de actuar, pensar, sentir, vivir y que están sumergidos en nuestro inconsciente. Por tanto, en realidad no representa la clave para demostrar que existen estas esencias femeninas y masculinas como lo asegurarían las terapeutas menstruales. Más bien, posibilita la reafirmación del papel determinante de los imaginarios sociales. Aquí una explicación breve de la complejización de estas visualizaciones simbólicas.

En primer lugar, la correspondencia que se ejerce entre carta-femenino y libro-masculino, responde a las atribuciones valorativas que se le da al conocimiento. Las cartas cuentan una

---

<sup>53</sup> Basados en el psicoanálisis, los arquetipos y otros conocimientos más esotéricos como las cartas del Tarot, brujería blanca, entre otros.

experiencia, una sabiduría, es un secreto personalizado, corresponde al mundo de lo privado. Marca una distancia entre el conocimiento afectivo y el conocimiento científico, ligado sobre todo a la razón. A través de las cartas, se crea una relación más directa con quien lo lee. Aquí se suele contar lo vivido y lo sufrido, corresponde a la metáfora de estar en el propio cuerpo de uno. En cambio, el libro, por sus características representativas de objetividad y científicidad<sup>54</sup> se encuentra ligado a lo masculino. Se refiere a un conocimiento discipular, representa al maestro que enseña a través del pensamiento público.

Por otro lado, las herramientas y espadas han sido representadas, a nivel histórico, como sinónimo de la masculinidad, pues conlleva el símbolo de la fuerza, la guerra y el trabajo. Pero, si responde al ámbito masculino, ¿qué es lo que implica que nos regalen estos instrumentos a nosotras, las mujeres? La respuesta puede llevarnos hacia una reflexión sobre el refuerzo de las dicotomías y sobre la expresión de la energía masculina que habita tanto en hombres como en mujeres (conversación personal, Natalia, julio, 2018).

Si bien es cierto se fortalecen las dicotomías en una relación horizontal y no jerarquizada, pues es una de las bases que tanto critican las terapeutas, sin embargo, estos binarismos apuntan a su vez a una complementariedad. Es decir, para las terapeutas, existen características esenciales e innatas de la feminidad y la masculinidad, empero, cada individuo se maneja como un ying y yang. Esta idea se refuerza como una metáfora a la no dependencia, el autodesarrollo, la autonomía y la completud, ya que no necesitamos de otro/a para estar completos y equilibrados, debido a que en nuestro interior aflora elementos masculinos que permite esta relación de interdependencia y realización.

Por consiguiente, es necesario descentralizar esta alianza masculino-femenino en un contexto esencializador, pues si bien, en un primer momento, dentro del discurso socializado y en las imágenes representadas se aborda como opuestos complementarios y dicotómicos la hombría versus la feminidad, estos elementos también confluyen de manera armoniosa en ambos lados. Así se representa la sabiduría de la naturaleza, pues como indica esta filosofía, replicar la base cósmica y universal es dejar de dividir todo en blanco y negro, pues existen tonalidades en su interior, que permiten la complementariedad y el entendimiento del mundo.

---

<sup>54</sup> Aunque estos también pueden ser libros de literatura o poesía, en el imaginario social, se le niega su carácter artístico y emotivo.

Así, podemos dar cuenta que las significaciones que se le da a cada símbolo responden a construcciones maleables, que tienen como fin principal, reforzar binarismos complementarios como naturaleza-cultura, femenino-masculino.

Es preciso señalar que dentro de las meditaciones ocurre un interjuego que a simple vista podrían ser contradictorios, pero que se sumergen en un subvenir de relaciones que apuestan por la re-configuración de un sentido de feminidad. Por un lado, podemos ver que, a nivel externo, macro y comunitario, las meditaciones, a través de la formulación de símbolos expuestos anteriormente, sirven para reforzar la esencialización hombre-mujer, pues responden a distinciones que compilan todo un proceso histórico, cultural y político. Sin embargo, es en la configuración del “yo”, en el cuerpo individual, que este esencialismo se transmuta en una superación de dichas dicotomías. Se trata de reconocer que ambas “energías” habitan en uno mismo. La masculinización y feminización dentro del trance se disuelven. Por ello es que estos rituales dan lugar a la sanación del masculino y femenino interno, pues solo dentro del “yo”, de las estructuras subyacentes se puede, de manera momentánea, romper con cualquier tipo de esencialización y dar paso a estas categorizaciones de complementariedad. Se da lugar a un quiebre de las polaridades respecto al género, donde aparecen las tonalidades del mismo dentro del cuerpo llamado femenino. Así aparece una feminidad múltiple, con diferentes voces y tonalidades, pero que se encuentra regida a un ciclo natural llamado menstruación.

## CONCLUSIONES

A partir del análisis realizado a lo largo de la investigación se ha podido desglosar la producción discursiva de las terapeutas y pedagogas menstruales sobre menstruación y sus implicaciones en la construcción subjetiva de los cuerpos nombrados como femeninos. Aterrizar en el contenido que acarrea dicho proceso fisiológico permitió identificar, de manera general, los procesos sociales que han dado fruto a la formulación de estos movimientos de mujeres reivindicadoras de la menstruación. Es así que hablar sobre consciencia menstrual conlleva elementos multidimensionales, tanto espirituales, políticos, ambientales, sociales y culturales que tienen como objetivo voltear aquellos valores peyorativos hacia las mujeres y la naturaleza con el fin de revitalizarlos.

Como primer punto es menester indicar que, gracias al apoyo teórico, a la literatura revisada y al trabajo de campo, la presente investigación se enriqueció con perspectivas y elementos que en un principio quizá fueron olvidadas u obviadas, y que a su vez permitieron una retroalimentación tanto a nivel profesional, ideológico y personal. La lectura y la postura que se ha tomado en el proceso investigativo ha permitido cuestionar los puntos de convergencia y desencuentro entre los discursos e imágenes hegemónicas sobre la mujer menstruante y las maneras alternativas de vivir la feminidad. Además, ha permitido nutrir mis conocimientos en teoría feminista y de género desde la antropología, además de tener más sustento dentro de mi activismo personal.

Entender a la menstruación como un proceso que transgrede las barreras de lo biológico, para poner de manifiesto los símbolos, valores, imágenes y experiencias que encarnan los cuerpos femeninos es clave para la antropología. A pesar que desde los inicios de esta rama de las ciencias humanas se ha interesado por los ritos, mitos y el tabú en torno al fluido menstrual desde un marco de alejamiento, científicidad y objetividad defendida en la época, hoy en día se ha regresado a esta temática para hacer un llamado de atención ante las prácticas y los imaginarios estigmatizantes hacia la mujer. Este trabajo no deja de lado esta última postura, pero esta vez concentrándose en un fenómeno mucho más contemporáneo que se amplía y dialoga con diversos elementos New Age y feministas en un contexto de globalización y acceso masivo a redes sociales, donde la socialización de estas prácticas discursivas alternativas llega cada vez a un público más diverso.

Estas aristas también permitieron conceptualizar a la menstruación desde los entrecruces entre discurso, identidad y cuerpo con enfoque de género, puesto que hablar de feminidad nos conduce a una relación directa entre el cuerpo material y la subjetividad, que está trazada no solo por el ámbito biológico y psíquico, sino que este se reformula por las cualidades y características que exige una sociedad particular. Por tal motivo, plantear las convergencias entre discurso, imágenes y representaciones de las que habla Foucault y Hall resultó pertinente, para poder analizar cómo el lenguaje y las prácticas discursivas juegan un rol importante para experimentar una feminidad marcada por la sacralidad, la crítica al patriarcado y el cuidado del cuerpo y la naturaleza.

De ahí que comprender a la feminidad desde lo que se dice y hace sobre la menstruación consciente confiere no solo el resultado pasivo del poder del discurso para el control social, sino también de la experiencia física del cuerpo que configura el aspecto vívido de esta producción de conocimiento y sabidurías. Por ende, comprender al discurso más allá de la enunciación ha sido estratégico para analizar la construcción de una identidad femenina alternativa a los discursos hegemónicos, donde el cuerpo se convierte a la vez en símbolo y resultado de las prácticas discursivas y las representaciones que de esta se desencadena.

Igualmente, ubicarse en una discusión sobre la categoría mujer y el principio femenino, especialmente desde el ecofeminismo permitió entrever, de manera general, los alcances y límites de los discursos sobre menstruación consciente elaborados por las precursoras de los talleres y terapias menstruales. Este debate permitió abordar la continuidad entre la naturaleza y la cultura, que sobrepasa los binarismos y que configura un entorno de sacralización desde la valorización de la madre simbólica y del cuidado del cuerpo y del medio natural. Es así que se pudo dar cuenta cómo la homogenización y esencialización de lo que significa ser mujer, a partir de un genocentrismo, va más allá de una posición reduccionista, pues pese a todas las críticas que se deriva de dicha afirmación, su idealización confiere una estrategia identitaria, para acelerar los procesos de reivindicación de la feminidad y de la menstruación. Pues, detenerse en la diversidad puede desencadenar problemáticas mucho más complejas en la defensa y promulgación de un discurso consciente sobre la ciclicidad y la autonomía del cuerpo. Es así que “se invisibiliza las diferencias dentro de las mujeres al crear un estándar decodificado de lo que significa ser mujer” (De Lauretis, 1989, pág. 8).

No se puede negar las características y motivaciones compartidas entre todas, que se desenvuelven en experiencias traumáticas alrededor de la menarquía, la crítica al patriarcado, el empoderamiento femenino, el regreso a una vida ligada más a la espiritualidad en un contexto de acelerado movimiento, individualismo y capitalismo. A pesar de que no todas se consideran feministas o este quehacer constituya su fuente de trabajo más que un compromiso político-ideológico, el hecho de pensar y reproducir todas estas posturas, ya las conduce a un posicionamiento de cuestionamiento y lucha contra el sistema capitalista (aunque algunas reproducen lógicas de lo que ellas mismo critican) y patriarcal, con sus debidas contradicciones.

Por otro lado, el trabajo etnográfico permitió evidenciar la manera en que el discurso se alimenta de los símbolos y la estética para enfatizar la diferenciación biológica del principio femenino como un todo holístico. Este aspecto es de crucial importancia, pues es este giro discursivo lo que moldea el significado de ser mujer. La base de esta alternativa desencadena una crítica a los discursos médicos que reducen la sexualidad femenina, instalándola únicamente en una genitalidad falocéntrica, negándola de placer y haciendo que se sienta disociada de los cambios que ocurren en los cuerpos femeninos. Es entonces que el útero se convierte en el foco de atención, mientras que la menstruación pasa a ser el símbolo del mismo, del que se derivan connotaciones mágico-místicas. Por tanto, para las terapeutas menstruales, el útero y por ende el ciclo menstrual, son el símbolo por excelencia de la feminidad.

En principio convertir al útero en el centro discursivo puede resultar reduccionista y una contradicción al regresar a la tan criticada genitalidad. Sin embargo, al revisar la literatura sobre menstruación consciente, los folletos repartidos en los talleres y asistir activamente a las terapias menstruales en grupo, se puede dar cuenta que tras de ello se reformula una revitalización integral y holística. Esto se da debido a que a partir de él se da pie a múltiples explicaciones tanto espirituales, como hormonales, emocionales y fisiológicas. El útero, por tanto, se convierte en un símbolo sagrado que, como diría Douglas, confiere una separación entre la pureza y lo sucio, y una conexión psíquica social con la divinidad. De ahí que podamos afirmar que la re-sacralización del útero y por ende de la sangre menstrual es abordada como una estrategia para honrar y cuidar los cuerpos femeninos, dado que a lo

sagrado no se lo maltrata, no se lo abandona ni se lo destruye. Es entonces que, conectarse con lo sagrado representa la fórmula para contraponerse al sistema que disocia y fragmenta las partes, en una continua deconstrucción personal con el fin de abandonar y cuestionar la dependencia y el dominio de los cuerpos que ha sido propagada por la ciencia y la tecnología.

Sin embargo, a nivel teórico se puede dar cuenta que esta postura también confiere contradicciones y limitantes que pueden hacer de estas alternativas de vida una actividad ambigua y poco coherente con su lucha. La continua idealización y universalización de las características femeninas pueden llevar a las terapeutas a un callejón sin salida, al desviar el punto central de la reivindicación menstrual, para seguir reforzando diversos estereotipos que múltiples grupos critican por fomentar justamente el lugar subordinado que ocupan las mujeres. Esta discusión ha permitido dar cuenta que el afán de las terapeutas no es tratar de evadir las dicotomías cultura/naturaleza, hombre/mujer, sino de darles el mismo valor a cada una de ellas para que en vez de ocupar un ordenamiento jerárquico, el binarismo sea complementario y equitativo.

Otro punto a destacar es que se ha podido identificar diversas estrategias utilizadas por las terapeutas para socializar su discurso, que traspasa la enunciación para dar lugar a metodologías que hace de la palabra una vívida experiencia encarnada por los cuerpos femeninos. Sin el ritual, el símbolo, las metáforas, el performance y la estética, el discurso carecería de la fuerza que tiene para generar cambios en las mujeres que asisten a estos espacios. Además, cabe mencionar que la consciencia menstrual acarrea una transmutación personal basada en la reconciliación con nuestros cuerpos femeninos y el descubrimiento de nuestra ciclicidad. La premisa “no estoy loca, soy cíclica” permite comprender otras dimensiones de lo que significa ser mujer y de tomar una postura frente a la desvalorización de nuestras emociones, reclamos y demandas que en un sistema androcéntrico han carecido de validez por considerar a la mujer como histérica por la naturaleza.

Esa así que, desde el discurso alternativo de menstruación, mujer es quien sangra y da vida tanto literalmente como metafóricamente, pues según estas aseveraciones, todas las mujeres podemos parir hijos humanos e hijos proyectos, ideas y sueños. Es justamente en esta imagen que se crea de la mujer lo que consolida valores naturales, homogenizantes y esencialistas de su significado, pues adjudica un símbolo social a la biología natural. Desde este punto de

vista, la construcción social de las mujeres radica en la personificación arquetípica de la esencia femenina, basada en “una femineidad metafísico-discursiva” (De Lauretis, 1989, pág. 8). Sin embargo, como lo hemos advertido, la biología en este marco no es inocente tampoco, y hablar desde este reino matrístico ¿?, nutrido por círculos de mujeres –biológicamente codificadas así- sumerge limitantes en cuanto a otras manifestaciones sexo-genéricas de la(s) posibilidad(es) de otra(s) feminidad(es).

De ahí deviene la complejidad de hablar de mujer y feminidad, puesto que al ser una construcción social permea el diálogo entre la naturaleza y las relaciones intersubjetivas y sociales. Si bien, estas categorías han entrado en crisis y son pilares de grandes debates feministas y de estudios de género, nombrarlas permite visibilizar una lucha, aunque también sea su obstáculo a otros márgenes fronterizos. Existirán diversas corrientes de pensamiento que rechacen la valorización de mujer que las terapeutas menstruales han realizado, consecuencia de un retroceso en la ruptura binaria heteronormada, empero su reproducción mística permite expresar otras demandas dentro del empoderamiento y autoconocimiento de este grupo social.

Pero el problema en torno al género se complejiza más cuando este se convierte a la vez en centro de lucha y límite de la misma. Si bien, este aparece en el imaginario colectivo y popular como “un núcleo sustancial que podría ser entendido como un correlato psíquico o espiritual del sexo biológico” (Butler 1988; citado en Gros, 2016, pág. 249), este permea fronteras dentro de determinaciones retextualizadas. Y es ahí justamente donde vale la pena detenerse. Si partimos de la idea de que “uno no nace, sino que se convierte en mujer” –como lo advierte Beauvoir-, entonces podemos ver los entrecruces y contradicciones internas que se desenvuelven en torno a la problematización de la categoría mujer como núcleo de reivindicación. La mujer en el imaginario y en las representaciones sociales se describe como una categoría absoluta.

Es así que la presente investigación posibilita entrever la construcción de una identidad femenina romantizada, la cual se encuentra entretejida dentro de un cuerpo discursivo que expresa el tipo de relaciones existentes entre los géneros, al mismo tiempo que las justifica y reproduce. Además, es preciso señalar que estos discursos alternativos no son estrictamente hegemónicos ni contrahegemónicos, pues su fuerza no alcanza aun estas esferas. Son

pequeños núcleos discursivos que brindan soluciones y opciones para personas que quieren llevar una vida más armónica con el entorno y consigo mismos, más aún no obtienen el poder para mover masas mucho más grandes.

Ahora bien, con todo esto, más allá de estar o no de acuerdo con estas propuestas alternativas, sería fructífero considerar otro tipo de narrativas al discurso hegemónico dentro de un pensum donde la educación sexual continua con estigmatizaciones morales, falocéntricas y de miedo. Esto permitiría que las niñas y niños aprendan otras formas posibles de comprender y vivir la sexualidad y los procesos fisiológicos, de manera más saludable, armónica. La idea es generar cambios respecto a las experiencias traumáticas entorno a la menstruación y especialmente a la menarquia, a los valores peyorativos, y a la reproducción del papel subordinado de la mujer, para así poder superar diversos tipos de violencia de género que han sido normalizados en el medio social.

## FUENTES EDITAS E INÉDITAS

- Castellanos, R., & De Baldrich, M. (s/f). *Manual Introductorio a la Ginecología natural*. Wordpress.
- Caraballo, A. (2018, junio 2). *Embarazo adolescente: riesgos y consecuencias*. Retrieved from Guía Infantil: <https://www.guiainfantil.com/articulos/embarazo/embarazo-adolescente-riesgos-y-consecuencias/>
- Cervera, C. (2015, Septiembre 25). *Lilith, la demoniaca primera mujer que abandonó a Adán según la tradición judía*. Retrieved from ABC Cultura : <https://www.abc.es/cultura/20150914/abci-lilit-mujer-adan-tradicion-201509132022.html>
- Diamant, A. (1997). *La Tienda Roja*. Barcelona: Editorial VíaMagna.
- Díaz, L. B. (2016, julio 19). *¿Qué es una terapeuta menstrual?* Retrieved from Mujeres y Madres Magazine: <https://mujeresymadresmagazine.com/terapeuta-menstrual/>
- Ecoportal. (2015, abril 6). *La generación de residuos debido a la higiene femenina*. Retrieved from Gestores de residuos: <https://gestoresderesiduos.org/noticias/la-generacion-de-residuos-debido-a-la-higiene-femenina>
- Gray, M. (1994). *Luna Roja. Los dones del ciclo menstrual*. Madrid: Gaia Ediciones.
- Gray, M. (2019, mayo 15). *Wom Blessing*. Retrieved from <http://www.wombblessing.com/spanish-invitation.html>
- Irusta, E. (2014, Abril 22). Canal de Youtube. El camino Rubí CR. . *1ª videoconferencia: Los beneficios de conocer nuestro ciclo menstrual*.
- Irusta, E. (2015). *El camino Rubí*. Retrieved from <https://www.elcaminorubi.com/pinceladas-sobre-mi/>
- Irusta, E. (2016). *Diario de un cuerpo*. Madrid : Editorial Cátedra.
- Ivanna, N. a. (2014, Marzo 11). *Menstruación sagrada* . Retrieved from Mujer Ancestral : <http://mujerancestral.blogspot.com/2012/02/menstruacion-sagrada.html>
- Moreyra, Z. (2017-2019). *Comunidad MadreTierra*. Retrieved from MadreTierra: <https://www.zulmamoreyra.com/>
- Moreyra, Z. (s/f). *Mi sangre cura. Terapia Menstrual*. Buenos Aires: EDITORIAL DUNKEN. Retrieved from [https://kupdf.net/download/mi-sangre-cura\\_59e0be4908bbc50c3be65521\\_pdf](https://kupdf.net/download/mi-sangre-cura_59e0be4908bbc50c3be65521_pdf)
- Nohemí, X. (2017, Octubre 12). *El lenguaje oculto de la menstruación* . Retrieved from Cántaro Sagrado : <http://www.cantarosagrado.cl/2017/10/12/el-lenguaje-oculto-de-la-menstruacion/>

- ONU-Mujeres, C. d. (2019). *Yo se de género 1-2-3: Conceptos básicos de género; Marco internacional para la igualdad de género; y Promoción de la igualdad de género en el sistema de la ONU*. Centro de certificación ONU.
- Ordinola, P. (s/f). *MENSTRUACIÓN: la sabiduría oculta. Los peligros de la píldora anticonceptiva y los tamponesconvencionales*. Academia. Retrieved from <https://www.academia.edu/4359520/Menstruacion>
- Osorio, G. (2015). Los 4 Arquetipos. *IAC, International Association of Coaching* .
- Parenthood, P. (n.d.). *Menstruación*. Retrieved from Planned Parenthood: <https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/salud-y-bienestar/menstruacion>
- Perez San Martin, P. (s/f). *Manual Introductorio a la Ginecología natural*. Wordpress.
- Pinzón, D. (2011). *Las Tiendas Rojas* . Retrieved from España : <http://deannalam.com/wp-content/uploads/2013/10/SPANISH-Qu%C3%A9-son-las-Tiendas-Rojas-Diana-Pinzon.pdf>
- Proaño, M. A. (2017). *8 Lunas en ti. Luna introductoria*. Quito: Tienda Roja.
- Rodrigáñez, C. (2007). *La Sexualidad y el funcionamiento de la Dominación. Para entender el origen social del malestar individual*. Barcelona : La Mimosa.
- Shinoda Bolen, J. (1984). *Las diosas de cada mujer. Una nueva psicología femenina*. Kairós.
- Shiva, V. (2012). *Frases de Hoy* . Retrieved from <https://frasede.com/frases-de/vandana-shiva->
- Vázquez, P., & Blanco, S. (2017, Noviembre 9). Sanar: Voltar la mirada hacia el cuerpo. Recuperado en Luchadoras. Mi cuerpo es mío: <http://luchadoras.mx/sanar-voltar-la-mirada-hacia-cuerpo/>

## **BIBLIOGRAFÍA**

- Alarcón Nivia, M. Á. (2005). Algunas consideraciones antropológicas y religiosas alrededor de la menstruación. *Revista Colombiana de Obstetricia y Ginecología Vol. 56 No.1*, 25-35.
- Altamirano, B. S. (s/f). Gilbert Durand, imagen y símbolo o hacia un nuevo espíritu antropológico. *Perspectivas Teóricas*. , 13-24.
- Álvarez, L. G. (2011). El cuerpo humano y su proceso de objetivación. *Revista Internacional de Filosofía, Suplemento,,* 357-367. Retrieved from <http://revistas.um.es/daimon/article/view/152661/134921>
- Arango, L. G., León, M., & Viveros, M. (1995). Introducción: Estudios de género e identidad: desplazamientos teóricos. In *Género e identidad: Ensayos sobre lo femenino y lo masculino* (pp. 21-35). Bogotá: Educuibes.
- Araujo Herrera, C. d., & Almeida Rodríguez, M. (2015). La Psicogenealogía, una herramienta en la medicina. *Revista CES Salud Pública, Vol. 6, Nº. 1*, 94-99.

- Araya, S. (2002). Cap. I, II Y III. . In *Las representaciones sociales: ejes teóricos para su discusión* (pp. 9-47). San José, Costa Rica: FLACSO-Cuadernos de Ciencias Sociales. Retrieved from <http://unpan1.un.org/intradoc/groups/public/documents/ICAP/UNPAN02>
- Arechága, A. J. (2009). El cuerpo: una aproximación teórica. In *El cuerpo y la reproducción social. Un estudio exploratorio acerca de cómo se reproducen las desigualdades sociales a través del cuerpo en la ciudad de La Plata 2009* (pp. 8-27). La Plata: Universidad nacional de la plata (tesis de pregrado). Retrieved from <http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.533/te.533.pdf>
- Aterido, I. (2018). La revolución roja: El ciclo menstrual y la menstruación consciente desde los feminismos (2018), . *Mujeres y salud*.
- Bamberger, J. (1979). El mito del matriarcado: ¿Por qué gobiernan los hombres en las sociedades primitivas? In O. H. (comp.), *Antropología y Feminismo* (pp. 63-81). Madrid: Anagrama.
- Barbieri, D. (2004). Más de tres décadas de los estudios de género en América Latina. *Revista Mexicana de Sociología*, 197-214.
- Batthyány, K., & Cabrera, M. (2011). *Metodología de la investigación en Ciencias Sociales . Apuntes para un curso inicial*. Montevideo: Comisión Sectorial de Enseñanza de la UdelaR.
- Berger, P. L., & Luckmann, T. (2003). *La construcción social de la realidad*. Buenos Aires: Amorrortu editores.
- Berra, A., Cuberli, M., Kargieman, S. L., & et al, c. (2004). Concepciones en torno a la menstruación: Un abordaje interdisciplinario. *XI Jornadas de Investigación. Universidad de Buenos Aires.*, 223-234.
- Boas, F. (1965). In *La mente del hombre primitivo* (pp. 101-157). Nueva York: Free Press.
- Bobel, C. (1963). Gender and Society. In *New Blood: Third-Wave Feminism and the Politics of Menstruation* (p. 238). New Brunswick: Rutgers University Press.
- Bodoque, Y. (2001). Tiempo biológico y tiempo social. Aproximación al análisis del ciclo de vida de las mujeres. *Gazeta de Antropología*,, 1-9. Retrieved from [http://www.ugr.es/~pwlac/G17\\_12Yolanda\\_Bodoque\\_Puerta.pdf](http://www.ugr.es/~pwlac/G17_12Yolanda_Bodoque_Puerta.pdf)
- Bogdan, R., & Taylor, S. J. (1987). Introducción. Ir hacia la gente. In *Introducción a los métodos cualitativos* (pp. 15-30). Barcelona: Ediciones Paidós.
- Botello, A. (2012). Teoría de las representaciones sociales. In *Aproximación a las creencias populares sobre los ciclos vitales femeninos desde la perspectiva de género* (pp. 117-135). Universidad de Sevilla: Tesis doctoral.
- Bourdieu, P. (1980). La lógica de la práctica. In *El sentido práctico* (pp. 129-157). Buenos Aires: Siglo XXI.
- Bourdieu, P. (2000). *La dominación masculina*. Barcelona: Editorial Anagrama.

- Bourdieu, P., & Eagleton, T. (2003). Doxa y vida cotidiana. In Z. S. (comp.), *Ideología, un mapa de la cuestión* (pp. 295-308). España: : Fondo de Cultura Económica.
- Butler, J. (2002). *Cuerpos que importan. Sobre los límites materiales y discursivos del sexo*. Buenos Aires:: Paidós.
- Campbell, J. (2014). El monomito & El mito y la sociedad. In *El héroe de las mil caras. Psicoanálisis del mito* (pp. 17-64, 409-420). Madrid: Fondo de Cultura Económica. Antropología.
- Capdequi, C. S. (1997). El imaginario cultural como instrumento de análisis social. *Universidad Pública de Navarra. Política y Sociedad*, 151-163.
- Carozzi, M. J. (s/f). Definiciones de la New Age desde las Ciencias Sociales. *Boletín de Lecturas Sociales y Económicas. N. 5*, 19-26. Retrieved from <http://200.16.86.50/Digital/33/revistas/blse/carozzi1-1.pdf>
- Citro, S. (2008). Creando una mujer: ritual de iniciación femenina y matriz simbólica de los géneros entre los tobas takshik. In S. H. (coord.), *Mujeres indígenas en la Argentina: cuerpo, trabajo y poder*. Buenos Aires: Editorial Biblos.
- Costales, M. A. (2011). Cap. 1: Sexualidades juveniles. Un acercamiento conceptual desde el poder. In *Sexualidad educada: discursos de educación sexual desde el colegio y el Estado* (pp. 7-33). FLACSO-Ecuador:: Ediciones Abya – Yala.
- Danforth, L. (1989). History, Folklore, Politics, and Science. In *Firewalking and religious healing*. (pp. 132-168). New Jersey : Princeton University Press.
- De Beauvoir, S. (1949). *EL SEGUNDO SEXO I. Los hechos y los mitos*. Buenos Aires, Argentina : Siglo Veinte.
- De Lauretis, T. (1989). La tecnología del género. In *Tomado de Technologies of Gender. Essays on Theory, Film and Fiction*. (pp. 1-30). Londres: Macmillan Press.
- Derrida, J. (1968). La différance. In *Márgenes de la filosofía* (pp. 1-23). Madrid: Cátedra. Retrieved from <http://www.amsafe.org.ar/formacion/images/2013-CursoDirectores/Eje4/Jacques%20Derrida%20-%20La%20Diferencia.pdf>
- Descola, P. (2012). El animismo restaurado. In *Más allá de naturaleza y cultura*. Buenos Aires : Amorrortu/editores. .
- Douglas, M. (1973). *Pureza y peligro. Un análisis de los conceptos de contaminación y tabú* . Buenos Aires : Siglo Veintiuno editores.
- Durkheim, E. (1973). Cap. I ¿Qué es el hecho social? y Cap. II Reglas relativas a la constitución de hechos sociales. In *En Las reglas del Método Sociológico* (pp. 23-60). Buenos Aires, Argentina: La Pleyade.
- Egas Tamayo, E. G. (2015). *Análisis de la postura ecofeminista y su inscripción de significantes en el cuerpo, evidente en cambios físicos asociados a la menstruación*. Quito: Pontificia Universidad Católica del Ecuador Facultad de Psicología.

- Esteban, M. L. (2004). Teoría social y feminista del género . In *Antropología del cuerpo. Género, itinerarios corporales, identidad y cambio* (pp. 9-67). Barcelona: Ediciones Bellaterra.
- Farías, F. (2010). El cuerpo de la histérica - El cuerpo femenino. *El misterio del cuerpo hablante - Argentina*, 1-3.
- Felitti, K. (2016). El ciclo menstrual en el siglo XXI. Entre el mercado, la ecología y el poder femenino. *Sexualidad, Salud y Sociedad. ISSN 1984-6487. Rio de Janeiro*. Retrieved from [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1984-64872016000100175&lng=en&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-64872016000100175&lng=en&nrm=iso&tlng=es)
- Felitti, K. (2017). Cíclica y la copa menstrual argentina: Historia, propuestas y desafíos del movimiento Maggacup. *RevIISE | Vol 10 Año 10*, 37-50. Retrieved from <http://www.ojs.unsj.edu.ar/index.php/reviise/article/view/149/pdf>
- Felitti, K., & Rohatsch, M. (2018). Pedagogías de la menarquía: espiritualidad, género y poder. *Revista Sociedad y Religión N°50, VOL XXVIII*, 135-160. Retrieved from <http://www.ceil-conicet.gov.ar/ojs/index.php/sociedadyligion/article/view/369/0>
- Foucault, M. (1991). *La historia de la sexualidad. Vol. 1. La voluntad del saber*. Madrid: Siglo XXI.
- Foucault, M. (2009). *El orden del discurso*. México DF: Fábula en Tuquets editores.
- Frazer, J. G. (1981). Personas Tabuadas. In *La Rama Dorada. Magia y religión* (pp. 248-267). México: Fondo de cultura económica.
- Freidenfelds, L. (2009). Introduction. In *The Modern Period: Menstruation in Twentieth-Century America* (pp. 5-37). Johns Hopkins University Press.
- Frigerio, A. (2016). La "¿Nueva?" Espiritualidad: Ontología, epistemología y sociología de un concepto controvertido. *Ciencias Sociales y Religión*, 209-231.
- Fuller, N. (2008). La perspectiva de género y la criminología: una relación prolífica. *Tabula Rasa*, 97-110. Retrieved from <http://www.scielo.org.co/pdf/tara/n8/n8a05.pdf>
- Gaitán, P. (2015). Uso y límites de la reflexividad en la obra de Anthony Giddens. *Acta Sociología Num. 67*, 31-E23.
- Gallegos, R. (s/f). Ideología, Identidad y Cultura. *Facultad de Ciencias Políticas y Sociales*. Retrieved from <http://www.url.edu.gt/PortalURL/Archivos/83/Archivos/Ideologia,%20identidad%20y%20cultura.pdf>
- García, A. (2005). El tabú. Una mirada antropológica. In V. (coord.), *Tabú, la sombra de lo prohibido, innombrable y contaminante* (pp. 143-180). Madrid: OchoyMedio.
- Geertz, C. (1973). *Visión del mundo y análisis de símbolos sagrados* . Lima : Gráfica Manson. PUCE Perú .
- Geertz, C. (2003). La ideología como sistema cultural. In *La interpretación de las culturas* (pp. 171-202). Barcelona, España: Gedisa.

- George, D. (2000). Tiempo y mito. In F. Botero, & L. Endara, *Mito, rito y símbolo. Lecturas antropológicas* (pp. 107-120). Quito-Ecuador: Instituto de Antropología Aplicada.
- Giddens, A. (1997). Modernidad e identidad del yo . In *El yo y la sociedad en la época contemporánea* (pp. 51-92). Barcelona: Península/ideas.
- González, C., & Martell, L. (2013). El análisis del discurso desde la perspectiva Foucauldiana: método y generación del conocimiento. *Universidad Autónoma Indígena de México*, vol. 9, núm. 1. *Revista RAXIMHAI*, 153-172. Retrieved from <http://www.redalyc.org/pd>
- Graef Velázquez, C. (s/f). La Nwe Age propuesta de una espiritualidad global. *Universidad de Barcelona*, 1-15.
- Gros, A. (2016). Judith Butler y Beatriz Preciado: una comparación de dos modelos teóricos de la construcción de la identidad de género en la teoría queer. *Revista Civilizar Ciencias Sociales y humanas*. 16(30), 245-260.
- Grossberg, L. (1996). Identidad y estudios culturales: ¿no hay nada más que eso? In S. Hall, & P. du Gay, *Cuestiones de identidad cultural* (pp. 148-180). Buenos Aires- Madrid : Amorrortu editores.
- Guillo Arakistain, M. (2013). La in-corporación de la investigación, políticas de la menstruación y cuerpos (re)productivos. *Nómadas*, 233-245.
- Gutiérrez, A. P. (2009). Lenguaje y pensamiento,. *Contribuciones a las Ciencias Sociales*. Retrieved from [www.eumed.net/rev/cccss/04/apgg.htm](http://www.eumed.net/rev/cccss/04/apgg.htm)
- Hall, S. (2003). Introducción: ¿quién necesita «identidad»? . In S. Hall, & P. (. Du Gay, *Cuestiones de identidad cultural* (pp. 13-39). Madrid: Amorrortu editores .
- Hall, S. (2010). El trabajo de la representación. In *Sin Garantías: Trayectorias y problemáticas en estudios culturales*. (pp. 447-482). Quito: Universidad Andina Simón Bolívar.
- Ingar Huaman, C. (2016). *Cuerpos femeninos, agencia femenina en salud reproductiva y lo político de la reproducción en el Perú : un análisis cultural comparativo de las experiencias corporeizadas menstruales entre mujeres rurales de una comunidad andina en Cusco y mujeres limeñas*. Lima: Pontificia Universidad Católica de Lima, Tesis de antropología.
- Insaurralde, E. R. (2013). Sobre los referentes teóricos. In *Las representaciones de jóvenes pobres de la ciudad de La Plata. Trabajo final de grado* (pp. 28-51). Universidad Nacional de La Plata: Memoria Académica. Retrieved from <http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.846/te.846.pdf>
- Jodorowski, A. (s/f). *Psicomagia*. Buenos Aires: Ediciones Siruela.
- Jung, C. (1970). *Arquetipos e inconsciente colectivo*. Buenos Aires: Paidós.
- Lawrence, D. (1988). Menstrual Politics: Women and Pigs in Rural Portugal. In *Blood magic. The Anthropology of Menstruation*. (pp. 117-137). California: University of California.
- Le Breton, D. (1990). *Antropología del cuerpo y modernidad*. Buenos Aires: Ediciones Nueva Visión.

- Leal, C. (2017). El género como representación: una lectura desde la biopolítica. *Chasqui. Revista Latinoamericana de Comunicación*, , 159-177.
- Levi-Strauss, C. (1968). Magia y Religión. In *Antropología Estructural* (pp. 151-220). Buenos Aires: Editorial Universitaria de Buenos Aires.
- Levi-Strauss, C. (1978). *Mito y significado*. Madrid : Antropología Alianza Editorial .
- Levy-Bruhl, L. (1972). *La mentalidad primitiva*. Buenos Aires, Argentina: La Pleyade.
- Lozano Ruiz, L. T. (2010). *La sangre de las otras. Cambios generacionales en la percepción de la menstruación y su relación con la dominación masculina*. Universidad de Granada.: Instituto Universitario de Estudios de la Mujer. Retrieved from <http://digibug.ugr.es/handle/10481/34066#.WHRtsklnUwh>
- Magdalena, R. P. (2015). *El útero como representante somático de la incompletud psíquica femenina*. Montevideo: Universidad de la República Uruguay.
- Mamo, L., & Fosket, J. R. (2009). [Signs: Journal of Women in Culture and Society 2009, vol. 34, no. 4] 2009 by The UnScripting thbody: pharmaceuticals and the (re)making of menstruation. *Signs Journal of Women in Culture and Society*, 925-949.
- Martin, E. (1990). Science and Women's bodies: Forms of anthropological knowledge. In M. Jacobus, *Body/politics: Women and the discourses of science* (pp. 69-82). London: Routledge.
- Martin, K., & Voorhies, B. (1978). La quintasencia del sexo & El sexo como proceso biológico. 1978. In *La mujer, un enfoque antropológico* (pp. 9-42). Barcelona: Anagrama.
- Martínez Herrera, M. (2007). La construcción de la feminidad: la mujer como sujeto de la historia y como sujeto de deseo. *Periódicos electrónicos en psicología. v.21 n.108*, 79-95. Retrieved from [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0)
- Melián, E. (2015). Útero, psiquis y climaterio; un acercamiento desde la endocrinología antropológica . *Investigaciones Feministas Vol. 6*, 196-212.
- Méndez, L. (2013). Mucho más que un signo de impureza: el sexo que sangra en clave antropológica. *Estudios de la mujer*, 123-143. Retrieved from [www.academia.edu/24431/MUCHO\\_MAS\\_QUE\\_UN\\_SIGNO\\_DE\\_IMPUREZA/](http://www.academia.edu/24431/MUCHO_MAS_QUE_UN_SIGNO_DE_IMPUREZA/)
- Meñaca, A. (2006). Presentación: Género, cuerpo y sexualidad. Cultura y ¿Naturaleza? *Revista Antropológica Iberoamericana. vol. 1, núm. 1*, 1-15. Retrieved from <http://www.redalyc.org/pdf/623/62310101.pdf>
- Moore, H. (1999). *Antropología y feminismo*. Madrid, España: Ediciones Cátedra.
- Ochoa García, R. (2015). Sexualidad femenina y transgresión: apropiación del cuerpo. *Revista de estudios de Antropología Sexual. Vol. 1. Núm. 6*. Retrieved from <https://www.revistas.inah.gob.mx/index.php/antropologiasexual/article/view/10838/11607>

- Ortiz, F. (s/f). El rezo del pescado, ritual de pubertad femenina entre los Sikuaní y Cuiba. In *La Naturaleza en la Cultura Guahibo, etnobotánica y Etnozoología Guahibo*. (pp. 27-67). Venezuela: Fundación Segunda Expedición Botánica- Colciencias.
- Ortner, S. B. (1979). ¿Es la mujer al hombre como la naturaleza con respecto a la cultura? . In O. Harris, & K. Y. (compiladoras), *Antropología y Feminismo* (pp. 109-131). Barcelona : Anagrama.
- Osborne, R. (2002). Ecofeminismo, o las mujeres salvarán al mundo. In *La construcción sexual de la realidad: un debate en la sociología contemporánea de la mujer*. (pp. 149-162). Madrid, España: Cátedra.
- Preciado, B. (2008). *Testo yonqui*. . Madrid: Espasa Calpe. Retrieved from <https://libroschorcha.files.wordpress.com/2018/05/testo-yonqui-beatriz-preciado.pdf>
- Puleo, A. (2012). Feminismo y ecología. *Mujeres en Red. El periódico Feminista*, 1-9. Retrieved from <http://www.mujiresenred.net/spip.php?article2060>
- Quiñónez Quespaz, J. A. (2017). *Sentir los cuerpos socialmente: el imaginario de la menstruación en el círculo de mujeres 13 lunas*. Quito: Universidad Politécnica Salesiana-Ecuador. Tesis.
- Ramírez Morales, M. d. (2016). Del tabú a la sacralidad: la menstruación en la era del sagrado femenino. *Ciencias Sociales y Religión, Porto Alegre, año 18, n. 24*, 134-152.
- Ramírez, M. D. (2018). Expresiones femeninas de la Nueva Era. Los círculos de mujeres en México (2018), . *Encartes*.
- Ramírez, M.D (2018). Expresiones femeninas de la Nueva Era. Los círculos de mujeres en México. En C. A. Steil, R. De la Torre, & R. Toniol, *Entre Trópicos: Diálogo de estudios Nueva Era entre México y Brasil* (pp. 243-267). Ciudad de México: Centro de Investigaciones y Estudios Superiores en Antropología Social.
- Rivera Garretas, M.-M. (1994). El pensamiento feminista contemporáneo: categorías de análisis de la sociedad y de la historia. En *Nombrar el mundo en Femenino. Pensamiento de las mujeres y teoría feminista* (pp. 57-85). Barcelona: ICARIA.
- Robles Laguna, A. P. (2014). Úteros históricos: permanencia de las representaciones de la feminidad monstruosa en comerciales de Buscapina Fem®. *Cuadernos de Música, Artes Visuales y Artes Escénicas*, 107-125. Retrieved from <http://search.proquest.com/openview/68ff1a75406b113ccf83277fb4195fed/1?pq-origsite=gscholar&cbl=1216356>
- Robles, G. (2017). Sobre la constitución ideológica del sujeto. Theodor Adorno y Louis Althusser. *Revista de Filosofía*, 85-102.
- Rodríguez, R., & Serrano, L. (2005). El concepto del matriarcado: una revisión crítica. *Revista sobre Arqueología en Internet*, 1-44. Retrieved from <http://webs.ucm.es/info/arqueoweb/pdf/7-2/rodriguez.pdf>

- Rohatsch, M. (2018). Youtubers que hablan de menstruación en público. *5tas Jornadas de Estudios sobre la Infancia, Buenos Aires*, 1-14.
- Saiz, J., Fernández, B., & Álvaro, J. L. (2007). De Moscovi a Jung: el arquetipo femenino y su iconografía. *Athenea Digital. Revista de Pensamiento e Investigación Social*, 132-148. Retrieved from <https://atheneadigital.net/article/view/n11-saiz-fernandez-alvaro/385-pdf-es>
- Santander, P. (2011). Por qué y cómo hacer análisis del discurso. *Cinta de Moebio: Revista de Epistemología de Ciencias Sociales*, 207-224. Retrieved from <http://www.facso.uchile.cl/publicaciones/moebio/41/santander.pdf>
- Serret, E. (2006). Capítulo I. Definiciones conceptuales. In *El género y lo simbólico. La constitución imaginaria de la identidad femenina* (pp. 26-74). México: Instituto de la Mujer Oaxaqueña. Retrieved from <http://www.farem.unan.edu.ni/investigacion/wp-content/uploads/2015/01/Genero.pdf>
- Shinoda Bolen, J. (1984). *Las diosas de cada mujer. Una nueva psicología femenina*. Kairós.
- Shiva, V., & Mies, M. (1993). *Ecofeminismo. Teoría, crítica y perspectivas*. Barcelona: ICARIA.
- Soler, C. (2006). Histeria y feminidad. In *Lo que Lacan dijo de las mujeres. Estudio de psicoanálisis* (pp. 61-83). Buenos Aires: Paidós psicología profunda.
- Sosa-Sánchez, I., Lerner, S., & Erviti, J. (2014). Civilidad menstrual y género en mujeres mexicanas: un estudio de caso en el estado de Morelo. *Estudios Sociológicos. Vol. 32, No. 95*, 355-383.
- Spera, R. B. (2014). *Reflexiones en torno al concepto de identidad de Hall, Derrida, Foucault y Laclau*. Santa Fe, Argentina : Universidad Nacional de Rosario.
- Thiébau, É. (2018). *Esta es mi sangre: pequeña historia de la(s) regla(s), de las que la tienen y de los que las marcan*. España: Hoja de Lata Editorial.
- Turner, V. (1969). Niveles de clasificación en un ritual de vida y muerte. In *El proceso ritual: Estructura y antiestructura* (pp. 13-53). Nueva York: Taurus.
- Turner, V. (1973). *Simbolismo y ritual*. Lima: Gráficas Morson. Pontificia Universidad Católica de Perú .
- Turner, V. (1980). Símbolos en el ritual Ndembu. In *La selva de símbolos. Aspectos del ritual ndembú* (pp. 21-52). Madrid: Siglo XXI.
- Vázquez, P., & Blanco, S. (2017, Noviembre 9). *Sanar: Voltear la mirada hacia el cuerpo*. Retrieved from Luchadoras. Mi cuerpo es mio: <http://luchadoras.mx/sanar-voltear-la-mirada-hacia-cuerpo/>
- Velasco, H. (s/f). Rituales del cuerpo. *Visiones del ser humano. Del pasado al presente*, 23-32. doi:<http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:500383-Libros-5650/Documento.pdf>
- Zimbalist, M. (1979). Mujer, cultura y sociedad: Una visión teórica. In O. Harris, & K. Young, *Antropología y feminismo. Comp.* (pp. 153-181). Barcelona: Editorial Anagrama .

Zita, J. N. (1989). The Premenstrual Syndrome: "Dis-easing" the Female Cycle. *Feminism and Science* 2, 77-99.

## ANEXOS

### Anexo 1: Arquetipos femeninos en la ciclicidad menstrual

**Tomado de:** Folleto Luna Introdutoria de Taller 8 Lunas en Ti, realizado en Tienda Roja, a cargo de María Alexandra Proaño

**Artemisa** *Noviembre → mes de los ancestros (casi mundo).*  
Luna creciente ☾ Día 4,5,6.

**Movimiento y Sanación**

- Sanación y reconexión de la niña interna
- Iluminación del linaje femenino
- Sanación de la relación con nuestra madre.

*Saciedad* *↳ "determina como te relacionas con lo femenino"*

**Estrógeno**

- Alegra el ánimo, mejora la piel, aumenta tu energía y enfoque mental, aumenta la sensibilidad a la insulina.

*sonre a fe*

**Atenea** *→ nace el 20 de agosto de 2015.*  
Cuarto creciente ☽ Día 7,8,9. *Diosa de la sabiduría y artesania*

*Super intelectuales*  
*super a hombres*  
*Relación con el masculino* *Solo solsticio de invierno*

**Movimiento y Sanación**

- Sanación de relación con el padre
- Iluminación de linaje paterno
- Empoderamiento en tu aspecto laboral y la abundancia.

*Único momento en el que tenemos el mismo pensamiento que los hombres*  
*↳ Pensamiento lineal*  
*Mejor momento para resolver problemas con pareja o jefes.*

**ANDROSTENEDIONA** *energía + enfoque* *Aprender del Animus*

- 80% más en la mañana
- Ayuda al desarrollo del tejido cerebral en el feto.
- Es un neuroesteroide
- Desarrolla mayor capacidad cognitiva
- Mejora la memoria.

## Afrodita

Luna gibosa



Día 10,11,12

### Movimiento y Sanación

- Sexualidad Sagrada y empoderamiento del placer y el gozo.
- Sanación de heridas de relaciones pasadas.
- Limpieza del cántaro sagrado.

### TESTOSTERONA

- Hormona del libido y deseo sexual.
  - Seguridad en ti misma, energía y creatividad.
  - La combinación de estrógeno y testosterona . Sensación de estar atractiva, elimina el acné y evita el aumento de peso.
- \* Contra quistes*  
*\* Cadera grande*

## Sarasvatti

*Esposa de Brahma*

Luna llena



Día 13,14,15

*manejo de huevo solar*

### Movimiento y Sanación

- Tipología Masculina y el entendimiento de su psicología.
  - Empoderamiento de nuestro reinado y la mejor forma de relacionarnos con nuestro reino.
  - Aprendizaje y empoderamiento del rol de esposa.
  - Entendiendo del Huevo solar interno y el poder creativo y creador de la ovulación.
  - Ovulación Consciente: receptividad de fecundación.
- interpretación del mundo → todo es posible.*

## Démeter

*Marzo*

Luna desiminante



Día 16,17,18

### Movimiento y Sanación

- Aprender a concebir, gestar, parir y nutrir nuestros hijos proyectos e ideas.
- Aprender a manejar el alimento como sanación emocional individual y familiar.
- Rol de madre en teoría con apego.

*\* Dar a luz hijos*  
*\* Ser felices y creativos*

*"Somos manifestadoras de vida"*

### PROGESTERONA

- Calmante , tranquilizadora.
- Cuidarnos a nosotras mismas
- Aumento de apetito y nivel de azúcar en la sangre. Prepara las mamas para la lactancia.
- Aumenta la temperatura corporal.
- Acción sedante sobre el músculo uterino, además se relaja el músculo liso gastrointestinal y ureteral.

**Vesta** Abril  
Luna menguante )

*Dieta del hogar*  
Día 19,20,21

*Salud y enfermedad*

### Movimiento y Sanación

- Aprendizaje sobre la autosanación y herramientas para equilibrar tu casa y hogar.
- Entendimiento del mundo de las Geishas, el servicio con amor.
- Empoderamiento del hogar como espacio sagrado.
- Conocer a la Sanadora Interna, aprender sobre el manejo de la salud y de la enfermedad en nuestra vida.

*Manejo de Geisha*

*Orbita equilibra a los demás  
Lo ves con el salto de ciudad de mujeres salimos tranquilas y felices*

### CORTISOL

- Ritmo circadiano
- Irritabilidad y ansiedad
- Aumento de peso
- Sube el nivel de azúcar en la sangre
- Erupciones cutáneas
- Aumento de vello facial.
- Dolores de espalda y cabeza.

### Lilith

Luna balsámica )

Día 22,23,24

### Movimiento y Sanación

El encuentro con nuestra sombra, aprender a manejar nuestra energía oscura.

Identificar herramientas para autorregulación y autocontrol en nosotras mismas.

Aprender a empoderarnos de la Guerrera.

### ALOPREGNANOLONA

Ritmo circadiano

Reduce la respuesta del cerebro al estrés.

Estimula la lujuria, la sexualidad consciente.

Regula el miedo, la ansiedad y la desesperanza.

Posparto, SPM, menopausia.

**Hécate**

← Pasado  
Presente  
Futuro.

Luna nueva

Día 25,26,27

Sacerdotisa interna.

### Movimiento y Sanación

Entendimiento de la ciclicidad en los hombres y en el mundo.

Herramientas para realizar círculos de mujeres.

Conectarnos con nuestro SELF.

Conocer a la Sacerdotisa Interna.

### ESTRADIOL

Tensión física mental y emocional

Prostaglandinas (desatadas por altos niveles de estrógeno)  
contracciones uterinas.

Retención de líquidos.

Bajo de estado de ánimo