

# Civilidad menstrual y género en mujeres mexicanas: un estudio de caso en el estado de Morelos

*Itzel A. Sosa-Sánchez  
Susana Lerner  
Joaquina Erviti<sup>1</sup>*

---

## *Resumen*

Las mujeres se integran al orden social y sexual a través del cuerpo y de las dimensiones reproductivas del mismo, y la menstruación y la llegada del primer ciclo menstrual juegan un rol central en estos procesos. Los significados de estos eventos tienen implicaciones importantes en las percepciones que las mujeres tienen de sus cuerpos, de la reproducción y de la sexualidad. Este artículo presenta los resultados de una investigación cualitativa realizada en dos áreas (rural y urbana) del estado de Morelos, México. Los resultados sugieren que las regulaciones sociales en torno al primer sangrado menstrual y la menstruación son una parte esencial de la experiencia incorporada de las participantes y de las trayectorias de aprendizaje relativas al ser mujer, en las cuales tienen un rol medular los condicionantes y las desigualdades de género.

Palabras clave: cuerpo, civilidad menstrual, condicionantes de género, heterosexualidad.

<sup>1</sup> Las autoras agradecen a la fundación Mcnamara Memorial, al Fondo Henry Levésque y a la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Laval, por el apoyo financiero brindado para la realización de este estudio. También expresamos nuestro agradecimiento a la Secretaría de Salud (SSA) del estado de Morelos por las facilidades proporcionadas para la realización del trabajo de campo; a Stéphanie Rousseau y a Éric Gagnon por sus lecturas y comentarios de las versiones previas de este artículo. Finalmente, agradecemos a los(las) evaluadores(as) anónimos(as) por sus comentarios y sugerencias a este artículo.

*Abstract***Menstrual etiquette and gender  
in Mexican women: a case study in Morelos state**

Women are inserting in the social and sexual orders through the body and its reproductive dimensions. The menstruation and menarche play an important role in this process and their meanings have important implications in the perceptions that women have about their bodies as well as the reproduction and sexuality. This article aims to present the findings of a qualitative research carry on in two regions of the state of Morelos, Mexico. The results suggest that menstruation and menarche social regulations are a central part of the embodied experience of women's lives and they also are key elements in the learning trajectories about being a woman in societies of highly conditioned by gender inequalities.

Key words: body, menstrual etiquette, gender conditionings, heterosexuality.

---

**Introducción**

La experiencia del primer sangrado menstrual es un evento significativo en la vida de las mujeres (Britton, 1996; Gómez, 2006) y sus significados tienen un rol importante en las percepciones que las mujeres tienen de sus cuerpos, de la reproducción y de la sexualidad (Fingerson, 2005; Fernández, 2012). Al respecto, diversos estudios (Lee y Sasser-Cohen, 1996; Kissling, 1996; Seear, 2009; Young, 2005) han señalado que las mujeres tienden a experimentar su primera menstruación de manera poco positiva, y han enfatizado en cómo los significados, discursos e interpretaciones sobre el primer ciclo menstrual y la menstruación son inherentemente políticos e ideológicos, y se desprenden de categorías históricas y socioculturales dominantes que contribuyen a reproducir la subordinación de las mujeres y las desigualdades de género (Seear, 2009). Estos estudios han visibilizado que los discursos en torno a la menstruación producidos fundamentalmente por las instituciones médicas y difundidos por los medios de comunicación y las instituciones educativas tienden en general a definir a la menstruación en términos negativos, como un “desperdicio” no necesario del cuerpo femenino (Martin, 1992; Mamo y Fosket, 2009). Estos discursos tienen un impacto en las percepciones sociales y en la manera en que las mujeres experimentan e interpretan su primer sangrado menstrual y la menstruación, ya que en las sociedades contemporáneas los discursos médicos tienen un rol central en el establecimiento y la legitimación de ciertas definiciones sobre las funciones reproductivas,

los procesos corporales y biológicos, como el embarazo, el parto, la menstruación, etc. (Oinas, 1998).

En este artículo presentamos los resultados de una investigación cualitativa sobre la experiencia incorporada (*embodied*) y las emociones experimentadas por mujeres de diferentes edades durante el primer sangrado menstrual, así como sus percepciones e interpretaciones sobre la menstruación. Consideramos que los discursos sobre la menstruación, las regulaciones y prácticas corporales en torno a la misma, y la dimensión emocional de estas experiencias revelan en gran medida la manera en que la sociedad define a las mujeres, además de diversos aspectos del orden social y de las relaciones de género. Así, el presente trabajo pretende profundizar en el estudio sociológico de la menstruación en México y su relación con la reproducción de las desigualdades de género, considerando que pese a su importancia es un tema que ha sido generalmente relegado en las ciencias sociales en México y América Latina (a excepción de algunos trabajos de corte antropológico realizados en el contexto latinoamericano).<sup>2</sup>

### **Andamiaje teórico conceptual: incorporación (*embodiment*), cuerpos civilizados, civilidad menstrual y género**

Por un lado, en esta investigación abordamos la experiencia incorporada (*embodied*) y las emociones experimentadas por mujeres de diferentes edades durante el primer sangrado menstrual, así como sus experiencias, percepciones e interpretaciones sobre la menstruación. Esto a partir de considerar, desde una perspectiva fenomenológica, el importante rol que tienen las emociones en la constitución del *self* y de la subjetividad. Asumimos pues que las emociones son una dimensión central de la experiencia incorporada de los actores sociales, reconociendo que éstas representan un vínculo entre la sociedad, la estructura social y la experiencia individual (Barbalet, 2002), y guardan una estrecha relación con el orden moral y con el control social (Harré, 1986). Desde esta perspectiva, se recomienda aproximarse al estudio de las emociones a través de los diferentes vocabularios emocionales (*emotion vocabularies*) que los actores sociales usan (Harré, 1986).

Por otro lado, desde una aproximación también fenomenológica, asumimos que el cuerpo vivido (*lived body*) es un sujeto, un locus de subjetividad y conciencia, y constituye un vehículo activo del estar en el mundo, desde una experiencia siempre social y temporalmente situada y donde la subjeti-

<sup>2</sup> *cfr.* Fernández (2012), y Gómez (2006).

vidad, la acción social y la percepción son siempre incorporadas (*embodied*) (Merleau-Ponty, 1945). La fenomenología propone acercarse al estudio del cuerpo a través de sus significados sociales y de la experiencia vivida de los sujetos sociales, reconociendo la materialidad del cuerpo, así como las interacciones e interpretaciones sociales que lo condicionan y le dan significado. Desde esta perspectiva, el cuerpo deviene en un nudo de estructura y acción, un vínculo entre el *self* y la sociedad. Adicionalmente, desde una perspectiva feminista, consideramos pertinente enfatizar en el carácter generizado de la incorporación (*embodiment*) y del cuerpo, asumiendo que éste es un medio a través del cual se expresa una variedad de normas culturales que condicionan los significados y las valoraciones sociales de los cuerpos masculinos y femeninos (Young, 2005). Adicionalmente, consideramos pertinente retomar algunas reflexiones de Norbert Elias acerca del proceso civilizatorio. Para este autor las formas de comportamiento consideradas “civilizadas” en Occidente son el resultado de complejos procesos históricos en que interactúan diversos factores que dan lugar a transformaciones en las estructuras sociales, políticas y psíquicas y del comportamiento de los individuos. Este proceso heterogéneo implicó también un desplazamiento de los umbrales de vergüenza y de sensibilidad hacia los otros, que conlleva la definición de determinados comportamientos como inapropiados o inaceptables (“incivilizados”) y por ende como objetos de sanción y de prohibición. Cabe mencionar que para Elias (1978) el proceso civilizatorio es un proyecto no rectilíneo, dinámico y de largo plazo que implica transformaciones sociales y procesos de autorregulación y autocontrol de los sujetos en la modernidad, a través de la socialización y la interiorización de normas que rigen el comportamiento y las maneras socialmente compartidas y adecuadas de actuar en sociedad. En este proceso el control sobre el cuerpo y sus excreciones es un aspecto fundamental. En este sentido, asumimos que el proceso civilizatorio comporta una dimensión generizada del cuerpo y de las regulaciones del mismo y, en el caso de las mujeres, el manejo socialmente adecuado de las menstruaciones constituye un núcleo central de la construcción de cuerpos femeninos civilizados y de los procesos involucrados en el “hacerse mujer”. Consideramos así pertinente retomar la propuesta de Laws (1990), quien sugiere pensar las prácticas y regulaciones en torno a la menstruación a partir de la noción de civilidad menstrual (*menstrual etiquette*), dado que este concepto permite evidenciar las jerarquías y relaciones de poder entre varones y mujeres (Laws, 1990; Oinas, 1998), y la manera en que la menstruación es socialmente construida como perteneciente al ámbito privado y como una cuestión de mujeres. Al mismo tiempo, este concepto permite visibilizar los comportamientos en torno a la menstruación como resultado de distintas sanciones sociales dirigidas a las mujeres que trans-

greden las regulaciones socialmente organizadas en torno al manejo “correcto” de las menstruaciones. Para Laws (1990) un componente central de la civilidad menstrual lo constituye el mandato de mantener ocultas las menstruaciones (desde la llegada del primer sangrado menstrual) principalmente —pero no exclusivamente— de la mirada masculina. Estas regulaciones se desprenden y adquieren sentido en sociedades marcadas por las desigualdades de género y donde la visión hegemónica de los cuerpos y de los procesos corporales femeninos está definida mayoritariamente por una visión masculina tendiente a reproducir la subordinación de las mujeres (Laws, 1990; Seear, 2009). Esto a partir de reconocer que las funciones reproductivas y los procesos corporales de las mujeres constituyen un elemento central de dicha subordinación a través del despliegue de distintos ordenamientos (sociales, culturales, simbólicos, estructurales, etc.) que han tendido a identificar a las mujeres con la naturaleza (Ortner, 1979; Seear, 2009; Young, 2005).

## Metodología

Se realizó una investigación sociológica-interpretativa<sup>3</sup> con mujeres, en dos municipios del estado de Morelos: en dos barrios populares de la ciudad de Cuernavaca; y dos barrios del municipio de Tepoztlán (rural): en la cabecera del municipio y en Santa Catarina (a 3 km de la cabecera municipal), entre 2009 y 2010. Se recopiló información a través de un cuestionario sociodemográfico y de entrevistas semiestructuradas. Las entrevistas indagaron sobre los significados, las percepciones, creencias y valoraciones en torno al cuerpo, la sexualidad y la reproducción, así como sobre la experiencia de los cambios corporales durante la pubertad y sobre sus consecuencias en las interacciones sociales. Se incluyó un conjunto de preguntas destinadas a profundizar sobre la vivencia de la primera menstruación y de la menstruación. Se realizaron 22 entrevistas individuales en profundidad con una duración de 75 minutos en promedio. Las participantes fueron seleccionadas mediante un muestreo intencional no probabilístico (Glaser y Strauss, 1967). Los criterios iniciales de selección fueron la edad —tener entre 18 y 52 años— y el lugar de residencia (residir en alguno de los barrios seleccionados para el estudio). Los barrios donde se desarrolló el trabajo de campo cuentan con un perfil sociodemográfico típico de los barrios populares del centro de México y cuentan

<sup>3</sup> Los resultados de investigación que presentaremos a continuación forman parte de un estudio sociológico sobre los significados de la reproducción, del cuerpo y de la sexualidad en el centro de México.

con una importante proporción de población de migrantes proveniente principalmente de las regiones de Oaxaca y Guerrero. Se caracterizan también por su proximidad a las zonas céntricas de Cuernavaca y Tepoztlán y por encontrarse a corta distancia de un centro de salud. Para la selección de las localidades consideramos importante trabajar paralela y comparativamente con participantes provenientes de poblaciones urbanas y rurales, tomando en cuenta que el lugar de residencia es un factor central en la construcción de significados del cuerpo e implica una exposición diferencial a los discursos y las prácticas médicas en torno a la reproducción, la sexualidad y el cuerpo.

La mayoría de las entrevistadas fueron reclutadas en centros de salud de la secretaría de salud (SSA), en las salas de consulta o durante los talleres impartidos por los promotores de salud en el marco del Programa Oportunidades. Sin embargo, siete de las participantes fueron contactadas a través de la técnica de bola de nieve (*snow ball sampling*) y fueron referidas por las otras participantes reclutadas en los centros de salud. En ambos casos se invitó de manera generalizada a las participantes potenciales en el estudio. A las interesadas en participar se les aplicó un breve cuestionario sociodemográfico, lo cual nos permitió elegir a las potenciales participantes a entrevistar, privilegiando incluir a participantes con diversas características demográficas consideradas como centrales en la construcción de significados atribuidos al cuerpo, a la sexualidad y a la reproducción, a saber, la edad, el nivel de escolaridad, el estado civil y el lugar de residencia.

Todas las entrevistas fueron realizadas por la investigadora principal de este proyecto y fueron audiograbadas previo consentimiento de las participantes. Las entrevistas fueron realizadas según la preferencia de las participantes en parques, cafeterías, en los espacios proporcionados por los centros de salud con los que se trabajó o en las casas de las participantes. Se puso especial cuidado en garantizar el anonimato y la confidencialidad de todos los datos recabados, cualquier referencia que pudiera identificar a las participantes fue cuidadosamente anulada.

La edad media de las 22 participantes en las entrevistas fue de 36.59 años. La mitad convivía en pareja al momento de la entrevista, siete eran solteras y cuatro estaban divorciadas o separadas, y 11 estaban unidas. Quince de ellas tenían hijos, siendo dos el promedio de hijos por mujer. Quince residían en la ciudad de Cuernavaca y siete en el municipio de Tepoztlán. En cuanto al nivel de estudios, siete contaba con licenciatura incompleta, siete con preparatoria o carrera técnica; siete con estudios de primaria completa y una era analfabeta. Cuatro de las entrevistadas se autodefinieron como indígenas. La mayoría de las participantes (15) eran económicamente activas y se empleaban en el rubro de servicios, trabajando mayoritariamente en empleos

no especializados (estilistas, trabajadoras de servicio doméstico, etc.) y no contaban con seguridad social. Ocho de ellas eran amas de casa. A partir de las condiciones generales de la vivienda (material del piso de la casa y la condición de hacinamiento por cuartos),<sup>4</sup> los años de escolaridad y el lugar de residencia se agrupó a las participantes del estudio en cuatro subgrupos para dar cuenta de sus condiciones objetivas de vida (cuadro 1), obteniendo las siguientes combinaciones: contexto urbano con condiciones de vida precarias o no precarias; y contexto rural con condiciones de vida precarias y no precarias.<sup>5</sup> Las participantes se distribuyeron de la siguiente manera:

### Cuadro 1

Distribución de las participantes según condiciones de vida

<i>Contexto urbano</i>		<i>Contexto rural</i>		<i>Total</i>
Condiciones de vida no precarias	Condiciones de vida precarias	Condiciones de vida no precarias	Condiciones de vida precarias	
11	4	1	6	22

El proceso de sistematización de los datos recabados en campo tomó como base las recomendaciones de la teoría fundamentada. En el continuo ir y venir de la teoría a los datos, durante el análisis interpretativo se enfatizó en la comparación continua de patrones y variaciones en los datos, así como en la inclusión de categorías y conceptos emergentes. Después de una lectura cuidadosa de las entrevistas, se hizo una primera codificación, usando los temas de las guías de entrevista: cuerpo, sexualidad, normatividades de

<sup>4</sup> El Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) sugiere dos criterios para determinar la existencia de hacinamiento, el número de personas por cuartos totales que existen en la casa (excluyendo el baño) y por dormitorios. Dada la información recabada durante el trabajo de campo de este estudio, la condición de hacinamiento fue construida a partir del número de cuartos totales en la vivienda (INEGI, 2013).

<sup>5</sup> Condiciones de vida no precarias: piso de la vivienda de loseta o azulejos, condición de hacinamiento baja y con estudios superiores a primaria. Condiciones de vida precarias: piso de la vivienda de cemento y/o terracería, condición de hacinamiento alta y con estudios de primaria completa o menos.

género y cambios corporales. En este proceso se identificaron las regularidades empíricas, así como las contradicciones y discordancias en los textos. Nuestro objetivo era identificar el rol de los condicionantes de género en la construcción de las narrativas sobre la experiencia relativa al primer sangrado menstrual y la menstruación, las interacciones sociales a partir de estos cambios, así como en la aceptación o resistencia a las normas sociales imperantes a partir de estos cambios. En este proceso emergieron otros condicionantes sociales como significativos en la construcción de significados y experiencias de las participantes, lo que evidencia la interacción de los condicionantes de género con el lugar de residencia, las condiciones de vida (precarias o no precarias), la edad y el nivel de escolaridad, por mencionar algunos. Se enfatizó en identificar las disciplinas y regulaciones corporales, así como las emociones que acompañaron las experiencias de las participantes relacionadas con los cambios corporales experimentados en la pubertad en general y específicamente en lo relativo al primer ciclo menstrual y a la menstruación. Los fragmentos incluidos en este trabajo fueron seleccionados a partir de su relevancia y pertinencia, obedeciendo tanto a regularidades empíricas como a casos límite o extremos.

## Resultados

Las narrativas de las participantes sugieren que la primera menstruación y la menstruación en sí son una parte central del repertorio de cambios corporales y de eventos incorporados (*embodied*) que las participantes experimentaron durante la pubertad. En los testimonios de las participantes la primera menstruación, así como el aprendizaje de las disciplinas corporales (civildad menstrual) en torno a la misma, constituyen uno de los eventos incorporados más significativos del “hacerse mujer”, del “actuar como mujer” y del “aprender a ser mujer”. Estas regulaciones corporales y la civildad menstrual (las regulaciones corporales) que se desprende de la misma tienen un rol fundamental en la vivencia de las participantes acerca de la primera menstruación y de la menstruación en sí. Adicionalmente, los resultados sugieren que el vocabulario emocional que las participantes emplean para narrar la llegada de la primera menstruación y sus experiencias en torno a las menstruaciones expresa un ordenamiento jerárquico de los cuerpos y de los procesos corporales experimentados por las mujeres en las estructuras de género.

### *1. Ser mujer: la primera menstruación y el aprendizaje de la disciplina corporal*

Respecto a la vivencia de la primera menstruación, como otros estudios han indicado (Martin, 1992; Fingerson, 2005), ésta es generalmente señalada por las participantes como el indicador físico irrefutable del paso de ser niña a ser mujer, como podremos observar en el siguiente testimonio:

E: ¿Cómo viviste el hecho de empezar a menstruar?

P: No me acuerdo bien [...] me acuerdo que estaba muy chiquita y que estaba esperando mucho ese momento [...] lo tenía relacionado con el hecho de ser mujer, “es que ya es mujer”. Cuando empieza la menstruación, casi siempre así dicen las abuelitas. Yo lo esperaba mucho, pero cuando llegó no supe cómo lo viví. (Karla, 24 años, contexto urbano, condiciones de vida no precarias)<sup>6</sup>

“Lo estaba como esperando mucho, lo tenía relacionado con el hecho de ser mujer” alude a los arreglos sociales que condicionan la vivencia de la primera menstruación y que, en éste como en otros estudios asocian este evento con los ritos de pasaje de la pubertad (Martin, 1992; Fernández, 2012). Los discursos sobre la menstruación adquieren sentido en relación con un contexto particular que alude a las categorías culturales dominantes a través de las cuales estas jóvenes interpretan sus procesos corporales. Sobresale que en los testimonios de todas las participantes la llegada de la primera menstruación es un evento significativo que tiene consecuencias sobre la imagen corporal, la sexualidad y la identidad social. Es preciso recalcar que los testimonios sugieren que el cambio de estatus experimentado por las mujeres después de la llegada de la primera menstruación es vivido de manera compleja y problemática. Estos cambios corporales tienen diversas repercusiones sociales en el entorno (a nivel de las interacciones sociales), dado que al cambiar de estatus (de niña a mujer o señorita), no sólo se recibe un trato diferente en diversos ámbitos y situaciones sociales, sino que las mujeres son confrontadas a nuevas normatividades. Así, la mayoría de las participantes señalaron un cambio significativo en la manera en que se las trataba en distintos escenarios sociales: la familia, la escuela, la calle etc., a partir de la llegada de la primera menstruación (la cual se acompaña muchas veces con cambios corporales visibles):

E: ¿Hay cambios en el entorno social a partir de la primera menstruación?

P: Sí hay cambios en el entorno, porque uno cambia. Uno cambia de carácter, la manera de uno de mirar las cosas, hasta las mujeres cambiamos a la hora de

<sup>6</sup> E = entrevistadora, P = participante.

arreglarnos, nos cuidamos más; somos niñas y nos vale cómo nos sentamos, somos adolescentes y empezamos a recatarnos un poco, también a saber lucirnos. (Teresa, 34 años, contexto urbano, condiciones de vida no precarias)

De esta manera, los testimonios de las participantes sugieren que la primera menstruación implica el aprendizaje de nuevos códigos y regulaciones corporales y simbólicas estrechamente relacionadas con la normatividad sexual y de género:

P: Estás acostumbrada a caminar de tal o cual forma, sentarte de tal o cual forma y cuando te llega esto [la menstruación], me dicen que cierre las piernas. (Luisa, 36 años, contexto urbano, condiciones de vida precarias)

Estas disciplinas constituyen una parte fundamental de lo que significa ser mujer en un lugar y momento determinados e implican (entre otras cosas) el aprendizaje del pudor, de la normatividad sexual, de la discreción (“empezamos a recatarnos un poco”) y la manera de portar el cuerpo (“me dicen que cierre las piernas”), lo que implica la adopción de diversos comportamientos considerados como socialmente adecuados para una mujer. Estos mecanismos sociales generizados contribuyen a construir la sexualidad como peligrosa para las mujeres y el cuerpo de las mujeres como un cuerpo especialmente vulnerable, por lo que se socializa y generaliza el discurso de los “cuidados” que las mujeres deben tener y/o reforzar a partir de la llegada de la primera menstruación. Asimismo, los discursos de las participantes sugieren que el “cuidarse” implica el dominio de los comportamientos y actitudes necesarios para resguardar la reputación, “darse a respetar” y evitar situaciones peligrosas que puedan desencadenar posibles agresiones sexuales:

P: [Cuando comencé a menstruar] mi mamá me dijo que todavía había que tener más cuidado. (Luisa, 36 años, contexto urbano, condiciones de vida precarias)

P: Cuando a una le baja se cuida más, hay que cuidarse de los compañeritos, te empiezan a hacer burlas, estás más propensa a que un tipo te haga algo, puedes quedar embarazada, [...] una tiene que cuidarse mucho [...] los cambios hormonales te van cambiando físicamente, te vas poniendo más bonita, más mujer, llamas la atención de tus compañeros, como de hombres malos, te pueden llevar y violar. (Teresa, 34 años, contexto urbano, condiciones de vida no precarias)

Como podemos apreciar en los testimonios de Luisa y de Teresa, a partir de la primera menstruación las mujeres se sienten más vulnerables o propensas a ser agredidas a causa de que se asume que un cuerpo femenino

“llama la atención”, lo cual puede desencadenar incluso agresiones sexuales. Es relevante que Teresa señale que la menstruación (“cuando a una le baja”) pueda constituir un motivo de burlas entre el grupo de pares, lo que está relacionado con el carácter estigmatizado de la menstruación en contextos como el de Teresa. Sobresale la dinámica de género que subyace en este testimonio, ya que pone en evidencia que aprender a “cuidarse” deviene una responsabilidad femenina en contextos donde las relaciones heterosexuales tienden a ser construidas como relaciones de dominación masculina y de resistencia y subordinación femenina. Así, hacerse mujer implica el aprendizaje de las regulaciones en torno al manejo y al desplazamiento de los cuerpos femeninos en los espacios físicos y simbólicos.

Adicionalmente, una dimensión importante del ser mujer lo constituye lo que Laws (1990) y Young (2005) denominan la civilidad menstrual (*menstrual etiquette*), tal como Karla lo narra:

P: “Sí ya estoy menstruando, ya soy mujer, es normal” y tengo que tener ciertos cuidados higiénicos y ponerme la toalla, cambiármela cada tanto tiempo y estar al pendiente de que me llegue el mismo día y contar. (Karla, 24 años, contexto urbano, condiciones de vida no precarias)

Como podemos apreciar en el testimonio anterior, un elemento central de la adquisición de las disciplinas corporales (“civilidad menstrual”) en torno al primer ciclo menstrual y a la menstruación gira en torno a los cuidados higiénicos que implican los ciclos menstruales. Al respecto, se ha sugerido que los discursos producidos por las instituciones educativas (Allen, Kaestle y Goldberg, 2010), pero principalmente por los medios de comunicación (Mamo y Fosket, 2009; Koutroulis, 2001; Lee, 2009), contribuyen a construir la menstruación como una crisis higiénica. Esta percepción de la menstruación como una crisis higiénica se desprende del carácter contaminante que le ha sido socioculturalmente atribuido (Allen, Kaestle y Goldberg, 2010), lo cual tiene repercusiones concretas sobre la identificación simbólica de las mujeres como más cercanas a la naturaleza y por ello inferiores con relación a los varones (Ortner, 1979). Por su parte, Elias (1978) señala que la relación establecida entre los fluidos corporales y la higiene tiene una función moral, lo que condiciona de manera importante las experiencias de las mujeres con sus cuerpos, con la menstruación y con la sexualidad.

Adicionalmente es preciso señalar que la civilidad menstrual no se restringe solamente a las prácticas y regulaciones que rigen la higiene (cuidados higiénicos) de las menstruaciones (qué productos usar, la cantidad de los mismos para “manejar” correctamente este evento, cómo llevar el calendario

del ciclo, etc.). La civilidad involucra igualmente el aprendizaje de prácticas relativas a su ocultamiento de la mirada masculina y en la esfera pública. Esto implica también tanto el aprendizaje y la normalización del ocultamiento de la misma hacia los otros, como el desarrollo de las aptitudes para saber con quién hablar de la menstruación, en qué contextos, qué vocabulario utilizar y los comportamientos adecuados que las mujeres deben adoptar durante las menstruaciones para garantizar que éstas no resulten evidentes. Lo anterior torna inteligible que uno de los miedos y las preocupaciones más generalizados entre las participantes (principalmente cuando empiezan a menstruar) lo constituya el “mancharse” y (como lo muestra el testimonio de Caro) la posibilidad de hacer evidente el estar menstruando a través de la visibilidad de las toallas sanitarias:

P: Cuando inicias, necesitas cuidarte, porque no sabes cuándo te va a llegar tu mes, y estás en la escuela y no vas preparada. A veces es un tema un poquito restringido porque no tienes la confianza de decirles a tus compañeras o a lo mejor y te empezaba en la escuela y ni sacar tu toalla “voy al baño, porque ¡están los niños!”. (Caro, 24 años, contexto rural, condiciones de vida no precarias)

Tanto la evidencia del uso de las toallas sanitarias como el mancharse durante sus sangrados menstruales controvierten la prescripción social de mantener las menstruaciones ocultas, que se desprende de la civilidad menstrual (“a lo mejor y te empezaba en la escuela y ni sacar tu toalla ‘voy al baño, porque ¡están los niños!’”). Al respecto, se ha indicado que el ocultamiento de la menstruación es un rasgo distintivo que acompaña a este evento en distintas culturas y contextos sociales (Laws, 1990; Allen, Kaestle y Goldberg, 2010). Resaltemos el importante rol que tienen en este proceso de ocultamiento no sólo los sistemas simbólicos que definen los límites entre lo limpio y lo sucio, sino los estigmas asociados a la menstruación y la dimensión emocional que esta estigmatización implica.<sup>7</sup> Adicionalmente, retomando a Elias (1978) podemos afirmar que el control (físico, espacial y simbólico) sobre el cuerpo y sus excreciones es un aspecto central en la constitución del cuerpo civilizado, y condiciona diversas normatividades altamente generizadas (*engendered*).

P: Mi mamá nos había dicho que iba a llegar un periodo, que ibas a sangrar, que era normal, que iba a doler, que tenías que tener cuidados. Ya vas en la secundaria y ¡no te vayas a manchar!, siempre estar checando cambiarte la toalla.

<sup>7</sup> Koutroulis (2001) sugiere que los medios de comunicación masiva y especialmente los comerciales de toallas sanitarias tienden a representar a la menstruación como una “crisis higiénica”, enfatizando discursos sobre limpieza y libertad a través del consumo de ciertos productos.

También en la secundaria te empiezan a decir que tienes que tener cuidado y no mancharte. (Rosa, 24 años, contexto urbano, condiciones de vida no precarias)

Como señala el testimonio de Rosa los esfuerzos de las mujeres se centran en gran medida en mantener ocultos sus sangrados (o ciclos) menstruales a través de diferentes prácticas (¡no te vayas a manchar!) que aluden a “tener bajo control” (autocontrolar) sus cuerpos (civilizar los cuerpos femeninos, en términos de Elias), lo que significa no ser “delatada” por el mismo, en este caso, a través de hacer visibles las menstruaciones. Estas regulaciones desprendidas de la civilidad menstrual comportan una carga disciplinaria y emocional importante en la vida de las mujeres (Mamo y Fosket, 2009). Como resultado de esta civilidad y de los mandatos que la regulan, los testimonios sugieren que el proceso de convertirse en mujer implica que las mujeres deben esforzarse enormemente en los espacios públicos en actuar como si no menstruaran (Oinas, 1998).

Por otro lado, es preciso señalar que si bien estas disciplinas (civilidades menstruales) en los distintos contextos de nuestro estudio y en los testimonios de las participantes comparten rasgos comunes, también existen diferencias significativas y a veces sutiles según las condiciones objetivas de vida. Por ejemplo, a partir de los testimonios de las participantes se desprende que las mujeres de contextos sociales más favorecidos tienden a adoptar con más frecuencia prácticas tendientes a “desodorizar” sus periodos menstruales garantizando así su “ocultamiento” (Britton, 1996). Así, es relevante que las alusiones sobre el olor de las menstruaciones y la desodorización de la misma tiendan a aparecer mayoritariamente en los discursos de las participantes pertenecientes a contextos sociales más favorecidos:

P: A mí me tocó varias veces en la escuela, tener que decirle a la compañera que olía mal, que llevaba a lo mejor mucho tiempo sin cambiarse la toalla sanitaria. (Karla, 24 años, contexto urbano, condiciones de vida no precarias)

El testimonio de Karla muestra cómo existe una expectativa social de que presten continuamente una especial atención a sus cuerpos, en este caso particular al manejo adecuado de las excreciones corporales. Es notorio que en los discursos de las mujeres de menos de 30 años, con condiciones de vida no precarias y mayoritariamente urbanas, la civilidad menstrual que enfatiza en el manejo higiénico de las menstruaciones emerge como fundamental. Así, las participantes pertenecientes a contextos sociales más favorecidos no sólo cuentan con más medios económicos para hacerlo, sino también han interiorizado y normalizado este tipo de prácticas relativas a la civilidad

menstrual, las cuales emergen como prácticas dominantes en sus respectivos contextos. Por el contrario, en las narrativas de mujeres con condiciones de vida precarias, mayoritariamente provenientes de contextos rurales y de más de 30 años, la civilidad menstrual relativa al manejo higiénico de las menstruaciones emerge de manera menos evidente y menos frecuentemente en sus testimonios. Lo antes mencionado no necesariamente quiere decir que las mujeres con estas características no adopten determinadas prácticas normativas relativas a la higiene en sus periodos menstruales, sino que este es un aspecto menos significativo en su experiencia incorporada y/o que quizás sea más difícil y menos habitual para ellas hablar del tema en situación de entrevista con una desconocida (la entrevistadora). Es relevante que los testimonios sobre civilidad menstrual de las mujeres provenientes de contextos rurales y en condiciones de vida precarias, pero con menos de 30 años, tienden a converger con los discursos producidos por mujeres provenientes de contextos urbanos socialmente más favorecidos. Esto puede indicar que el mayor acceso a los medios de comunicación, en combinación con una aún limitada pero mayor apertura (con relación a décadas anteriores) en las instituciones educativas para abordar este tema tiende en algunos contextos a homogeneizar tanto prácticas como discursos en torno a la menstruación y a la civilidad menstrual.

Por su parte, las participantes de más de 40 años, provenientes de zonas rurales, con condiciones de vida precarias, a diferencia de las mujeres de menos de 30 años, urbanas, con condiciones de vida no precarias, no identifican necesariamente la primera menstruación como el signo distintivo del ser mujer:

E: ¿En qué momento se empezó a sentir mujer?

P: Desde chiquita me decían que era mujer, que soy mujer, siempre fui muy atrevida para el trabajo, a mí no se me dificultaba nada. Nada que porque soy mujer no puedo hacer esto, aunque sean (labores) de hombres. Yo agarraba el hacha y rajaba y cargaba leña. (Norma, 52 años, contexto rural, condiciones de vida precarias)

El testimonio anterior sugiere que en contextos de elevada precariedad social y en donde la mano de obra de los integrantes de la familia es indispensable para la sobrevivencia de la unidad doméstica, la identidad de género está significativamente mediada no sólo por la madurez sexual y reproductiva sino también por la capacidad de trabajar.

Es también relevante que las participantes interpretan a menudo las señales enviadas por su cuerpo y sus cambios de humor durante la menstruación por medio de lo que Lowy (2006) ha nombrado la “guía de lectura hormo-

nal”. Así, los testimonios de algunas participantes sugieren la existencia de un vínculo importante entre la menstruación, las hormonas y el humor de las mujeres:

P: A veces el cambio en la adolescencia dices, bueno es psicológico más que nada, pero cuando te llega el físico en el caso de la mujer dices: ¡híjole! [...] si de por sí estoy media neurótica, ¡imagínate con el tambache [toalla sanitaria] entre las piernas! (Luisa, 36 años, contexto urbano, condiciones de vida precarias)

Siguiendo a Lowy, podemos afirmar que los discursos y las percepciones sociales sobre las hormonas expresan la comprensión social de los cuerpos sexuados, de la sexualidad y de la reproducción (Lowy, 2006).

E: Comentabas de los cambios de humor de las mujeres en la adolescencia, ¿a qué se deberán?

P: Creo que los cambios de humor se refieren también a las hormonas, que empiezan a ser más notorias, empiezan a picarnos, “aquí estamos y tienes que aceptarnos”.

E: Y en los hombres ¿también será así?

P: No sé si a ellos les baje la sangre, pero yo pienso que lo viven diferente. (Teresa, 34 años, contexto urbano, condiciones de vida no precarias)

De esta manera, el cuerpo de las mujeres es percibido como especialmente saturado de hormonas durante los sangrados menstruales, desempeñando éstas un papel central en la vida de las mujeres, sin tener un papel equivalente en la vida de los hombres (“no sé si a ellos les baje la sangre, pero yo pienso que lo viven diferente”). Así, durante la menstruación los cuerpos de las mujeres (y las mujeres mismas) son especialmente vistos como dominados por las hormonas (“está en sus días”) y hasta cierto punto como fuera de control. Esto, al tiempo que actualiza y refuerza la adhesión al sistema de clasificación jerárquico vigente entre varones y mujeres, naturaliza las desigualdades de género.

P: Nosotras tenemos chance si queremos llorar o queremos gritar, tenemos justificación: “ay déjala está en sus días” [...] porque esta frase de: “está en sus días” te justifica a los ojos de los otros.

E: ¿Qué significa “está en sus días”?

P: Significa que está menstruando, que tiene un cambio, que si está de malas, o si le duele o si llora, es por ese cambio. Es como una justificación, no importa si llora, si se enoja, lo que haga es por ese cambio que está viviendo, por sus hormonas que la hacen que esté así. Eso significa “está en sus días”. (Karla, 24 años, contexto urbano, condiciones de vida no precarias)

Como indica el testimonio de Karla, la menstruación, “estar en sus días”, explica e incluso provee a las mujeres una justificación socialmente aceptable ante sus posibles cambios de humor (“sus hormonas que la hacen que esté así”), cambios que de otra manera devienen inexplicables e incomprensibles. Así, la naturaleza hormonal de las mujeres remite a una construcción de la feminidad definida a través de las funciones “naturales” de la mujer (Lowy, 2006). Este discurso, de origen médico, refuerza la idea según la cual las hormonas tienen un gran impacto en el cuerpo y en el humor de las mujeres durante la menstruación (lo que las colocaría simbólicamente no sólo como más cercanas a la naturaleza, sino también como menos capaces de autorregular sus comportamientos y por ende como menos civilizadas en términos de Elias). No olvidemos que especialmente durante el siglo XX la construcción social de la identidad femenina estuvo estrechamente vinculada con el desarrollo de discursos médicos y biologicistas, en los cuales las hormonas se convirtieron en importantes símbolos culturales de la feminidad dentro los discursos científicos (Lowy, 2006). Bajo esta perspectiva se asume que las hormonas traducen la naturaleza de la feminidad (que se resume a las funciones sexuales y reproductivas de las mujeres) en el lenguaje técnico y objetivo de la ciencia (Lowy, 2006).<sup>8</sup> Es importante subrayar que los discursos sobre la centralidad de las hormonas y de la menstruación como un evento disruptivo de la “normalidad” en la vida de las mujeres son mayoritariamente producidos por mujeres con menos de 40 años y podríamos suponer que se derivan de la creciente medicalización de la reproducción y de los cuerpos de las mujeres.

## *2. El vocabulario emocional de la llegada de la primera menstruación*

Otro aspecto relevante que emergió de los testimonios de las participantes y que está, como veremos posteriormente, relacionado con las regulaciones corporales que aluden al cuerpo civilizado, lo constituye la dimensión emocional de la llegada del primer sangrado menstrual. Así, en las narrativas relativas a la primera menstruación emergieron múltiples emociones, muchas veces contradictorias, que abarcan la alegría, la sorpresa, el enojo, la emoción, el miedo, la vergüenza e incluso el dolor:

<sup>8</sup> Esto no significa negar el rol de las hormonas sobre los cuerpos sexuados. Sin embargo, es importante evidenciar los mecanismos históricos, sociales y culturales a través de los cuales las hormonas devienen un núcleo central en la construcción de la feminidad y de los cuerpos femeninos, mientras que tienen un rol marginal en la vida y los cuerpos de los varones.

E: ¿Cómo viviste la llegada de la primera menstruación?

P: Primero sentí angustia, no sabía lo que pasaba, llegué y dije “¿qué es eso?”. La primera vez que me bajó la regla, me quedé “¿y ahora qué tengo?, ¿de dónde me corté?”. (Teresa, 34 años, contexto urbano, condiciones de vida no precarias)

P: Yo me asusté [...] hice un chorrito de sangre y dije “¿qué es esto? ¿qué me pasó?”. (Sofía, 36 años, contexto urbano, condiciones de vida precarias)

Como indican los testimonios precedentes, dentro del repertorio emocional que experimentan las mujeres (el vocabulario emocional en términos de Harré), el miedo, la incertidud y la angustia son tres de las emociones más comunes experimentadas por las participantes durante la primera menstruación, sobre todo (pero no exclusivamente) por mujeres de 30 años y más, poco escolarizadas, que habitaban mayoritariamente en regiones rurales y que no habían recibido información (o habían recibido poca) al respecto:

E: ¿Se acuerda de cuando empezó a menstruar, recibió alguna información?

P: Nada, nada. Antes uno se andaba ocultando, no como ahora que les andamos platicando todo aunque no sepamos casi, pero les vamos diciendo a las niñas lo que les va a pasar. No, a nosotros nunca nos dijeron nada de eso. Al contrario, nos andábamos escondiendo que no se dieran cuenta porque nos daba miedo.

E: ¿Qué le daba miedo?

P: Ese sangrado porque entonces pensábamos, bueno yo pensaba otras cosas, yo decía “si yo no me le he arrimado a nadie”. Nos decían, nos amenazaban “si algo les pasa, es por esto”. (Norma, 52 años, contexto rural, condiciones de vida precarias)

El testimonio anterior sugiere que en un contexto como el de Norma, no sólo raramente se recibía algún tipo de información previa a la primera menstruación sino que también se socializaban diversos tabúes en torno a este evento, que dificultaban hablar abiertamente sobre este tema. En el testimonio de Norma, el miedo asociado a esta experiencia se explica en parte por el vínculo que se establece entre los sangrados y la pérdida de virginidad (“si yo no me le he arrimado a nadie”). Es relevante que esta creencia continúa estando presente en los discursos de las mujeres de menos de 30 años, de baja escolaridad, provenientes mayoritariamente de áreas rurales, lo que indica la persistencia y el arraigo de estos mitos y creencias en estos contextos:

P: Vivía en un pueblo y no recibí nada de información. Cuando menstrué me quedé sorprendida, había oído con mis compañeritas que a unas ya les había pasado. Mi abuelita siempre decía “el día que te baje es porque un hombre ya

te tocó”, lo viví con mucho pánico, porque me dio mucho miedo... (Karen, 25 años, contexto rural, condiciones de vida precarias)

Las creencias y los mitos que establecen un vínculo entre el sangrado menstrual y la transgresión de la normatividad de género relativa a la sexualidad femenina (bajo el supuesto socialmente compartido de que las mujeres sangran “porque algo habrán hecho”) contribuyen a que algunas mujeres experimenten el inicio de sus ciclos menstruales de manera angustiante (“lo viví con mucho pánico, porque me dio mucho miedo”), dificultando que se pueda hablar abiertamente de este tema y se expongan las dudas que se tienen al respecto:

P: Mi madre nunca nos habló sobre la menstruación. Entonces cuando llegué a menstruar me estaba bañando y al verme la ropa, me espanté muchísimo. Empecé a gritarle y ella me preguntaba “¿Qué hiciste?”... (Lety, 48 años, contexto urbano, condiciones de vida precarias)

Los testimonios de Lety y de Karen evidencian cómo las creencias y los mitos transmitidos por las mujeres del entorno cercano, así como sus reacciones ante la llegada de la primera menstruación influyen significativamente en la vivencia de la misma entre las participantes en este estudio y tienen un rol fundamental en la reproducción de los roles y desigualdades de género.

Es también relevante señalar que en los discursos de las mujeres de más de 35 años (al contrario de lo que sugieren los relatos de mujeres más jóvenes), pocas veces se señala a las madres como fuente principal de información relativa a la primera menstruación:

E: ¿Cómo vivió usted la llegada de su menstruación, se acuerda?

P: Sí, pues me asusté, porque antes como que las mamás no nos explicaban mucho, como que les daba pena, de hecho no me acuerdo que me hayan platicado. (Sofía, 36 años, contexto urbano, condiciones de vida precarias)

P: La primera vez recuerdo que sí me asusté porque nadie me dijo “oye, vas a sangrar, te va a pasar esto”. (Katia, 36 años, contexto rural, condiciones de vida precarias)

Como lo muestran los testimonios anteriores, en general la angustia y el miedo experimentados durante la primera menstruación se desprenden principalmente tanto de la falta de comprensión y desconocimiento de este proceso como de la percepción del mismo como un fenómeno anormal. En términos generales, podemos afirmar que los testimonios de las participantes

tienden a diferenciar entre dos tipos de conocimientos sobre la menstruación: aquellos que se refieren a los conocimientos físicos y anatómicos del ciclo menstrual adquiridos generalmente en espacios institucionales, y los conocimientos pragmáticos que son generalmente aquellos basados en la experiencia propia o de las mujeres del entorno cercano. Es notorio que pese a la existencia de una mayor apertura para discutir sobre estos temas en la escuela, con el grupo de pares y/o con la familia, las mujeres de menos de 30 años de contextos socialmente menos favorecidos continúan viviendo este evento de una manera desconcertante:

E: ¿Cómo viviste la primera menstruación?

P: Lloré porque dije “ay Dios mío, ¿qué me pasa?”, yo sabía pero como no te explican bien, sabes que te va a bajar, “ten esto y te lo pones”. No te explican que es algo natural. (Lorenza, 25 años, contexto urbano, condiciones de vida no precarias)

Como podemos apreciar en el testimonio de Lorenza, una de las principales causas de este desconcierto señaladas por las participantes lo constituye la falta de información y el tratamiento superficial que se le da a la primera menstruación (“yo sabía pero como no te explican bien”), tanto en las charlas con el grupo de pares como en las clases donde se abordan temas relacionados con la biología de la reproducción. Esto puede indicar la persistencia de tabúes en torno a la menstruación que dificultan hablar abiertamente y a profundidad del tema, lo que refleja la percepción cultural y social que se tiene hacia la menstruación y hacia el cuerpo femenino en ciertos contextos en las sociedades contemporáneas. Por el contrario, los testimonios sugieren que aquellas mujeres que recibieron información previa más detallada por parte de las mujeres de la red social (madre, hermanas, tías, amigas, etc.) sobre la primera menstruación, tienden a experimentar y a recordar la llegada de la menstruación en términos más positivos:

E: ¿Cómo viviste la llegada de la menstruación?

P: Normal [...]. No me angustié, porque incluso, yo la había visto con mis hermanas porque son mayores, no era así como que alarmante. (Caro, 24 años, contexto rural, condiciones de vida no precarias)

El testimonio anterior indica que las mujeres del entorno pueden contribuir a generar actitudes, interpretaciones y emociones más positivas en torno a la llegada de la primera menstruación a partir de compartir sus experiencias y conocimientos sobre la menstruación, enfatizando en la naturalidad y normalidad de este proceso. Sin embargo, incluso en los testimonios de las

mujeres jóvenes que tuvieron acceso a información más detallada, la primera menstruación emerge como un evento impactante:

P: La menstruación fue un impacto, ya sabía qué era, que lo tenía que esperar, que me iba a llegar, pero en el momento en que llegó fue como: ¡oh por Dios! No me asusté, no lloré nada, me lo esperaba pero sí fue como un *shock* de: ¡oh ya llegó! (Tatiana, 24 años, contexto urbano, condiciones de vida no precarias)

Sobresale también en los testimonios que la mayoría de las participantes, inclusive aquellas de menos de 35 años, desconocen el vínculo entre la menstruación y la madurez reproductiva:

P: Sí me preguntaba por qué me pasaba eso, hasta después a mi mamá le dije “pero ¿por qué, mamá?”, y me dijo “eso es natural porque si no se da tu periodo jamás vas a poder tener hijos”. (Katia, 36 años, contexto rural, condiciones de vida precarias)

P: Después [de la primera menstruación], te empiezas a hacer preguntas y con las amigas te enteras [de] que ya puedes ser mamá y no lo crees, bueno yo no lo creía. En ese tiempo todavía creía un poco más en la Iglesia yo decía “pues debe de ser un castigo de Dios”. (Karla, 24 años, contexto urbano, condiciones de vida no precarias)

“Con las amigas te enteras [de] que ya puedes ser mamá y no lo crees” alude al hecho de que no siempre está presente y claro en las vivencias (sobre todo en aquellas primeras menstruaciones posteriores a la primera) de la menstruación su vínculo con la reproducción (es decir, como un indicador de que el ciclo fértil en la vida de una mujer ha comenzado). Sobresale también en el testimonio de Karla el haber experimentado la menstruación como un castigo de dios, lo que alude a la imagen de tradición judeocristiana del cuerpo femenino. Este testimonio permite evidenciar cómo en un contexto como el mexicano en general, y como el de esta joven en particular, los discursos y las prácticas normativas producidos por la religión católica constituyen un elemento importante en la vivencia corporal, sexual y reproductiva de las mujeres.

Por otro lado, aunque poco frecuentes, es preciso resaltar que algunos testimonios sugieren no solamente desconcierto sino la existencia de emociones positivas en torno a la primera menstruación:

P: Se siente un poco de miedo pero también de emoción [...] yo me sentía soñada. (Yazmín, 39 años, contexto urbano, condiciones de vida precarias)

P: Mi mamá ya había platicado conmigo, se sentó, me explicó. Cuando a mí me baja mi menstruación ya sabía de qué se trataba [...] no tuvimos dudas, los cambios que vivíamos, los esperábamos y, ¡los entendíamos! [...] no tuvimos sentimientos ni de miedo, ni angustia, era emoción. (Olga, 35 años, contexto urbano, condiciones de vida no precarias)

Es relevante que a diferencia de lo que indican los testimonios de mujeres de otras generaciones, la mayor parte de las participantes de menos de 35 años señalan a la madre, a las hermanas, a las amigas y a la escuela como las fuentes principales de información relativa a la primera menstruación y a la menstruación:

P: Mi mamá siempre habló conmigo porque típico que ves los comerciales de *Allways* y *Kotex* y yo desde chiquita le pregunté a mi mamá: “¿Qué es eso?, ¿para qué es eso?, ¿por qué eso?” Pero sí he escuchado de casos que se asustaron, que se pusieron a llorar porque no sabían qué estaba pasando. (Tatiana, 24 años, contexto urbano, condiciones de vida no precarias)

Como lo indica el testimonio anterior, una mayor información y apertura para hablar de la primera menstruación contribuye a que las mujeres experimenten la primera menstruación con emociones más positivas, mientras que como lo indica el testimonio de Tatiana la ausencia de esta apertura contribuye a generar vivencias menos positivas en torno a la primera menstruación. Es preciso señalar que todos los testimonios donde emergen emociones más positivas sobre la primera menstruación fueron mayoritariamente producidos por mujeres de menos de 35 años, con al menos 12 años de escolaridad y mayoritariamente urbanas. Estas vivencias más positivas de la primera menstruación expresan un cambio generacional relacionado con cambios culturales y sociales vinculados con la emergencia de nuevos significados y valoraciones asociados al ser mujer, con un mejor posicionamiento de la mujer en las estructuras de género y a la existencia de contextos menos restrictivos y desiguales:

P: Mi mejor amiga decía que todas las amigas se contaban, en cuanto a una le bajaba le hablaba a las demás para decirles y era como una celebración entre amigas. Yo no tuve eso, supongo que era como dicen de manera muy mexicana, que ya te conviertes en mujer, creo que tiene que ver con eso [...] ella fue la última de sus amigas de que le bajara y se sentía como la chiquita del grupo, y en cuanto pasó, fue así como que: ¡ya, soy como las demás! (Tatiana, 24 años, contexto urbano, condiciones de vida no precarias)

Tatiana es una mujer joven, de escolaridad elevada, proveniente de un contexto urbano y con mejores condiciones de vida. Su testimonio indica que el retardo de la primera menstruación constituía entre ciertos grupos de amigas una causa de angustias, mientras que su llegada constituía un evento para celebrar, dado que la primera menstruación, en un contexto donde constituía una experiencia compartida, permitía a las mujeres acceder a identificarse grupalmente como pertenecientes al grupo de mujeres menstruantes (“¡ya, soy como las demás!”). Pese a lo antes mencionado, las emociones más positivas ante la llegada de la primera menstruación también pueden significar la continuidad de la subordinación de género, como lo indica el siguiente testimonio:

P: Mi experiencia fue desconcertante, estaba en el baño [...] y le grité a mi mamá [...]. Se mete mi mamá y le da como una especie de felicidad. Y para mí también era como ya saber que ahora ya era mujer, [...] y que iba a tener más privilegios en relación a ser niña. Como una especie de felicidad.

E: ¿Qué tipo de privilegios?

P: Pues estúpidamente ser más aceptada por los hombres, lo que yo buscaba era esa aceptación [...] ya puedes ser deseada legítimamente por los hombres. (Ana, 33 años, contexto urbano, condiciones de vida no precarias)

Mientras que el testimonio de Olga alude a una vivencia de la primera menstruación marcada por la emoción de convertirse en mujer, el relato de Ana evidencia que los privilegios que percibe esta participante a partir de la llegada de la primera menstruación reflejan la interiorización de las estructuras de género, así como la sexualización del cuerpo de las mujeres. Esta sexualización implica también un proceso de heterosexualización, lo que significa que las mujeres son socializadas para experimentar y disciplinar sus cuerpos en relación con los mandatos de la heterosexualidad. Esto contribuye a “normalizar” que las mujeres se construyan como objetos sexuales de la mirada masculina. Al respecto, Lee (2009) sugiere que en sociedades heterosexistas y jerarquizadas por los condicionantes de género la primera menstruación representa simultáneamente la disponibilidad sexual y la madurez reproductiva. Así, las mujeres son a partir de este momento el objeto legítimo del deseo de los hombres, siendo la primera menstruación la que simboliza este proceso. Lo anterior torna inteligible el testimonio de Ana, el cual evidencia que el parámetro de valoración de esta participante es definido por la mirada y el deseo masculinos. Esto significa que la experiencia corporal es altamente condicionada por las estructuras de género, pero también por la normatividad heterosexual.

Adicionalmente, los testimonios de las participantes, incluso los de aquellas que inicialmente indicaron haber experimentado la primera menstruación

de manera más positiva sugieren que existe una tendencia generalizada a considerar la menstruación como poco confortable (incómoda) y a veces como un evento disruptivo que les impide llevar a cabo sus actividades cotidianas con normalidad:

P: (Llega) la primera regla y al mes la esperas como loca, ansiosa comprando las toallas, [...] me la pasaba contando los días, las horas, los minutos: “¡Ya me llega!” Es la emoción de la primera menstruación, pero después se vuelve tan incómodo, que ya no quieres más. (Yazmín, 39 años, contexto urbano, condiciones de vida no precarias)

P: Eso de estar cada mes y cada mes, a mí se me hace a veces muy tedioso. ¿Otra vez lo mismo?, otra vez tener que estarte cuidando y estar comprando toallas, estar esperando. A veces sí es incómodo, bueno para mí lo es [...], siento que no puedo, como que me siento más, ¿cómo se podría decir, limitada?, incómoda de andar trayendo algo ahí puesto y aparte como que siento que no puedo hacer a lo mejor algunas cosas por estarme cuidando, a lo mejor y ya me he manchado. (Caro, 24 años, contexto rural, condiciones de vida no precarias)

Como lo muestra el testimonio de Caro, las mujeres tienden a interiorizar una percepción social negativa y ambivalente hacia sus cuerpos y hacia la menstruación desde edades tempranas. Es importante subrayar el importante rol que tienen en las interpretaciones de la menstruación como un evento incómodo los estereotipos y prejuicios culturales, así como los arreglos sociales que norman este evento y contribuyen a que las mujeres experimenten las menstruaciones como un evento incómodo, limitante y estigmatizante. El testimonio de Caro evidencia que las limitaciones experimentadas durante la menstruación se relacionan con la civilidad menstrual (“el estarse cuidando”) y con el énfasis en su ocultamiento (“el no mancharse”). Al respecto, Oinas (1998) indica que las dificultades prácticas que las mujeres experimentan en sus vidas cotidianas para no transgredir la civilidad menstrual de sus contextos contribuyen de manera significativa a generar percepciones negativas en torno a la menstruación.

Sin embargo, en los testimonios de las mujeres participantes no existen cuestionamientos acerca de la civilidad menstrual que norma el comportamiento y “el deber ser” durante el periodo menstrual. Sobre este punto algunas autoras como Lee (2009) han señalado el importante rol que tienen los discursos médicos y de los medios de comunicación en la construcción de la menstruación como un evento incómodo y embarazoso, e inclusive anti-higiénico. Igualmente, es preciso puntualizar que las percepciones menos positivas ligadas a la primera menstruación y a la menstruación resultan tanto

de la subordinación de las mujeres y de lo que significa ser mujer en sociedades marcadas por la dominación masculina (Young, 2005); y por creencias que definen a las menstruaciones como fuente de contaminación y suciedad (Martin, 1992; Lee, 2009); y con la percepción de la misma como un estado disruptivo que tiene efectos sobre el cuerpo (y el humor) de las mujeres, por lo que se deben de adoptar medidas especiales relativas a la civilidad menstrual para mantener los cuerpos menstruantes bajo control.

### **A modo de reflexión final**

Los resultados presentados a lo largo de este artículo muestran la existencia tanto de una amplia variedad de experiencias en torno a la primera menstruación, como de regulaciones menstruales al interior de una sociedad. Los testimonios de las participantes dan cuenta de esta diversidad, pero también de rasgos compartidos en torno a estas experiencias. Es preciso resaltar, siguiendo a Lee (2009), que las mujeres se integran al orden social y sexual a través del cuerpo y de las dimensiones reproductivas del mismo, y la menstruación en general y el primer sangrado menstrual son eventos centrales en este proceso de integración. En cuanto a las regulaciones en torno a la menstruación los resultados evidencian que la civilidad menstrual forma una parte fundamental de la experiencia incorporada de las participantes y de las trayectorias de aprendizaje relativas al ser mujer, evidenciando el rol central de los condicionantes de género y los significados asociados al ser mujer en sociedades donde los cuerpos y los procesos corporales femeninos son desvalorizados e incluso estigmatizados. Así, los hallazgos evidencian cómo la materialidad del cuerpo y su construcción simbólica y cultural son inseparables de las formas primarias de relaciones significativas de poder.

Los resultados sugieren que la civilidad menstrual contribuye a que las mujeres experimenten e interpreten frecuentemente el primer periodo menstrual y la menstruación de manera negativa y normalicen como “necesario” su ocultamiento e invisibilización (física y simbólica) con el fin de evitar posibles sanciones sociales y estigmas. Esto comporta una carga emocional muchas veces negativa en la vida de las mujeres, en tanto que las mujeres tienden a percibir sus cuerpos como más vulnerables y como posible fuente de burlas y de vergüenza (si se transgreden las regulaciones relativas a la civilidad menstrual). Es importante resaltar la estrecha relación entre la civilidad menstrual y el control social ejercido sobre los cuerpos y los procesos corporales de las mujeres, así como con la subordinación sociohistórica de las mujeres, a través de la construcción simbólica de las mujeres como más

cercanas a la naturaleza (Ortner, 1979), dominadas por sus hormonas (y por ende incapaces de auto-controlarse, y como resultado menos civilizadas). Esto implica que en el proceso de convertirse en mujer, las mujeres son confrontadas continuamente a mostrar una maestría y adecuación a las regulaciones corporales “propias” de las mujeres (como el caso de la menstruación), mostrando así su grado de civilidad corporal, lo que constituye un rasgo distintivo y fundamental de la construcción de la feminidad dominante.

Adicionalmente, los resultados coinciden con estudios precedentes que han indicado que contar con conocimientos previos acerca de la primera menstruación reduce las probabilidades de experimentar ésta como un evento inherentemente negativo (Lee, 2009; Sosa-Sánchez, Erviti y Menkes, 2012). En términos generales, los resultados indican que las mujeres más jóvenes tienden a reportar experiencias más positivas en relación con la primera menstruación. Es importante señalar el rol central que tienen las mujeres del entorno en las percepciones y vivencias de la primera menstruación y de la menstruación, constituyéndose en una de las referencias más importantes en los relatos de las participantes de todas las edades y los contextos sociales. Así, las madres y familiares del sexo femenino de las participantes, así como las amigas del grupo de pares aparecen en los relatos como figuras centrales que se asocian en general a vivencias más positivas de la primera menstruación. Los resultados de este estudio sugieren que si bien entre las participantes jóvenes la escuela emerge como una de las fuentes de información principal relativa al primer periodo menstrual y a la menstruación, en general casi todas las participantes perciben la información recibida en la escuela en torno a estos eventos como mínima, incompleta, difícil de comprender y a veces superficial. Sobre este punto es preciso resaltar que la escuela ha contribuido significativamente a construir la primera menstruación y la menstruación en general como eventos biológicos “normales”.

Sobresale que entre las participantes más jóvenes, provenientes de contextos más favorecidos y urbanos, la llegada de la primera menstruación emerge como un evento acompañado de celebraciones con el grupo de pares o con las integrantes más cercanas de la familia (madres, hermanas, etc.). A primera vista, estas celebraciones —aunque poco frecuentes— indican la emergencia de nuevos significados en torno a la menstruación y en torno al ser mujer que trasgreden algunos de los mandatos relativos a la civilidad menstrual (por ejemplo, su ocultamiento y su asignación a la esfera privada). Estos resultados indican que a pesar de las restricciones impuestas por las regulaciones corporales desprendidas de la civilidad menstrual dominante las mujeres interpretan y construyen sus cuerpos y sus procesos corporales de manera dinámica, activa y contingente, lo que permite la in-

corporación de nuevas prácticas y la flexibilización de la civilidad menstrual dominante.

Sin embargo, a partir de los relatos de las participantes, estas celebraciones si bien se asocian a una vivencia más positiva del convertirse en mujer, no necesariamente significan que este proceso esté asociado a la emergencia de nuevos significados que trastocan fundamentalmente las desigualdades de género. Así, algunos de los testimonios sugieren que incluso aquellas participantes que relacionan la vivencia de la primera menstruación con emociones más positivas, revelan la sexualización y la cosificación que experimentaron en distintos espacios sociales durante el proceso de convertirse en mujeres. Lo antes mencionado no significa negar la emergencia de discursos, prácticas y significados sociales transicionales que cuestionan y problematizan los mandatos de la heteronormatividad y las desigualdades de género.

Resalta que la ambivalencia con la que las participantes experimentan la menstruación y la primera menstruación se relaciona con un contexto socio-cultural donde existen creencias y discursos que construyen una civilidad menstrual, que puede ser sociológicamente interpretada como un dispositivo disciplinario o como una disciplina corporal que tiende a fomentar el ocultamiento de estos eventos, sobre todo en los espacios públicos y ante la mirada masculina, asociando el no acatamiento de esta regulación a la falta de pudor e higiene. Así, las mujeres que transgreden esta normatividad pueden convertirse en objeto de sanciones sociales (estigma, burlas, etc.). Esto se relaciona con la manera en que se construyen los cuerpos femeninos en sociedades marcadas por las desigualdades de género, donde los cuerpos de las mujeres tienden a ser trivializados y cosificados principalmente a partir de la madurez sexual y reproductiva.

En cuanto a las limitaciones de la presente investigación de corte cualitativo, más que la generalización y la búsqueda de representación estadística, el material de campo en que basan los resultados presentados en este artículo buscó profundizar en los conocimientos en torno a los aspectos del cuerpo, los significados, emociones y vivencias relacionados con la menstruación y el primer periodo menstrual de las mujeres participantes, por lo que los hallazgos no son extensibles a cualquier población. Para concluir, es importante señalar que no pretendemos hablar de las mujeres ni de sus experiencias como si fuesen un grupo homogéneo y como si estos significados y estas prácticas fueran estáticos.

Recibido: febrero de 2013

Revisado: julio de 2013

Correspondencia: IASS, 615 Rue de Mazenod/appartement, 200/Québec/Québec, G1K 5J2/Canada/correo electrónico: itzel-adriana.sosa-sanchez.1@ulaval.ca; SL, Centro de Estudios Demográficos, Urbanos y Ambientales/El Colegio de México/Camino al Ajusco 20/Col. Pedregal de Santa Teresa/C.P. 10740/México/correo electrónico: slerner@colmex.mx; JE, Av. Universidad s/n/Circuito 2/Col. Chamilpa/C.P. 62210/Cuernavaca/Morelos/México/correo electrónico: erviti@servidor.unam.mx

## Bibliografía

- Allen, Katherine, C. Kaestle y A. Goldberg (2010), "More than Just a Punctuation Mark: how Boys and Young Men Learn about Menstruation", *Journal of Family Issues*, vol. 32, núm. 2, pp. 129-156.
- Barbalet, Jack (2002), "Introduction: why Emotions Are Crucial", en J. Barbalet (ed.), *Emotions and Sociology*, Oxford, Wiley-Blackwell, pp. 15-31.
- Britton, Cathryn (1996), "Learning about 'the Curse'. An Anthropological Perspective on Experiences of Menstruation", *Women's Studies International Forum*, vol. 19, núm. 6, noviembre-diciembre, pp. 645-653.
- Elias, Norbert (1978), *The Civilizing Process: the Development of Manners*, Nueva York, Urizen Books.
- Fernández, Daniela (2012), "Los tabúes de la menarquia: un acercamiento a la vivencia de jóvenes escolares chilenas", *Revista de Psicología*, vol. 21, núm. 1, pp. 7-21.
- Fingerson, Laura (2005), *Girls in Power: Gender, Body and Menstruation in Adolescence*, Albany, State University of New York Press.
- Glaser, Barney y Anselm Strauss (1967), *The Discovery of Grounded Theory*, Nueva York, Aldyne Gruyter Press.
- Gómez, Mariana D. (2006), "Representaciones y prácticas en torno a la menstruación y menarca entre mujeres tobas: entre la salud de las mujeres y la construcción social del género femenino", *Papeles de Trabajo*, núm. 14, pp. 9-52.
- Harré, Rom (1986), *The Social Construction of Emotions*, Oxford y New York, Basil Blackwell.
- INEGI (2013), *Indicador 14: hacinamiento*, documento completo, en URL <https://www.coveg.gob.mx/seiisv/modulos/secciones/indicadores/indicadores/Indicador%2014.pdf>, fecha de consulta mayo de 2013.
- Kissling, Elizabeth (1996), "Bleeding out Loud: Communication about Menstruation", *Feminism & Psychology*, vol. 6, núm. 4, pp. 481-504.
- Koutroulis, Glenda (2001), "Soiled Identity: Memory-Work Narratives of Menstruation", *Health*, vol. 5, núm. 2, pp. 187-205.
- Laws, Sophie (1990), *Issues of Blood. The Politics of Menstruation*, Basingstoke, Macmillan.
- Lee, Janet (2009), "Bodies at Menarche: Stories of Shame, Concealment, and Sexual Maturation", *Sex Roles*, vol. 60, núm. 9, pp. 615-627.

- Lee, Janet y Jennifer Sasser-Coen (1996), *Blood Stories: Menarche and the Politics of the Female Body in Contemporary U.S. Society*, Nueva York, Routledge.
- Lowy, Ilana (2006), *L'entreprise du genre. Masculinité, féminité et inégalité*, Paris, La Dispute.
- Mamo, Laura y Jennifer Fosket (2009), "Scripting the Body: Pharmaceuticals and the (Re)Making of Menstruation", *Signs: Journal of Women in Culture and Society*, vol. 34, núm. 4, pp. 925-949.
- Martin, Emily (1992), *The Woman in the Body. A Cultural Analysis of Reproduction*, Boston, Beacon.
- Merleau-Ponty, Maurice (1945), *Phénoménologie de la perception*, Paris, Gallimard.
- Oinas, Elina (1998), "Medicalisation by Whom? Accounts of Menstruation Conveyed by Young Women and Medical Experts in Medical Advisory Columns", *Sociology of Health and Illness*, vol. 20, núm. 1, pp. 52-70.
- Ortner, Sherry (1979), "¿Es la mujer con respecto al hombre lo que la naturaleza con respecto a la cultura?", en O. Harris y K. Young (comps.), *Antropología y feminismo*, Madrid, Anagrama, pp. 109-131.
- Seear, Kate (2009), "The Etiquette of Endometriosis: Stigmatisation, Menstrual Concealment and the Diagnostic Delay", *Social Science & Medicine*, vol. 69, pp. 1220-1227.
- Sosa-Sánchez, Itzel A., Joaquina Erviti y Catherine Menkes (2012), "Haciendo cuerpos, haciendo género. Un estudio con jóvenes en Cuernavaca", *Revista La Ventana*, núm. 35, pp. 255-291.
- Young, Marion (2005), *On Female Body Experience: "Throwing Like a Girl" and Other Essays*, Oxford, Oxford University Press.

### Acerca de las autoras

Itzel A. Sosa-Sánchez es doctora en sociología por la Universidad Laval. Es investigadora en la Facultad de Ciencias Sociales de esa Universidad. Sus áreas de interés son sociología del cuerpo, estudios de género, sexualidad y salud reproductiva. Dos de sus publicaciones recientes son, en coautoría con J. Erviti y C. Menkes, "Haciendo cuerpos, haciendo género. Un estudio con jóvenes en Cuernavaca", *Revista La Ventana*, núm. 35, 2012, pp. 255-291; así como "Les inégalités sociales et la santé sexuelle et reproductive au Mexique: entre la médicalisation et l'exclusion sociale", *Recherches Féministes*, vol. 23, núm. 2, 2010, pp. 143-163.

Susana Lerner es maestra en demografía por El Colegio de México, así como profesora investigadora del Centro de Estudios Demográficos, Urbanos y Ambientales (CEDUA) de esta institución. Sus principales líneas de investigación son sexualidad y reproducción, familia y políticas de población. Entre sus

libros recientes se encuentran *Familias en el siglo XXI: realidades diversas y políticas públicas*, México, UNAM y El Colegio de México, 2010 (coordinado con Lucía Melgar); además de *Salud reproductiva y condiciones de vida en México*, México, El Colegio de México, 2008 (coordinado con Ivonne Szasz).

Joaquina Erviti es investigadora del Centro Regional de Investigaciones Multidisciplinarias de la Universidad Nacional Autónoma de México. Sus líneas de investigación son los estudios de género y salud reproductiva; y de ciudadanía, derechos en salud y equidad de género. Entre sus publicaciones más recientes se encuentran, en coautoría con I. A. Sosa-Sánchez y C. Menkes, “Haciendo cuerpos, haciendo género. Un estudio con jóvenes en Cuernavaca”, *Revista La Ventana*, núm. 35, 2012, pp. 255-291; y con I. A. Sosa-Sánchez y R. Castro, “Social Origin of Contraceptive Counseling Practices by Male Doctors in Mexico”, *Qualitative Health Research*, vol. 20, núm. 6, 2010, pp. 778-787.

