

Menstruar en voz Alta



MENSTRUAR EN VOZ ALTA

Página web sobre el ciclo menstrual

www.menstruarenvozalta.com

ALEJANDRA MARÍA LERMA GARCÍA
DIRECTOR: CÉSAR ESLAVA

FACULTAD DE ARTES INTEGRADAS
ESCUELA DE COMUNICACIÓN SOCIAL 3548
FECHA DE ENTREGA: SEPTIEMBRE 2017





MENSTRUAR EN VOZ ALTA
Página web sobre el ciclo menstrual
www.menstruarenvozalta.com

Alejandra María Lerma García

Escuela de Comunicación Social
Facultad de Artes Integradas
Universidad del Valle
Cali, 2017



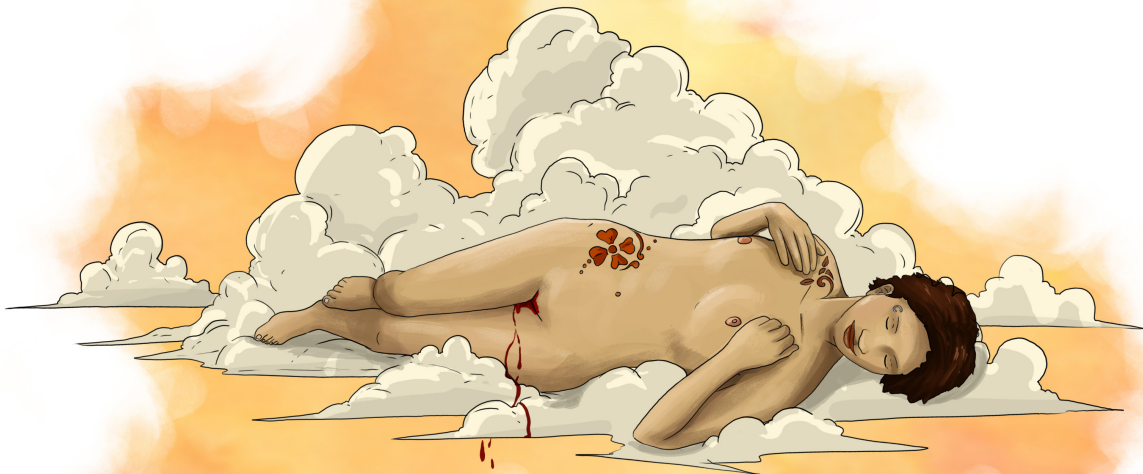
MENSTRUAR EN VOZ ALTA
Página web sobre el ciclo menstrual
www.menstruarenvozalta.com

Alejandra Lerma
Trabajo de grado

Director: César Eslava

Escuela de Comunicación Social
Facultad de Artes Integradas
Universidad del Valle
Cali, 2017

AGRADECIMIENTOS



Gracias

A mi familia que no deja de creer en mí y darme amor
A mi tía Claudia por sus correcciones y enojos acertados
A mamá por su ser infinito
A mi hermana por recordarme que soy fuerte
A papá que ya no existe en esta tierra, pero me sigue
amando
A Angélica por ser una amiga resistente
A Víctor por el impulso y el cariño
A Mauro por sus cuidados y compañía
A César que fue un asesor pero también un amigo



Resumen:

Menstruar en Voz Alta es un producto de comunicación que se crea con la pretensión de visibilizar diferentes experiencias, creencias, rituales e información, sobre algunas maneras contemporáneas de vivir y pensar el ciclo menstrual. A través de una página web y seis categorías temáticas se configura un panorama diverso que no corresponde al modelo hegemónico y androcéntrico de representación del cuerpo y los ideales de lo femenino durante el periodo menstrual. Combinando la autobiografía, la investigación y la producción de elementos comunicativos se desarrolla el presente trabajo.

Palabras Clave:

Menstruación, Representaciones menstruales, arte menstrual, género, análisis publicitario, creencias y rituales femeninos, cuerpo e higiene, medios y género, autobiografía, discursos de género, medios de comunicación, roles de género.

Abstract

“Menstraute Aloud” is a communication product that makes visible different experiences, beliefs, rituals and informations about some contemporary ways of live and think the cycle of the menstruation. Through a web site and six topics, a diverse outlook, non hegemonic – androcentric is configured, giving us, at the same time, another ideals and representations of the female bodies during the period. This report conjugates autobiography, research and some communication tools.

Key Words

Menstruation, representations of menstruation, menstrual art, gender, analysis of advertising, beliefs and female rituals, cleanness and body, media and gender, autobiography, gender discourse, media, gender roles.



Contenido

1. PRESENTACIÓN DEL PROYECTO.....	8
Problema de Investigación	
Objetivos	
2. RED CONCEPTUAL.....	14
2.1. Género.....	14
2.2. Cuerpo e higiene.....	16
2.3. Medios, significación y cultura: La publicidad de toallas higiénicas como referente hegemónico del ciclo menstrual.....	20
3. METODOLOGÍA.....	31
4. DESARROLLO	34
4.1. Construcción de la página web.....	34
4.2. Diseño conceptual e ilustrativo.....	35
4.3. Categorías temáticas.....	42
5. DIARIO.....	53
Relato de una deconstrucción o de cómo elaboré una página web que casi me cuesta la vida.	
6. CONCLUSIONES.....	60
7. REFERENCIAS.....	63



Presentación del proyecto



1. PRESENTACIÓN DEL PROYECTO

La elección temática y estructural del trabajo que desarrollé para optar al título como comunicadora social y periodista, tuvo diferentes etapas intencionales y metodológicas; partiendo de la necesidad de explorar el universo femenino, específicamente lo relacionado con la representación del cuerpo de las mujeres, me interesé por indagar sobre el ciclo menstrual, los tabúes, creencias, rituales y prácticas que orbitan el mismo, configurando lo que finalmente aparece como una página web sobre el ciclo menstrual.

Menstruar en Voz Alta es una propuesta de comunicación interesada en indagar y exponer diferentes maneras contemporáneas de vivir y pensar el ciclo menstrual. Haciendo uso de varias herramientas y formatos comunicativos, mi trabajo de grado se consolida como un escenario mediático para la información, el debate y la indagación sobre este tema. Partiendo de la autobiografía se tejen vínculos con producciones, experiencias y realidades que viven otras y otros, configurando un escenario colectivo de significaciones y prácticas.

A través de seis categorías temáticas construí un panorama diverso de las representaciones, investigaciones y experiencias personales que viven algunas mujeres colombianas, latinoamericanas, europeas y norteamericanas; desde investigaciones académicas hasta creaciones artísticas, pasando por reflexiones íntimas, e incluyendo miradas y posturas masculinas frente a dichos procesos. Esta página permite tejer puentes y reflexiones sobre la manera de experimentar, concebir y enunciar el proceso femenino de menstruar, sustentadas en mi historia menstrual y los intereses y creaciones que la misma ha conllevado.

Dichas categorías son:

- Arte y menstruación
- Creencias y rituales re-significados
- Menstruación y género
- Menstruación historia y literatura
- Ecología y menstruación
- Menstruación y poesía



Problema de investigación

Cuando llegamos al mundo y la biología en su aleatoria y binaria obligación nos otorga un sexo femenino, de manera anexa y contundente nos marca una pauta cíclica: el periodo menstrual. A no ser que nuestro organismo padezca algún tipo de anomalía, la adolescencia llegará con su roja visitante. Como personas en un cuerpo de mujer nos vemos orbitadas a lo largo de nuestro crecimiento corporal por discursos y sentencias sobre lo que nos espera. Cuando somos niñas estamos atentas a que el primer ciclo menstrual nos manche la ropa interior y en la adolescencia reconocemos todos sus laberintos. Nuestra sexualidad se ve marcada por la ausencia, la demora o la aparición de la sangre; el embarazo es un periodo de pausa en el que la menstruación toma otra forma y alberga al feto; la menopausia es un nivel en el que nos despedimos de la regla y pasamos a la realidad de ser mayores. La presencia o ausencia de la sangre menstrual se consolida como una experiencia sumamente significativa a lo largo de la vida corporal que tenemos como mujeres.

Usamos toallas, tampones, duchas vaginales, pañitos, perfumes íntimos, pantalones discretos, faldas cómodas... creamos una metodología silenciosa de sangrar.

Es posible que cuando nos preguntan por nuestros gustos tendamos a divagar y a elegir cuidadosamente un listado de lo que consideramos agradable, bello y necesario en nuestras vidas, pero parece mucho más simple contestar qué nos parece desagradable, incómodo o asqueroso. Podríamos pensar que la respuesta ante lo que nos disgusta se elabora rápidamente porque es muy sencillo reconocer lo que nos daña, en cambio saber qué nos gusta necesita una elaboración, un aprendizaje.

¿Acaso también no aprendemos y elegimos de forma cuidadosa qué debe parecer-nos desagradable?

Los medios de comunicación y, con gran énfasis, la rama de la publicidad televisiva, se encargan de elaborar representaciones muy definidas, pareciera hegemónicas, acerca de lo que debe considerarse saludable, bello y apropiado. El cuerpo de las mujeres es uno de los escenarios predilectos de estas elaboraciones. Su recurrente aparición en



casi cualquier producto nos lleva a pensar en cuáles son esas elecciones de visibilidad, ¿qué tipo de cuerpos aparecen y cómo aparecen?

El significado de ser mujer ha estado ligado, a través de la historia humana, con esencialismos anatómicos y ciclos biológicos como el embarazo y la menstruación, determinantes corporales que también aparecen en el discurso publicitario, y que deberían ser analizados con gran detenimiento para dar nuevas luces de comprensión sobre las maneras que tenemos de representarnos y reconocernos desde el género.

En el libro *Crítica feminista y comunicación* Sánchez & Reygada (2007) recopilan diferentes ensayos competentes al estudio de los medios de comunicación desde las perspectivas feministas. Las compiladoras señalan el valor de este tipo de indagaciones, considerando que el feminismo y los estudios de género han logrado permear con mayor intensidad y profundidad otros campos del conocimiento y la producción académica como la filosofía, la historia, la sociología, la literatura, entre otras, pero que ante la comunicación social no aparecen grandes estudios sobre el tema; en parte porque el trabajo de los medios masivos y sobre todo el área de la publicidad, todavía construyen sus discursos a partir de fuertes estereotipos de género, y el cuerpo de las mujeres es expuesto como parte esencial de la estrategia mercantil.

Cuestionar los propios cimientos puede ser una tarea ardua; se corre el riesgo de un temblor y de la necesidad de reconstruir con nuevos materiales. Sin embargo, las autoras plantean que no puede quedarse la lectura de los medios en una simple mirada que cataloga mal o bien las representaciones producidas, sino que deben integrarse análisis más complejos, que se pregunten por el ejercicio de la recepción de dichos productos. ¿Qué hacemos las mujeres con esta información?, ¿cuáles son nuestras lecturas? Creer que la recepción se basa en la aceptación y la influencia total es crear un camino investigativo muy pobre.

Que mi formación universitaria hubiera transcurrido en una institución pública, como lo es la Universidad del Valle, y que dicha carrera pertenezca a la facultad de Artes Integradas, ha tenido un relevante papel en la elección del tema de mi trabajo de grado. Mi interés inicial nace al preguntarme algo pequeño y evidente, pero que contiene raíces hondas: ¿por qué los comerciales de toallas higiénicas jamás utilizan el color rojo para simular la sangre menstrual, y en cambio exponen un limpio líquido azul? Mi primera



experiencia menstrual estuvo cargada de una gran afectación emotiva, en parte porque esperaba que de mi vagina saliera un tono claro, y no el escandaloso fluido rojo, y porque no podía concebir que ese momento impuesto por la biología me convirtiera en una “mujer de verdad”. Mi inquietud inicial correspondía a las elecciones estéticas en el diseño de dichas piezas publicitarias, pero poco a poco fui aumentando mi interés por otras cuestiones, como la representación corporal femenina y las construcciones de sentido en cuanto a roles de género que podían aparecer en estos productos.

La combinación de un trabajo que contempla la perspectiva de género y analiza la representación del cuerpo femenino y la sangre menstrual, está revestida de una esencia atractiva y repelente, en tanto puede mirarse con curiosidad, pero también con asco y desconcierto. Si así de lejano se siente el tema de la corporalidad femenina, habrá que estudiarlo mucho para acercarlo con dignidad y relevancia a la academia. El investigador William Ian Miller (1997) da cuenta de lo complicado que se vuelve rondar ciertos temas considerados execrables, de un carácter en apariencia tan íntimo y reservado, que sólo mencionarlo puede generar desagrado o vergüenza. Hace énfasis en cómo la gente tiende a identificar el objeto estudiado con la persona que lo estudia y, si dicho objeto parece asqueroso, la persona se ensucia un poco al acercarse y pierde cierta pureza. Miller indaga en esta obra sobre los orígenes del asco, que según su punto de vista debe entenderse como un sentimiento, no como una sensación pasajera, como la de reconocer algo viscoso o caliente, sino como un elaborado proceso mental y emotivo que repercute en la construcción de nuestros gustos, un sentimiento como el odio o el amor, pero con otro nivel de “prestigio”:

Aunque se sostenga que el asco es, hasta cierto punto, independiente de la cultura, estamos ante la emoción más encarnada y visceral de todas y, sin embargo, cuando opera en y en torno al cuerpo, sus orificios y excreciones, estalla un mundo de significados que tiñe, anima y contamina las ordenaciones políticas, sociales y morales. El asco será todo lo visceral que se quiera, pero también es una de nuestras pasiones más agresivas generadora de cultura (Ibíd., 1997:1).

Elaborar una página web que permita dotar de importancia a los estudios, creaciones, debates y experiencias menstruales, es un avance desde los intereses académicos, una oportunidad para dignificar un ciclo fundamental en la vida de las mujeres, un



logro en la deconstrucción de tabúes y estereotipos, y un escenario de encuentro en torno a maneras alternativas de comprender y vivir en un cuerpo que sangra y resiste.

Objetivo General

Visibilizar distintas formas de representar la menstruación a través de un producto comunicativo (página web), con el fin de cuestionar los modos convencionales de experimentar y enunciar dicho ciclo, brindando posibilidades alternas para la representación del cuerpo femenino y sus características.

Objetivos específicos

- Visibilizar la construcción cultural, en determinados contextos, que ha tenido un tema relegado al ámbito íntimo y doméstico como es la menstruación.
- Dar cuenta de diversas maneras de vivir el ciclo menstrual en la sociedad actual occidental, haciendo énfasis en los países hispanohablantes.
- Utilizar el relato y la experiencia personal de menstruar para crear conexiones de significado más amplias.
- Hacer uso de la ilustración y los componentes estéticos para evidenciar formas de representación corporales no hegemónicas.



Red conceptual



2. RED CONCEPTUAL

2.1. La categoría de género

Los estudios sobre género empezaron a ser importantes dentro de las ciencias sociales en el siglo XIX y comienzos del XX cuando surgen los estudios demográficos y las diferencias entre sexos y edad toman relevancia en las investigaciones sobre las poblaciones. Más adelante aparecen obras como las de Ruth Benedict y Margaret Mead (entre los años 30 y 50) en las que se muestra cómo se dan ciertos comportamientos y creencias respecto a la sexualidad en infantes, mujeres y hombres de distintas culturas. Otro de los aportes iniciales a la categoría de género tiene que ver con el psicoanálisis, en el que por ejemplo la obra de Carl Jung habla de los arquetipos femeninos y masculinos que atraviesan múltiples culturas. Las reflexiones que se llevaron a cabo en diversos grupos feministas también cuestionaron los valores y representaciones sociales que se perpetuaban en distintas sociedades durante los años 60 y 70. Este tipo de grupos cobró vital importancia para el desarrollo de las sociedades; junto con toda una nueva ola a nivel artístico, la liberación y reclamo por los derechos sexuales, se logra consolidar la categoría de género como una línea de análisis fundamental.

Doris Lamus en su libro *De la subversión a la inclusión: movimientos de mujeres de la segunda ola en Colombia 1975-2005*, hace un recuento histórico sobre el surgimiento y las transformaciones de distintos movimientos feministas en Latinoamérica, centrándose en el caso colombiano. Recalca el impacto que tuvo la revolución cubana, los procesos de modernización y desarrollo, y los aportes de las teorías feministas producidas en Norteamérica y Europa para que en los países en vías de desarrollo, como el nuestro, se gestaran luchas políticas y simbólicas en relación a las condiciones (derechos, valores, representaciones, etc.) en que las mujeres latinoamericanas vivíamos (vivimos).

Con la institucionalización de los movimientos feministas aparecen ciertos temas-problemas que comienzan a hacer parte de las agendas de investigación y de los proyectos de intervención social, así como de otros modos de pensar y actuar frente a la sociedad. Dentro de las temáticas principales se reconoce el cuerpo de la mujer como un organismo que supera los límites biológicos y se inscribe dentro de las luchas físicas y simbólicas.



En el territorio nacional se pueden reconocer dos grupos relevantes en cuanto a la construcción; debate de conocimientos y experiencias vinculados con la categoría de género, pero que hacen énfasis en el estudio de las mujeres:

El grupo de investigación interdisciplinaria con perspectiva de género Mujer y Sociedad liderado por la feminista Florence Thomas. Este grupo aparece a comienzos de los 80 y se formaliza en 1985 en el marco de la Universidad Nacional (Bogotá, Colombia). Inicialmente se reunían siete mujeres pertenecientes a los departamentos de Trabajo Social, Antropología, Historia y Psicología (Florence Thomas, Yolanda Puyana, María Himelda Ramírez, María Eugenia Martínez, Juanita Barreto, Guiomar Dueñas y Lya Yaneth Fuentes) y se establecían grupos de lectura para debatir sobre distintos textos feministas, pertenecientes en su mayoría a autoras norteamericanas y europeas, como es el caso de Simone de Beauvoir y su conocido libro “El otro sexo”.

Este colectivo de mujeres organizó el primer simposio nacional Mujer y Vida Cotidiana, que congregó a más de 300 mujeres de todo el país, evidenciando que este territorio requería con urgencia construcciones académicas y procesos de intervención social con perspectiva de género. Uno de los logros más importantes que se le puede atribuir a este grupo es la creación en 1994 del programa de Estudios de Género Mujer y Desarrollo perteneciente a la Facultad de Ciencias Humanas de la Universidad Nacional de Colombia, que en la actualidad sigue ofreciendo programas de posgrado en estudios de género, junto a otras universidades como la Universidad de Medellín, la Universidad de los Andes y la Universidad del Valle. Dentro de la página virtual de la Escuela de Estudios de Género de la Universidad Nacional se exponen los objetivos principales que buscan estos programas.

El interés fundamental ha sido estudiar las condiciones socioculturales en que se construyen las relaciones de género; reconocer y hacer visible la participación de las mujeres en la historia y el desarrollo del país; analizar las desigualdades sociales basadas en el género y la sexualidad; y, finalmente, acompañar procesos de formulación de políticas públicas y sociales orientadas a reducir las desigualdades y las discriminaciones fundadas en el sistema sexo-género. En el último periodo, y en concordancia con los avances recientes en los debates feministas, ha incorporado una perspectiva de análisis que entiende el género como una relación y una forma de dominación específica articulada a otros órdenes de poder como la clase social, la raza y la etnicidad ¹.

¹ Tomado de la página web de la Universidad Nacional de Colombia. Recuperado el 29 de junio de 2016 de <http://www.humanas.unal.edu.co/genero/laescuela/>.



El segundo grupo que identifiqué como primordial y que está vinculado de manera más cercana a mi trabajo de grado, dada su ubicación geográfica y académica, es el Centro de Estudios de Género Mujer y Sociedad de la Universidad del Valle (Cali, Colombia) acompañado de la revista La Manzana de la Discordia que es producida dentro del marco de dicho grupo.

La revista La Manzana de la Discordia nació en 1981 con la iniciativa de tres mujeres pertenecientes al Grupo Amplio por la Liberación de la Mujer en Cali: Gloria Velasco, Toa Castellanos y Gabriela Castellanos. Todas ellas han trabajado en el Centro de Estudios de Género Mujer y Sociedad de la Universidad del Valle. La revista salió en forma intermitente durante 16 años, hasta llegar al número 11 en 1997. A partir del 2006 inició una nueva serie que continua vigente hasta el momento. Los artículos que aparecen en esta revista constituyen un cuerpo importante que da cuenta de la trayectoria y las perspectivas de la producción de conocimiento de la categoría de género, el concepto de lo femenino y la mujer entendida como un universo que traspasa las fronteras de lo fisiológico y se inscribe en marcos más amplios, como lo político y lo social.

Autoras como estas, que habitan el territorio colombiano y se piensan las formas de ser y estar encarnadas en un cuerpo femenino, inscritas en el contexto nacional al que pertenecemos, fueron de gran importancia para el desarrollo conceptual de la página web, pues me permitieron dialogar de manera directa con el espacio, los discursos, las representaciones sociales, entre otros elementos, sobre los que construí mi trabajo.

La elaboración de esta página web se concibe como un espacio de reflexión en el que confluyen discursos que ayudan a ampliar el panorama de los conceptos y experiencias en torno a lo femenino. A partir de las reflexiones y experiencias íntimas se gestan enlaces con dimensiones colectivas. Una suerte de revista virtual, que aunque no se construye con la rigurosidad académica que las antes citadas, pretende consolidar una perspectiva más cercana a las manifestaciones naturales de los cuerpos femeninos.

2.2. Cuerpo e higiene

La referencia al ciclo menstrual nos lleva de manera inevitable a pensar en el cuerpo de la mujer, el cual no solo debe asumirse como una estructura física con característi-



cas definidas, sino también como un organismo perteneciente a una sociedad, en la que se desarrollan un sinnúmero de luchas físicas y simbólicas que se encuentran en permanente tensión y transformación.

Indagar sobre ciertos referentes y estudios que se han desarrollado sobre el cuerpo y sus implicaciones sociales, me permitió configurar las categorías temáticas de la página web; establecer unos espacios discursivos para la información y el cuestionamiento que ayuden a configurar nuevos sentidos respecto al cuerpo femenino y su ciclo menstrual.

Contraponer las piezas publicitarias de productos menstruales, en este caso toallas higiénicas, con la elaboración conceptual y estética de la página web, funciona como una propuesta de reinterpretación de lo femenino. Aunque dichas elaboraciones pertenezcan a ámbitos de consumo y recepción diferentes, las dos se encargan de recrear la experiencia menstrual y contribuyen a las apropiaciones conceptuales y emotivas que pueden hacer las mujeres respecto a su ciclo.

Anthony Giddens elabora el concepto de sociología del cuerpo, la cual define como el estudio de las influencias que tienen los factores sociales sobre nuestro físico: “El cuerpo está muy influido por nuestras experiencias sociales y por las normas y valores de los grupos a los que pertenecemos” (1989: 164).

Aplicando esta definición al campo de la fisiología femenina y al ciclo menstrual, podemos encontrar relaciones entre las formas de educación y los distintos discursos sociales con los que las mujeres se enfrentan a lo largo de su vida, y que aportan de manera significativa a su construcción del mundo. Las representaciones que genera la publicidad sobre el periodo menstrual no escapan de las nociones de higiene, belleza y perfección desde la perspectiva occidental y suelen ser construidas bajo un lenguaje de grandes aseveraciones, que de manera implícita suele promover sentimientos negativos hacia el propio cuerpo.

Como lo expone la antropóloga Mariana Gómez, el momento de la menstruación no se limita a la experiencia individual en la que la mujer se ve enfrentada a una transformación de su organismo, sino que se inscribe en el ámbito de lo social, en el que se pasa de un evento biológico interno, a la construcción de acciones e ideas que la



caracterizan como parte de una sociedad:

La menarca (primera aparición menstrual) y la menstruación son eventos fisiológicos que ocurren en los cuerpos de las mujeres pero, simultáneamente, se transforman en hechos sociales, ya que disparan la construcción de acciones y representaciones que, a su vez, son intervenciones técnicas e ideológicas que acaban por culturizar y socializar dichos acontecimientos naturales (2006:9).

Uno de los factores sobre los que me interesó indagar de manera especial fue la concepción de la higiene y su aplicación durante el periodo menstrual. El elemento esencial de este ciclo es la sangre y algunas manifestaciones que de ella se derivan: el color, la textura y el olor. Dentro de todas las categorías temáticas se presentan diversos elementos que dan cuenta de formas alternativas de re interpretación de lo higiénico y saludable; asistiendo a la exposición y creación de obras y prácticas que reconocen la biología femenina como un lugar de múltiples lecturas, donde la idea de lo repugnante se pone en revisión, proponiendo apreciaciones más complejas.

Sin embargo, para referirme al concepto de higiene se hace fundamental que determine su contrario: ¿qué es lo sucio? Josetxo Beriain en su ensayo sobre las formas de clasificación en las sociedades modernas, hace una serie de reflexiones y cita a Mary Douglas (1976) para definir la noción de suciedad:

Reconocemos un par de zapatos sucios cuando los vemos, sabemos cuándo tenemos las manos sucias, cuándo hay restos de comida sobre la alfombra y manchas sobre las camisas blancas, pero, ¿por qué están sucias estas cosas?, o mejor todavía, ¿por qué los zapatos sobre la mesa del comedor es algo "sucio" y no lo es cuando están en el armario? Mary Douglas afirma que: "Dependemos de la vieja definición (de Lord Chesterton) según la cual lo sucio es algo fuera de lugar (...) Esto implica dos condiciones: un conjunto ordenado de relaciones y la contravención de tal orden. Lo sucio, entonces, no es un evento único y aislado. Donde hay algo sucio hay un sistema. Lo sucio es el resultado de un ordenamiento y de una clasificación sistemática de la realidad, en la medida en que tal ordenamiento supone rechazar elementos inapropiados" (2006:11).

La construcción del sistema de higiene que se ha establecido frente a la menstruación



en los contextos mediáticos y las representaciones que aparecen en las publicidades, recrean el orden preponderante de control y repudio hacia el cuerpo y sus manifestaciones. Menstruar en Voz Alta es una página que se concibe como un espacio donde las voces y la representación de los cuerpos pueden manifestarse desde la diversidad y el reconocimiento de la naturaleza de los mismos.

En *Pureza y peligro* (Mary Douglas, 1976) desarrolla de forma amplia las nociones de higiene y suciedad. En el primer capítulo la autora trabaja la idea de las relaciones de higiene y suciedad como pureza e impureza en los rituales de las sociedades no complejas (término elaborado por la autora), planteando que la idea de suciedad presenta dos características: el cuidado de la higiene, y el respeto de las convenciones o acuerdos que se tracen culturalmente en referencia a ella.

Sin embargo, la autora considera que el respeto a los acuerdos rituales que se relacionan con la higiene, no pasa solamente por el apego a la regla sino también por la poca diferenciación que existe entre lo sucio y lo sagrado en las culturas no occidentales, quienes tienen poca idea de prohibición, mientras que, para las sociedades occidentales, la división entre lo sagrado y lo sucio impacta la vida cotidiana de los individuos.

Lo más común dentro de las sociedades primitivas, como las llama la autora, para diferenciar lo profano de lo sagrado, es la división de los dioses entre benévolos y malévolos. Así, se refiere a la primera gran clasificación entre religiones primitivas y religiones avanzadas; se piensa que cuando una religión es primitiva las reglas de la santidad y las reglas de la impureza se confunden, y por otro lado, cuando la religión es avanzada las reglas de impureza desaparecen de la religión.

El trabajo de esta autora me ayudó a identificar las formas en que los distintos tipos de sociedades construyen sus nociones y prácticas de higiene, vinculándolas con las construcciones religiosas y místicas que aparecen en el contexto.

Como referente nacional para el estudio del cuerpo y sus implicaciones sociales, anclé los conceptos e investigaciones que la antropóloga colombiana Zandra Pedraza ha desarrollado a lo largo de su vida académica. Esta antropóloga se ha centrado en el estudio del cuerpo dentro de las ciencias sociales y le ha dado relevancia a los



estudios corporales en Latinoamérica, construyendo mapas teóricos sobre diversos conceptos e investigaciones realizadas en Europa, Norteamérica y América Latina. Unos de los libros y artículos que tomé como referencias de esta autora son Políticas y estéticas del cuerpo: la modernidad en América Latina (2007) y Cuerpo e investigación en teoría social (2003). Allí, hace un recorrido histórico dentro de las ciencias sociales y su interés (o la falta de este) por las investigaciones y teorización sobre el cuerpo. Algunos de los autores que incluye y analiza son Jean Baudrillard, Norbert Elias, Michel Foucault y Pierre Bourdieu.

2.3. Medios, significación y cultura: La publicidad de toallas higiénicas como referente hegemónico del ciclo menstrual.

La publicidad que empapela la ciudad nos remite constantemente a figuras femeninas muy bien hechas, donde el cabello no se despeina, la piel no muestra señas de sudor ni cansancio y las sonrisas brillantes parecen dar cuenta de lo satisfechas y cómodas que se sienten estas mujeres. El ciclo menstrual no escapa a esta estructura y la configuración de los discursos publicitarios aparece permeada por las nociones de comodidad, belleza e higiene. En la mayoría de comerciales sobre toallas higiénicas observamos mujeres que intentan esconder su periodo y pasar de la manera más discreta por este momento. Las voces en off casi siempre se remiten a los olores desagradables, los riesgos de mancharse, los cambios de humor... entre otros aspectos negativos, y proponen que sus productos aminoran estas molestias. Toda una puesta en escena que envía un mensaje de rechazo a las mujeres que, silenciosamente, sangran detrás de las pantallas.

Dentro de esta categoría tome en consideración el concepto de representaciones sociales, con el fin de comprender las formas en que la publicidad representa el cuerpo femenino durante el ciclo menstrual, y cómo dichas formas de representación se construyen a través de un lenguaje y unos códigos compartidos por una determinada cultura.

Como pilar fundamental integré el texto producido por el investigador inglés Stuart Hall, El trabajo de la representación (1997). A lo largo de esta investigación encontramos un recorrido histórico que da cuenta de la conceptualización sobre la representación y sus prácticas dentro de los estudios culturales. Hall cita y reflexiona sobre autores como



Saussure, Foucault y Barthes.

Según Stuart Hall podemos entender el concepto de representación como una parte esencial del proceso mediante el cual se produce el sentido y se intercambia entre los miembros de una cultura, implicando el uso del lenguaje, los signos y las imágenes que están por, o representan cosas.

Para Stuart Hall las representaciones se sustentan a través de dos sistemas: primero identifica el sistema mediante el cual interpretamos el mundo (de manera individual) a través de una serie de conceptos -o como él los llama- representaciones mentales, que relacionan objetos, personas y eventos. Pero aclara que dicho sistema no podría funcionar si no contara con una vía eficaz en la que se puedan intercambiar sentidos y conceptos; dicha vía es conocida como el lenguaje. Por lo tanto, el autor lo define como el sistema de representación encargado de construir sentido global. El lenguaje no puede reducirse al habla ni a los textos escritos y es, en esta concepción, donde pude enlazar el análisis publicitario que desarrollé:

El lenguaje se usa aquí en un sentido muy amplio e inclusivo. El sistema escrito y el sistema hablado de un lenguaje particular son ambos, obviamente, 'lenguaje' [pero] también lo son las imágenes visuales, sean ellas producidas por la mano o por medios mecánicos, electrónicos, digitales o por cualquier otro medio, siempre y cuando se usen para expresar sentido. También lo son otras cosas que no son 'lingüísticas' en el sentido ordinario: el 'lenguaje' de las expresiones faciales o de los gestos, por ejemplo, o el 'lenguaje' de la moda, del vestido, o de las luces de tráfico. Aun la música es un 'lenguaje' con complejas relaciones. (Stuart Hall, 1997:6)

Hay una clasificación teórica de las representaciones que Hall incluye dentro de su texto para conocer y diferenciar los postulados que históricamente aparecieron sobre el tema: el enfoque reflectivo, el intencional y el constructivista ². A este último el autor

2 Enfoque reflectivo: El sentido es pensado como que reposa en el objeto, la persona, la idea, o el evento del mundo real, y el lenguaje funciona como un espejo, que refleja el verdadero sentido como él existe en el mundo. (Hall, 1997 :9)

Enfoque intencional: Sostiene que es el hablante, el autor, quien impone su sentido único sobre el mundo a través del lenguaje. Las palabras significan lo que el autor pretende que signifiquen. (Hall, 1997 :9)

Constructivista del sentido: Reconoce el carácter público y social del lenguaje. Reconoce que ni las co-



da mayor relevancia y amplía el concepto citando a lingüistas como Saussure.

Otro de los componentes importantes que Hall presenta en este texto y que pudo enlazarse con mi investigación, consiste en las reflexiones sobre el trabajo de Barthes y las representaciones visuales:

El enfoque semiótico ofrece un método para analizar las representaciones visuales portan sentido. De hecho, en el trabajo de Barthes durante los 1960, como hemos visto, el modelo 'lingüístico' de Saussure es desarrollado mediante su aplicación a un campo más amplio de signos y representaciones (publicidad, fotografía, cultural popular, viajes, moda, etc.)

Los últimos desarrollos han dado más atención a la representación como fuente de la producción de conocimiento social –un sistema más abierto, conectado de modo más íntimo con prácticas sociales y asuntos de poder. En el enfoque semiótico el sujeto ha sido desplazado del centro del lenguaje (1997: 24).

En relación con las prácticas y su vinculación con el discurso, Hall enuncia lo siguiente y retoma algunos postulados de Foucault:

Dado que todas las prácticas sociales implican sentido, y el sentido conforma e influencia lo que hacemos –nuestra conducta—todas las prácticas tienen un aspecto discursivo. Es importante notar que el concepto de discurso aquí no es un concepto puramente 'lingüístico'. Es un concepto sobre el lenguaje y la práctica. Intenta superar la distinción tradicional entre lo que uno dice (lenguaje) y lo que uno hace (práctica). El discurso, dice Foucault, construye el tópico. Define y produce los objetos de nuestro conocimiento, gobierna el modo como se puede hablar y razonar acerca un tópico. También influencia cómo las ideas son puestas en práctica y usadas para regular la conducta de los otros (Stuart Hall, 1997: 27).

sas en sí mismas ni los usuarios individuales del lenguaje pueden fijar el sentido de la lengua. Las cosas no significan: nosotros construimos el sentido, usando sistemas representacionales –conceptos y signos. (Hall, 1997:10)



A la luz de estos planteamientos relacioné los conceptos y las prácticas que aparecen representadas en la publicidad de productos para el ciclo menstrual, con el fin de comprender con mayor complejidad la configuración de uno de los primeros discursos de significación menstrual a los que se enfrentan las mujeres.

Asimismo, Maritza López de la Roche (2004), en el texto El concepto “representaciones sociales” y su potencial como herramienta investigativa para explorar la influencia de los medios de comunicación en los públicos infantiles, hace un recorrido por los planteamientos que diversos autores construyen en relación con las representaciones:

Wolfgang Wagner (2003) ha formulado que las representaciones sociales son holísticas: comprenden pensamiento, sentimiento, acción y justificación. En un colectivo, ciertas conductas se aceptan y otras se excluyen. Respecto de la justificación, en cada grupo el sujeto necesita dar buenas razones para explicar su conducta. Señala que requerimos de conceptos para asociar nuestras acciones a nuestras creencias, con el fin de acertar en las relaciones interpersonales. (2004:156).

Por otro lado, López de la Roche incluye la percepción que Michel-Louis Rouquette elabora sobre las representaciones sociales y su relación con las prácticas:

Las representaciones sociales no deben ser consideradas como variables independientes susceptibles de explicar las conductas. Señala que, por el contrario, las prácticas sí influyen en mantener las representaciones sociales o en transformarlas, en una operación equivalente a verificar o refutar una creencia o premisa, una vez esta última atraviesa la “prueba” de la experiencia. Flament y Rouquette (2003) establecen que para que se constituya una representación social deben existir prácticas comunes a un colectivo, las cuales se relacionen con el objeto representado, en la población considerada (2004: 156).

Como referente similar ubiqué el trabajo de tesis No dejes que la regla te mida, desarrollado por la socióloga Juliana Buriticá (2008), en el que se hace un juicioso análisis de siete piezas publicitarias sobre toallas higiénicas. Buriticá expone una serie de elementos que se configuran a través del discurso publicitario y que aportan a la construcción de representaciones femeninas durante el periodo menstrual:

Los límites entre lo biológico y lo cultural son porosos y tienden a fundirse cons-



tantemente. Lo biológico está atravesado y estructurado por lo político, lo social, lo cultural y viceversa, el caso de la menstruación es diciente entre estas mezclas de lo cultural y lo biológico, y la oscilación constante entre los procesos de la naturalización y la desnaturalización. El análisis de la representación de la menstruación en los comerciales de toallas higiénicas hace parte de un proceso de desnaturalización al poner en evidencia cómo se construye la representación a través del uso de discursos que producen sentidos de la misma. De este modo, la manera de vivir la menstruación no es natural, no está dada, sino que está construida, y en parte, tal construcción se da por los anuncios publicitarios de toallas higiénicas (Buriticá, 2008: 52).

- La noción de ocultamiento respecto a las características físicas de la menstruación: La autora reconoce que las propagandas de toallas higiénicas están elaboradas a partir de indicios, en los que jamás se nombra de forma directa el periodo menstrual y ni siquiera se incluye el color real de este fluido. Este tipo de elecciones discursivas generan un fenómeno que ella denomina como ocultamiento. “Uno de los mecanismos más básicos de invisibilización es el de destrucción real o simbólica; en el caso de la menstruación, la estrategia de ocultación da lugar a una inexistencia simbólica de la misma” (2008:52).

Buriticá reconoce que la publicidad de este tipo de productos está fundamentada en la contraposición de valores. Por ejemplo, se habla de que las toallas protegen de los malos olores, la humedad, la suciedad y la incomodidad que son intrínsecos del proceso menstrual, pero que a la luz de una sociedad en la que los valores de lo pulcro y lo bello son fundamentales, terminan convirtiéndose en un ciclo negativo que debe ser excluido del discurso social.

Trascender los estrechos esquemas de lo pulcro, lo bello, lo correctamente representado, y evidenciar la naturalidad de los procesos biológicos femeninos, podría contribuir a formas de relación más conciliadoras desde lo íntimo hasta la experiencia de lo colectivo. La educación menstrual suele sustentarse en nociones artificiales del deber ser. Resulta sumamente angustiante concebir el cuerpo como un elemento que reacciona de forma “sucio”, al que de manera permanente debemos amaestrar, ocultando sus imperfecciones. Menstruar sería uno de los mayores “errores” pues hace evidente la no consolidación del embarazo, supuesto ideal en la vida femenina, y supone una actividad incomoda de la que los hombres y la sociedad no quieren enterarse. Pero también



podría vivirse como una posibilidad de tiempo introspectivo para la mujer, ¿si no estamos dando vida de forma literal, de qué otra manera la damos? ¿Es posible abrazar la serenidad en torno a los procesos biológicos del cuerpo? ¿Podemos nombrar con más naturalidad y respeto nuestros ciclos?

En su libro *Semiosis publicitaria*, Luis Carlos Toro (2008) afirma que la publicidad construye argumentos para tratar de convencernos de realidades y formas de ser que, aparentemente, serán aceptados dentro de la comunidad. Así, los anuncios publicitarios, a través de sus discursos, crean un sistema de razonamiento que entrará a formar parte de nuestra cognición social. Este factor determina la manera en que percibimos nuestra realidad y llevamos a cabo nuestras acciones.

Esta reflexión ayuda a comprender cómo los discursos publicitarios generan determinadas representaciones del ciclo menstrual, atribuyéndole características específicas y proponiendo formas de pensar y de actuar respecto al tema.

Toro también propone una metodología de análisis aplicada al discurso publicitario, refiriéndose a ciertas teorías construidas por Jakobson, enuncia lo siguiente:

Para realizar un análisis del texto publicitario es importante buscar la relación estructural entre los códigos icónicos y verbales, y la alineación de lo lingüístico en espacios comunicativos. Dichos espacios son mencionados por Jakobson en su teoría lingüística acerca del lenguaje poético, encargada del estudio de la poeticidad de los fenómenos publicitarios. Según Jakobson, lo verbal depende en gran medida de lo no verbal. Así, el estudio del código lingüístico dentro del campo publicitario gráfico plantea la exigencia de revisar la actuación del código visual y, de este modo, poder analizar mejor el lugar y la función de lo lingüístico en textos de naturaleza híbrida (Toro, 2008).

Este modelo metodológico es aplicable a la selección de publicidades que incluyo dentro de esta revisión conceptual, pues todas están configuradas a partir de elementos verbales y visuales, en los que se puede identificar lo que Jakobson denomina como la poeticidad. Para ejemplificar lo anterior traigo a colación dos de los análisis que aparecen en el trabajo de tesis de Juliana Buriticá:

En el comercial de las toallas higiénicas Donasept natural, la menstruación no



es dicha de forma expresa sino que se alude a ella de forma metafórica: se sabe de qué se habla pero no es permitido decirlo. Por ejemplo, en el primer plano aparece una cascada, se muestra agua que corre y fluye. La cámara no recorre el movimiento de la cascada de arriba hacia abajo – como si se estuviese derramando- sino que la recorre de abajo hacia arriba, la cascada está invertida. Este uso de la cámara y de la cascada como metáfora de la menstruación genera el efecto de absorción. Esta es una estrategia sutil que genera indicios de que se está hablando de la menstruación pero no se apela a ella de modo directo (Buriticá, 2008:10)

Uno de los factores sobre los que me interesó fijar especial atención y sobre el que recalca Tamayo es lo poético del discurso publicitario, que en gran medida se ve reflejado por el uso recurrente de figuras retóricas que funcionan como argumento e ilustración, pero sobre todo como eufemismo de la sangre menstrual.

En un comercial de la marca Always, aparece el siguiente diálogo: “Estas en esos días, te sientes insegura, y por miedo a un accidente te chequeas constantemente”. El diálogo está acompañado de la imagen de una mujer en un bus que se mira la cola en un espejo. De esta acción interpreto, dado el contexto del comercial, que se está mirando la cola con un propósito: vigilar que no esté manchada.

En el comercial Nosotras Ultrainvisible se oye a una mujer decir: “No te desacomodes y olvídate de tu mayor inseguridad. Cuando se desacomoda la toalla te manchas. Prueba la nueva Nosotras Ultrainvisible ajuste seguro con cubierta tipo algodón. Se adapta como ninguna otra a tu zona íntima y la humedad cae donde deber ser”. En primera instancia quisiera detenerme en el nombre de la toalla ofrecida por Nosotras: Ultrainvisible. El ultra antepuesto al adjetivo invisible da la idea de exceso, invisibilidad excesiva. Ya con este nombre podemos interpretar que la representación en este anuncio gira en torno a la ocultación, al hecho de que la menstruación no puede ser vista. Ahora bien, las frases de estos dos comerciales son afirmativas, dando lugar a la aspiración de que lo que se dice es una certeza. Se le adjudica inseguridad a la mujer que menstrua. La inseguridad es evidencia de que se está ante un peligro, una falta o amenaza: la menstruación. Y el accidente es el temor a mancharse, a hacer visible algún signo de la misma. “La vigilancia constante responde a la necesidad de que no se note, de que permanezca oculta” (Buriticá, 2008:10).



En este análisis evidenció que la publicidad construye argumentos para justificar el miedo que las mujeres pueden experimentar al sentirse expuestas como seres menstruales dentro la sociedad. Dicho temor es utilizado para generar un incremento en el consumo de productos que aminoren la posibilidad de ser descubiertas, o afectadas. Pero más allá del consumo mismo, implica la apropiación de ideas y sensaciones negativas sobre la experiencia menstrual. Si bien es posible tener miradas críticas o del todo no ingenuas respecto a estos discursos, también es cierto que terminan por fortalecer un imaginario colectivo de desaprobación y malestar.

Una manera totalmente diferente de abordar el discurso de los productos para el ciclo menstrual se hace evidente en las publicidades de la copa menstrual, un recipiente elaborado con silicona médica que es introducido en la vagina a manera de cuenco recolector. Es reutilizable y su vida útil puede alcanzar los diez años. Si bien es un elemento antiguo (la primera patente data de 1936) a penas en nuestros días está cobrando relevancia y difusión. La forma de exposición de estas piezas aparece sobre todo en páginas web que se encargan de distribuirla e informar sobre su origen y uso, así como en algunos folletos impresos que circulan entre las usuarias y vendedoras. Existen alrededor de quince marcas oficiales, casi todas de origen europeo y norteamericano, aunque en México y Argentina han surgido algunas fábricas.

Dedico gran parte de las entradas de la página web a la exploración e información sobre este dispositivo, ya que lo considero una alternativa mucho más honesta en cuanto a la representación del ciclo menstrual y saludable respecto a la experiencia corporal. Las copas menstruales no son producidas por las grandes multinacionales, sus características de uso y duración van en contravía de los valores de consumo preponderantes. Las decisiones estéticas de sus piezas publicitarias, en su mayoría, se limitan a mostrar el objeto y a recordar que no deberíamos sentir vergüenza o asco respecto al cuerpo. En las ocasiones en que la sangre es recreada, se utiliza el color rojo, y los manuales adjuntos se centran en el impacto ambiental de no contaminación que conlleva el uso de la misma. La palabra menstruación es usada abiertamente y se invita a las mujeres a explorar sus genitales con el fin de conocerlos y poder insertar la copa con destreza.

Al igual que en la página web que elaboré, las copas menstruales aparecen como una posibilidad distinta de significación y experiencia de la corporalidad menstruante. Un discurso que no aparecerá en las pantallas de los televisores y su insistente argu-



mentación, pero que de a poco puede contribuir a que muchas mujeres hagan las paces con su biología y las incidencias de la misma en el entorno.

María Cáceres (2008) en su texto *La representación del cuerpo de la mujer en la publicidad de revistas femeninas*, presenta un análisis del uso que la publicidad gráfica de revistas de moda, hace del cuerpo de la mujer. Abordando los modelos físicos y estéticos en torno al cuerpo femenino desde el punto de vista de la comunicación no verbal; y los enlaza con la influencia que tienen en cuanto a la representación que la mujer y la audiencia en general se hacen sobre dicho cuerpo, determinando los valores con que se construye parte de la autoimagen corporal.

Por otro lado, las mexicanas Lama, Marván y Cortés en su investigación *Análisis de la publicidad de productos relacionados con la menstruación en revistas dirigidas a adolescentes*, presentan un análisis de contenido de la publicidad de productos relacionados con la menstruación que aparecen en algunas revistas mexicanas dirigidas a adolescentes, determinando la forma en que el discurso textual y visual configuran la representación del ciclo menstrual.

Las reflexiones que aparecen en estos últimos trabajos fueron oportunas para analizar comerciales televisivos sobre productos para el ciclo menstrual, ya que ambos se enfocan en las representaciones que los medios publicitarios elaboran respecto al cuerpo femenino.

La representación del periodo menstrual aparece anclada en dos escenarios por excelencia: el médico y el publicitario, siendo el primero de un orden biológico descriptivo y el segundo de un interés comercial, con la diferencia de que el último se encarga de reproducir y validar unas creencias de rechazo e incomodidad sobre el cuerpo femenino. La gran mayoría de mujeres se ven interpeladas por estos tonos discursivos, y a partir de sus experiencias vitales configuran ciertas maneras de comprender y transitar su experiencia menstrual.

Dotar de otras herramientas de análisis, evidenciar alternativas de comportamiento, visibilizar procesos creativos e investigativos sobre mujeres que se han replanteado la idea y la vivencia de la menstruación, podría ser un aporte al proceso de resignificación de lo femenino.



A partir de estos análisis aparece la necesidad imperiosa dar vida a un espacio virtual, en el que confluyan representaciones más cercanas a las experiencias cotidianas que tenemos las mujeres durante nuestro ciclo menstrual. Hacer evidentes otro tipo de prácticas, métodos y perspectivas para comprender y experimentar el cuerpo femenino, es una labor valiosa que me planteo como futura comunicadora, encargada de dar un sentido integral y responsable a la información que pueda producir.



Metodología



3. Metodología

Esta página web se desarrolló a través de diferentes etapas metodológicas. Partiendo de una revisión teórica sobre los estudios del cuerpo en las ciencias sociales y un rastreo de referentes webs en torno a la temática menstrual, delimité el escenario que quería configurar: un espacio virtual que acogiera información diversa referente al ciclo menstrual; centrándose en producciones contemporáneas desde las artes, la ecología y las ciencias sociales, todo hilado a través de mi experiencia menstrual.

La decisión de utilizar una plataforma multimedia como escenario de difusión, obedeció a las posibilidades de acceso, interacción y constante alimentación informativa, características que consideré esenciales en el desarrollo de este trabajo. Teniendo en cuenta la enorme producción de información menstrual que se encuentra en internet, decidí seleccionar temas y referentes, que según mi criterio investigativo podrían presentar un panorama lo suficientemente amplio e interesante para cualquier persona que desconociendo el tema, o teniendo cierta información sobre el mismo, pudiera nutrirse y cuestionarse.

El diseño de seis categorías temáticas surgió de la necesidad de generar un panorama que tocara de manera tangencial distintos ámbitos de creación y representación. Pasando por las artes, los rituales ancestrales, la literatura y la ecología, di vida a diversos elementos comunicativos. A través de entrevistas, producción audiovisual, análisis de noticias y creación textual, se consolidaron las entradas. Con referentes nacionales, latinoamericanos y de otros continentes se construyó gran parte de la información. La manera de recolección y producción de dicha información ocurrió de diferentes formas: la indagación personal, el uso de la autobiografía como fuente principal de información, la observación participante en distintos rituales y prácticas menstruales, la reseña de procesos ya existentes, y la búsqueda de personas y colectivos que trabajan en torno al tema.

El acompañamiento para el diseño y diagramación de la página web estuvo a cargo de la Fundación Naturaleza Creativa, colectivo de diseñadores y ambientalistas que han dedicado gran parte de su trabajo a la producción audiovisual y multimedia de temas ambientales en el Valle del Cauca. Su función fue más técnica que conceptual, ya que desde mis limitados conocimientos de la ilustración planteé la propuesta gráfi-



ca y cromática, que tuvo como objetivo la representación plural y no estereotipada de los cuerpos femeninos durante su ciclo menstrual.

El presente documento se plantea como un informe descriptivo de los componentes primordiales para la elaboración de la página web, que es el producto comunicativo esencial para optar al título de comunicadora social y periodista.

Como reflexión final se adjunta una suerte de diario en el que se exponen las dificultades y aciertos humanos y académicos que conllevó la realización de este trabajo, con la intención de dotar de importancia el relato personal, elemento reiterativo y estructurador de la página web.



Desarrollo



4. Desarrollo

4.1 Construcción de la página web

Después de un largo y tedioso proceso de reflexión y ensayo sobre la manera más adecuada de presentar el trabajo de grado, decidí que una monografía no estaba en sintonía con mi proceso creativo, ni con mis intenciones de difusión; y aunque utilizaría algunos componentes audiovisuales, ninguno de estos tendría la duración ni la exploración suficiente como para considerarlo una producción completa en sí misma. Las fuentes más recurrentes y abundantes de información sobre el ciclo menstrual (no visto únicamente desde la perspectiva médica y biológica, sino desde las construcciones y deconstrucciones sociales) se encontraba en blogs, páginas web y demás plataformas virtuales. Lamentablemente muy pocas de ellas, en realidad casi ninguna, presentaban de manera diversa la información, muchas no pasaban de ser aullidos radicales que enunciaban la menstruación como el elixir esencial y condenaban a la fisionomía masculina por no comprenderla; otros se centraban en la biología y algunas consideraciones de salud, y unos pocos casos llegaron a sorprenderme gratamente, como el museo de la menstruación, la sociedad para la investigación menstrual (estas dos aparecen totalmente en inglés) y la propuesta de talleres online SoyIsoy4 (de los que hablo en la página) . Quería hacer algo similar, pero desde mi lugar en el mundo, generando relatos que interpelaran lo íntimo y lo colectivo, textos que pudieran ser leídos por mujeres no académicas y por artistas, por mis primas adolescentes y por mis profesoras universitarias, por mis amigos serenos y por los detractores, un público que no bostezara ni se sintiera repelido ante el flujo menstrual de las palabras.

La posibilidad constante de retroalimentar, actualizar y enlazar información, que permite una página web, es ideal respecto a la temática menstrual y las múltiples investigaciones y noticias que surgen en la actualidad frente a la misma.

Un texto escrito e impreso no podría tener la proyección y reconocimiento que puede establecerse con este formato virtual. Menstruar en Voz Alta es un proyecto que trasciende las fronteras académicas y se sitúa en el ámbito de mis intereses personales y enunciativos, por lo tanto tendrá una vida posterior a la entrega formal universitaria.

La página se concibe como un universo temático en el que los y las usuarias puedan



navegar de forma no lineal; aunque se agrupan los elementos bajo el nombre de categorías menstruales, y cada una se aproxima a unas realidades específicas, pueden leerse y visualizarse de manera independiente, dando forma a una percepción diversa en torno al ciclo menstrual y sus incidencias sociales.

La experiencia de navegación se delimita por los intereses de quien explora, pudiendo encontrar documentos que pasan desde la reflexión académica hasta las declaraciones personales y poéticas. La elección de formatos híbridos se gesta con la intención de llegar de diferentes maneras discursivas a un público más amplio.

4.2. Diseño conceptual e ilustrativo

La concepción gráfica del proyecto fue elaborada desde la necesidad de evidenciar la pluralidad y naturalidad de los cuerpos menstruantes. Además de una elección cromática cálida y una tipografía orgánica que contribuyen a la sensación de intimidad. Se crearon nueve ilustraciones en total: una por cada categoría, una como imagen central de la página, una como acompañante de los agradecimientos y otra para los anexos. Cada una de estas está estrechamente ligada al tema que representa.

Mujeres negras, indígenas, blancas, mestizas, jóvenes, adultas, ancianas, de diferentes texturas y abiertamente desnudas, son las que aparecen a lo largo de este trabajo. La representación que suele hacerse de los cuerpos femeninos en la publicidad de productos menstruales, resulta demasiado estrecha; por fuera de la idea de belleza hegemónica -mujer blanca, joven, delgada, de facciones y movimientos delicados- quedábamos las otras, con nuestros cuerpos desajustados de la norma estética, el peso de más, el cabello rebelde, las cicatrices y el mestizaje racial. Menstruar en Voz Alta debería ser un espacio donde todos esos cuerpos y voces tuvieran un lugar digno. Creo que mucho del odio que se ha instaurado en la mente de las mujeres tiene que ver con la falta de representación de las mismas. Si no existen los cuerpos diversos en las revistas, en la televisión, en las películas, en los videos musicales, si la idea de perfección se entiende únicamente desde la delgadez y la contención del cuerpo, las otras dejamos de existir en el imaginario de lo aceptable, y mucho más peligroso, se nos invita a ajustar

nuestra corporalidad a ese limitado ideal estético.

Otro de los elementos que se puede evidenciar en las ilustraciones de la página tiene que ver con el encuentro entre lo citadino y lo rural, las fronteras que se tocan y se necesitan entre estos dos universos. Algunas de las piezas comunicativas dan cuenta de dicha interacción, por ejemplo la reinterpretación de rituales ancestrales y su consecuente adaptación a las condiciones urbanas. También aparecen elementos simbólicos como la luna, astro asociado antiguamente a las fases de la mujer. En las imágenes en que aparece la sangre, siempre es recreada con su tono natural.

Ilustración principal (página de inicio)

Como ilustración principal aparece una mujer de tez morena, de contextura mediana, totalmente desnuda. Su vello púbico es visible, lleva el cabello rizado y suelto, su actitud es serena y su rostro serio pero relajado transmite calma. Está sentada con las piernas cruzadas y debajo de su cuerpo se pueden observar una secuencia de ondas rojas que emulan a la sangre menstrual. La intención comunicativa de esta imagen es la de naturalizar el acto de menstruar, a través de un cuerpo no hegemónico, que expresa comodidad ante su desnudez y su sangre.



Imagen 1. Página de inicio.

La misma mujer aparece en los botones: “Cómo nace Menstruar en Voz Alta” y “Cómo fluir por este espacio”, en los que se indica el contenido y propósito general

de la página.



Imagen 2. Entrada: ¿Cómo fluir en este espacio?



Imagen 3. Entrada: ¿Cómo nace Menstruar en Voz alta?

Ilustración de la categoría: Menstruación, Historia y Literatura

Una mujer con rasgos indígenas sostiene entre sus manos una circunferencia, símbolo de la luna y el tiempo. Dentro de la misma aparecen cuatro segmentos en blanco y negro, donde se pueden observar distintos climas y cuerpos femeninos desnudos habitando los paisajes. Debajo de la esfera aparecen edificios. En esta ilustración se entrelazan distintos componentes alusivos a las transformaciones que se manifiestan en la tierra, las corporalidades y los ambientes. Lo femenino se representa como una

metáfora del cambio y la permanencia.



Imagen 4. Menstruación, Historia y Literatura.

Ilustración de la categoría: Arte y Menstruación

La elección de la pintura como elemento representativo de la categoría de arte y menstruación, se da a partir de la relevancia que tiene la utilización de la sangre menstrual como materia prima en diversas creaciones artísticas contemporáneas. La silueta femenina aparece circundada por un trazo rojo que simboliza el fluido menstrual, y llega hasta las manos que sostienen el pincel y la paleta de colores. La imagen sugiere la creatividad atravesada por el ciclo menstrual.

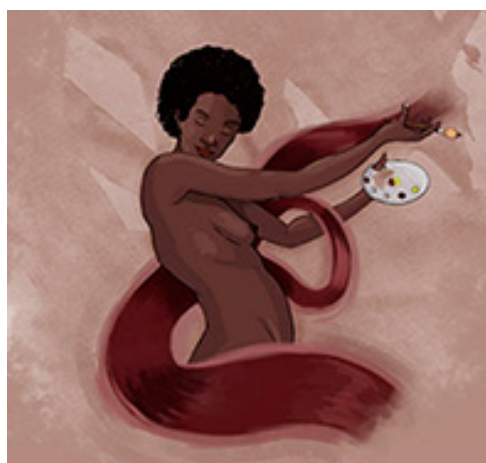


Imagen 5: Arte y Menstruación.



Ilustración de la categoría: Creencias y Rituales Re-significados

La danza alrededor del árbol, la desnudez, las distintas edades, razas, y la sangre como abono para la tierra, son los componentes de esta ilustración, que sugiere el encuentro ritual, festivo y sagrado en torno a la menstruación.



Imagen 6. Creencias y Rituales re significados.

Ilustración de la categoría: Menstruación y Género

El encuentro entre los cuerpos femenino y masculino, la frontera entre lo rural y lo citadino, y la presencia de la sangre como símbolo de conexión. En esta imagen los opuestos confluyen y configuran nuevos sentidos de acercamiento.



Imagen 7. Menstruación y Género.



Ilustración de la categoría: Ecología y Menstruación

De la sangre florece la tierra y el florecimiento abraza los pasos de una mujer. Una ilustración sugestiva que relaciona lo ambiental y lo poético, sugiriendo el vínculo entre la naturaleza y lo humano.



Imagen 8. Ecología y Menstruación.

Ilustración de la categoría: Menstruación y Poesía

Una mujer se recuesta en un árbol para leer, de su entrepierna brota sangre. En las ramas hay libros abiertos que reemplazan los frutos. La ilustración recrea el encuentro entre el saber y el sangrar, lo sublime y lo corpóreo se entre mezclan.



Imagen 9. Menstruación y Poesía.

Ilustración de la sección de Agradecimientos

La ilustración elegida para este segmento evidencia el flujo menstrual y la expresión de sosiego y bienestar que significa para la mujer.



Imagen 10. Sección: Agradecimientos.

Ilustración de la sección de Anexos

Los anexos están acompañados del boceto de una mujer desnuda rodeada de libros. Su expresión transmite alegría y liberación.



Imagen 11. Sección: Anexos.

4.3. Categorías temáticas

Menstruar en Voz Alta se compone de seis categorías temáticas en las que de manera diversa se recopila y produce información relacionada con el ciclo menstrual y con la intención de re significar el mismo. Ensayos, pequeñas investigaciones, reseñas, producción audiovisual y poética, son algunas de las piezas comunicativas que integran cada sección. Cada una de estas producciones invita a reflexionar y cuestionar las formas negativas de enunciación y representación que se han concebido sobre la menstruación y sus implicaciones sociales. Dentro de estas elaboraciones se pueden encontrar links que remiten tanto a páginas distintas como a entradas de la misma web, tejiendo una red de sentidos y complementos conceptuales. A continuación describo la temática que aborda cada una y los elementos que la componen.



Imagen 12. Sección: Menstruales.

• Arte y menstruación

Esta categoría recoge el trabajo de artistas que desde las artes visuales, la poesía y la pintura, han plasmado su visión y sentir sobre la menstruación y sus implicaciones tanto en el ámbito social como íntimo.

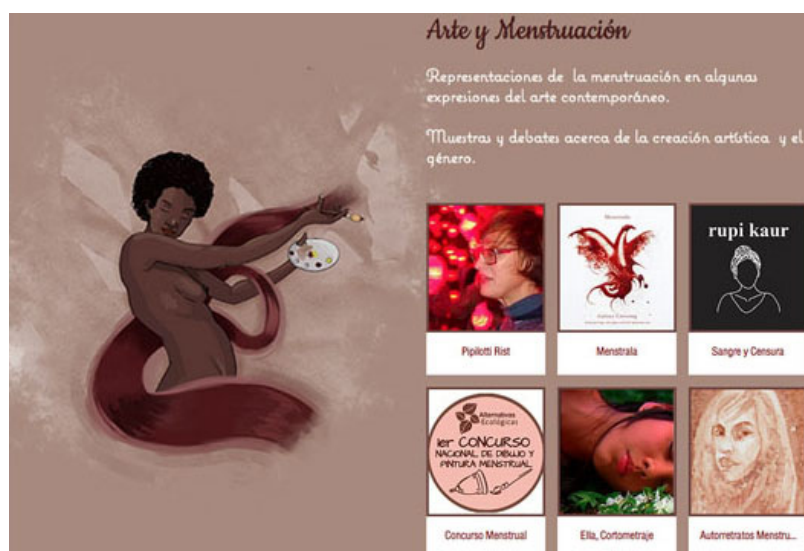


Imagen 13. Entrada Arte y Menstruación

Pipilotti Rist: encontramos una reseña de la obra de esta artista, nacida en Suiza, que ha configurado su trabajo artístico en torno al sentido de lo humano, lo estético y lo femenino, a partir de video instalaciones o filmes de narrativas fantasiosas, oníricas y delirantes. Gran parte de sus creaciones están dedicadas a re significar el cuerpo de la mujer y temas como la menstruación.

Pintura y Sangre: es la presentación del trabajo realizado por Vanessa Tiegs, una neoyorkina que ha realizado trabajos desde la fotografía, el baile y la pintura. Su obra titulada *Menstrala*, es una serie de 88 pinturas elaboradas con la sangre menstrual de Tiegs. Sus pinturas son una exploración de figuras y símbolos abstractos, un panorama rojo que contiene la cadencia de la danza.

Sangre y Censura: recordamos el caso de la poeta y artista visual Rupí Kaur, quien fue censurada en la red social Instagram por haber publicado unas fotografías en las que aparecía menstruando. Las imágenes de Rupí Kaur retratan con naturalidad el sangrado menstrual y la cotidianidad en la que convive con este proceso orgánico. Se abre una discusión frente a exposición de los cuerpos femeninos en los medios y lo qué es correcto mostrar y lo qué debemos seguir ocultando.

Ella: es el resultado de un ejercicio académico realizado para una clase de la universidad. Este cortometraje experimental representa dos maneras de habitar el cuerpo



durante la menstruación. Una mujer que vive la experiencia de sangrar desde dos perspectivas distintas.

Concurso Menstrual: el primer concurso de dibujo y pintura menstrual en México fue realizado en el 2014 por la empresa mexicana Alternativas ecológicas. Una distribuidora de copas menstruales y productos amigables con el medio ambiente que invitó a artistas profesionales y aficionados a pintar con sangre menstrual una obra relacionada con el universo femenino. Esta entrada nos cuenta cómo fue el proceso del concurso y cuáles fueron algunas de las obras que resultaron ganadoras. Para su realización se entrevistó a una de las directoras de la iniciativa y al ganador del primer puesto del concurso.

Autorretratos Menstruales: da cuenta del proceso que la comunicadora social argentina Debora Tenenbaum llevó a cabo convocando a diferentes mujeres artistas y no artistas interesadas en elaborar un autorretrato con su sangre menstrual. Un acto de catarsis y re significación de la experiencia menstrual. Esta entrada se fundamenta en el libro que se elaboró durante dicho proceso, y en una entrevista realizada a Tenenbaum.

• Creencias y Rituales re significados

En esta categoría se reúnen historias sobre las diversas maneras de comprender y experimentar la menstruación, haciendo énfasis en algunas creencias y rituales, sobre todo de comunidades indígenas ancestrales, que se han transformado y adaptado hasta nuestra época.



Imagen 14. Entrada Creencias y rituales re significados



Sembrar la luna: es un reportaje personal sobre la visita a una eco-aldea en el departamento del Cauca, Colombia, donde se realiza un encuentro de mujeres y se lleva a cabo un ritual con sangre menstrual. La vivencia íntima se entrelaza con reflexiones colectivas sobre las formas de concebir y vivir el ciclo menstrual, dando como resultado una declaración de transformación y re interpretación de dicha experiencia.

Terapia Menstrual: artículo sobre la primera terapeuta menstrual en Latinoamérica. El texto se encarga de describir el origen y la funcionalidad de dicha práctica. Se entrevistó a Zulma Moreira quien en la actualidad es reconocida como la inventora de la terapia menstrual, y lidera encuentros internacionales de sanación femenina.

Ginecología Natural: reportaje sobre el desarrollo de un taller de ginecología natural realizado en la ciudad de Cali, a cargo de Angélica Mondragón, terapeuta menstrual y socióloga. En esta historia se da cuenta de la experiencia menstrual de las mujeres que asisten al taller, y se tejen reflexiones sobre la importancia de los relatos menstruales.

12 luna eternas: reseña sobre el documental de la colombiana Priscila Padilla, en el que se retrata la historia de una niña Wayú que debe pasar por el rito menstrual de su comunidad. En esta entrada se elabora una crítica sobre el sometimiento de los cuerpos de las mujeres.

Rituales Ancestrales: texto informativo que reúne distintos mitos y prácticas ancestrales sobre el origen de la menstruación.

La luna en ti: presenta el trabajo audiovisual de la eslovaca Diana Fabianova sobre la ocultación y el dolor menstrual. Utilizando imágenes de archivo y entrevistas realizadas por distintos medios, se elabora un texto que conjuga las descripciones cinematográficas y la interpretación personal sobre el tema.

•Menstruación y Género

Miradas analíticas desde las orillas de lo masculino y lo femenino en torno al ciclo menstrual. Cinco piezas comunicativas que generan un panorama sobre las relaciones de género.



Imagen 15. Entrada Menstruación y Género.

Princesas Menstruales: reseña sobre el libro *El vestido de Blancanieves se ha teñido de rojo*, de la psicóloga colombiana Carolina Ramírez, en el que se reinterpreta la historia infantil para narrar la primera menstruación de la princesa. Este elemento se encarga de cuestionar la educación menstrual en la infancia y la adolescencia. Para su elaboración se entrevistó a la autora y se comparten fragmentos de su trabajo.

Si los hombres menstruaran: presentación del famoso texto elaborado por Gloria Steinem en el que se plantea un mundo donde los hombres menstrúan; como acompañante conceptual se integra un video publicitario en formato parodia que fue elaborado por la organización británica WaterAid, en el que se ofertan tampones masculinos. Se relacionan ambas creaciones y se genera una opinión crítica sobre las mismas.

Memes Menstruales: selección de imágenes virales, denominadas memes, en las que se replican estereotipos negativos y machistas sobre el proceso menstrual. Se presenta una breve historia del origen de este formato, altamente difundido en las redes sociales, y conclusiones sobre la incidencia del mismo en la percepción que mujeres y hombres elaboran sobre el ciclo menstrual.

Escuela Menstrual: noticia sobre el trabajo de la española Erika Irusta, que comienza con la creación de su libro *“Diario de un cuerpo”*, en el que explora de manera profunda y con una escritura coloquial y jocosa su experiencia menstrual; posteriormente a esta publicación crea la primera escuela menstrual online *“Soy 1 soy 4”*, donde miles

de mujeres alrededor del mundo aprenden sobre sus ritmos corporales.

Investigación Menstrual: artículo sobre la Sociedad para la Investigación del ciclo menstrual. Esta entrada describe la misión, proyectos recientes y forma de funcionar de esta organización internacional. Cuestiona la falta de un modelo similar para América Latina pero valorando el gran trabajo realizado desde dicha institución.

• Menstruación, Historia y Literatura

En esta categoría temática se presentan seis elementos comunicativos entre reseñas, investigación y artículos sobre las conexiones históricas y literarias que aparecen en determinados contextos alrededor de la menstruación y sus múltiples significados.

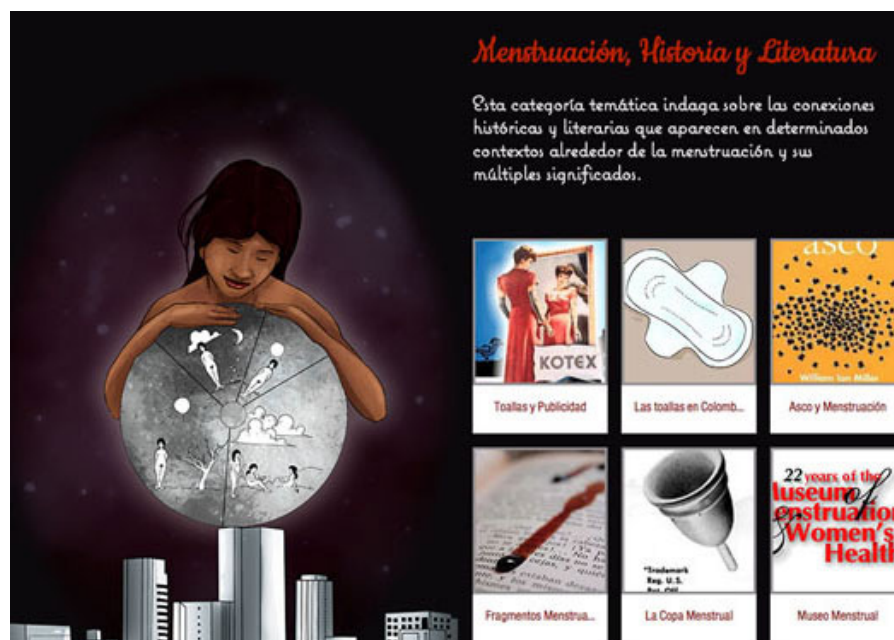


Imagen 16. Entrada Menstruación, Historia y Literatura.

Toallas higiénicas y Publicidad: nos hace un recuento histórico del origen de las toallas higiénicas y un breve análisis del discurso publicitario que aparece con el surgimiento de este producto. A partir de las investigaciones de varios autores se observa cómo desde los inicios de la publicidad para productos de higiene femenina, se han construido enunciados eufemísticos, alejados de la pluralidad y la realidad biológica de las mujeres, reproduciendo estereotipos sociales sobre el cuerpo y las prácticas de las mujeres durante su ciclo menstrual.



Las toallas higiénicas en Colombia: plantea un acercamiento al contexto nacional que rodeó la llegada de las toallas higiénicas en nuestro país. La noción de higiene y de lo saludable determina ciertas reglas sociales y con el surgimiento de las toallas, las mujeres comenzaron a modificar sus hábitos y a encontrar nuevas referencias de representaciones, valores y etiquetas sobre su propio cuerpo. La menstruación se convierte en un anclaje de significaciones culturales, mediadas por las directrices políticas, religiosas y estéticas de un momento determinado.

En Asco y Menstruación: encontramos una reseña sobre la obra: "Anatomía del asco" de William Ian Miller; a partir de sus consideraciones, se genera una reflexión frente a la sangre menstrual, pues una de las reacciones más comunes cuando hablamos de menstruación es justamente el asco. Se plantean dos dimensiones del asco, que podrían ayudarnos a comprender por qué en nuestra cultura la menstruación despierta este sentimiento.

Fragmentos Menstruales: recoge una selección de cinco fragmentos literarios (poesía, relatos ancestrales, cuentos) en los que se presenta la experiencia del ciclo femenino desde diversas perspectivas, en diferentes momentos históricos. Aunque la mayoría de estos textos no presentan como tema principal la menstruación, si exploran su significado y expresan a través de la ficción posibles experiencias y sentimientos al respecto.

La Copa Menstrual: es un recorrido por la evolución de la copa desde su invención hasta nuestros días. La aparición de este dispositivo se le atribuye a la norteamericana Leona W Chalmers, quien en 1936 presentó la primera patente y, aunque inicialmente no tuvo una buena acogida en el mercado y tuvo que competir con la llegada de los tampones, su comercialización se ha hecho cada vez más popular y después de pasar por varios cambios en su forma y materiales, hoy existen más de 15 marcas de copas en el mundo. La copa menstrual aparece como una alternativa que permite vivir el ciclo menstrual de otra forma y disminuye el impacto ambiental que causamos con el uso de productos desechables.

Museo Menstrual: artículo sobre la investigación que desarrolló el filósofo y artista Harry Finley sobre los métodos de contención de la sangre menstrual, y que terminó en la creación de un museo menstrual y la realización de una página web, que alimenta

desde hace veintidós años con información diversa sobre la menstruación, pasando desde los ámbitos médicos hasta los artísticos.

• **Ecología y menstruación**

Cuerpo y naturaleza, impacto ambiental y métodos alternativos para vivir el ciclo menstrual.



Imagen 17. Entrada Ecología y Menstruación.

Métodos Alternativos: compilación de noticias sobre creaciones de productos alternativos para la higiene menstrual. Presentación de posibilidades distintas a los tampones y las toallas, acompañados de reflexiones sobre el impacto ambiental de dichos elementos.

Abono Menstrual: artículo sobre los componentes orgánicos de la sangre menstrual y su posible uso como abono en la jardinería casera. Los datos técnicos se entrelazan con la experiencia personal de riego menstrual.

Ginecosofía: presentación del manual de ginecología natural elaborado por la socióloga chilena Pabla Pérez, en el que se recogen saberes y prácticas ancestrales para contribuir a la salud sexual y reproductiva de la mujer. De manera complementaria se integra la página web derivada de sus investigaciones y se hacen precisiones sobre el uso de plantas y métodos naturales para tratar las anomalías menstruales. Se rescata el término de ginecosofía como el concepto integrador de la sabiduría de la mujer.



La Lunera: entrevista a Adriana Bernal directora de la distribuidora caleña de copas menstruales. La entrada recoge su experiencia empresarial, su historia con el uso de la copa y las implicaciones ambientales que tiene la misma. Una experiencia regional de transformación de prácticas y creencias.

Be Girl: noticia sobre el proyecto de toallas higiénicas artesanales, desarrollado por la colombiana Diana Sierra en una aldea en África. Esta pieza comunicativa conecta los conceptos de innovación para la disminución de la pobreza y las implicaciones de inequidad que plantea la menstruación en contextos de extrema vulnerabilidad.

- **Menstruación y poesía**

Reunión y reflexión a través del lenguaje poético sobre la experiencia de menstruar.



Imagen 18. Entrada Menstruación y Poesía.

Poemario menstrual: reúne diez poemas de mi autoría, que giran alrededor de la experiencia menstrual. La exploración de la muerte, el florecimiento, los fluidos de la naturaleza y el cuerpo, confluyen en este panorama poético, que reinterpreta la sangre.

Voces que fluyen: en esta entrada se convocó a cinco poetas de Latinoamérica para escribir un poema sobre la menstruación y su manera particular de comprenderla.



Anne Sexton: se presenta un video del emblemático poema de esta escritora norteamericana, en el que describe cómo se siente menstruar a los cuarenta años. De forma complementaria se integran datos de su biografía y la relación que tuvo su escritura con el universo y la corporalidad femenina.

Diario Menstrual: exposición de diversos fragmentos de mi diario menstrual. En estos textos se manifiestan las transformaciones y dificultades que he tenido a lo largo de mi historia menstrual. Una narración íntima sobre mi cuerpo y sus ciclos.

Fluxus: reseña sobre el poemario de la escritora brasilera Cristiane Grando, en el que la sangre menstrual desenvuelve un papel esencial. Se realizó una entrevista a la autora para evidenciar su punto de vista sobre las relaciones entre la escritura y la menstruación.

La búsqueda interior: texto descriptivo y poético sobre la elaboración de este trabajo de grado y su consecuente página web; la presencia de la menstruación aparece como un insistente recordatorio de introspección y creación.



Diario



5. Diario

Relato de una deconstrucción o cómo elaboré una página web que casi me cuesta la vida

¿Cómo se escribe un texto para fundamentar un trabajo de grado? ¿Debo elaborar una bitácora detallada, una investigación rigurosa? ¿Realmente puedo dar cuenta de merecer un título como comunicadora social (guion) periodista? La ansiedad me paraliza. Lo cierto es que he generado, comparado, citado, trabajado, suficiente material para elaborar un documento convencional, poblado de citas y lugares comunes académicos (cierro los ojos y pasan enfrente de mí todas las tesis de referencia que tengo, la juiciosa escritura de mis amigos, de mis amigas, que les significó el derecho a graduarse. La ganancia de ese pequeño rectángulo de papel que debería hacer de sus vidas profesionales un lugar más firme, o al menos el orgullo de sus familias, expuesto en la pared de la sala).

¿Qué debo hacer yo?

Menstruar, siempre fue un verbo que evité conjugar y pronunciar en voz alta, un acto que me llenaba de miedo y parálisis. Aunque crecí en una familia donde el número de mujeres sobrepasa al de hombres (en un fin de semana corriente podemos estar doce) y era muy frecuente que alguna siempre estuviera menstruando, esperando la menstruación o refiriéndose a la menopausia, mi forma de asumir el sangrado mensual fluctuaba entre la ira y la profunda tristeza. Nada de naturalizarlo, ningún asomo de sana convivencia, ni una pizca de aceptación; por el contrario, cada mes tenía una excusa para reprocharle al universo el dictamen de mi anatomía. La realidad menstrual aparecía en mi vida como un llamado de atención inevitable.

Muchos de los ejercicios académicos que realicé tuvieron como eje temático el cuerpo femenino y sus ciclos, entre ellos la pregunta sobre la menstruación y sus representaciones. Fui acumulando inquietudes hasta convencerme de que debía darle un tratamiento más profundo al tema que tanto escozor me provocaba.

Me arriesgué presentando un proyecto cuyo tema central sería la menstruación, y digo me arriesgué porque en ese entonces (cuya fecha no quiero recordar) la Escuela de Comunicación Social no contaba con ningún profesional en género que pudiera guiarme en el proceso. Así fue como empezó a enredarse mi madeja; la terquedad conceptual no me permitió vislumbrar el lío personal y académico en el que me invo-



lucraba. Pasé por tres asesores de tesis, un par de colaboradoras, un bajo rendimiento, un semestre fantasma, un semestre cancelado... y ni una sola producción digna de ser presentada al comité académico como tesis de grado.

¿Realmente lo estaba intentando o sólo usé mi tiempo quejándome y en el Facebook? Sé que usé mi tiempo para otro par de cosas: de manera paralela a mi impro-ductividad universitaria, escribí tres libros de poesía y los publiqué; viajé a México, a Cuba, a Ecuador y Perú por mi labor literaria; obtuve cuatros premios, tres regionales y uno nacional en el ámbito de la poesía; trabajé en tres versiones del Festival de poesía de Cali dando talleres y apoyando la estrategia de comunicación; dirigí un colectivo literario, y obtuve durante dos años consecutivos la beca de estímulos de la Secretaria de Cultura de Cali; cuidé de mi abuela moribunda, enterré a mi abuela, cuidé a mi padre, enterré a mi padre, y pasé por la crisis depresiva más fuerte que he llegado a tener.

No voy a graduarme nunca. Repetí tantas veces esa frase que se convirtió en un mantra. Aunque el proceso de escritura de cualquier tesis sea de pregrado o post doctorado implica cierto nivel de estrés y desconcierto, para algunas personas, como yo, puede significar un colapso total. No fui una estudiante mediocre. A pesar de mi escueta formación en el bachillerato y de venir de un pequeño pueblo en el que los accesos a actividades culturales se limitaban a las ferias de la piña y del despecho, logré conectar con el ritmo que demandaba la academia y siempre fui ganadora del estímulo, hecho que se traducía en la alegría de pagar sólo cincuenta mil pesos por semestre. Saqué todo el jugo al puñado de lecturas que había acumulado (casi todas de poesía), y al privilegio de haber crecido en una familia curiosa intelectualmente, por encima de las circunstancias. Con un abuelo poeta, campesino y autodidacta, como referencia mayor de la inteligencia y la sagacidad, me preguntaba de vez en cuando por el lugar que yo ocupaba y que deseaba ocupar en el depredador mundo de la educación formal. Ya había logrado aprobar los 162 créditos correspondientes a las 46 materias, durante 10 semestres continuos, y había salido bien librada de la práctica profesional, en la que logré conectarme con la realidad de muchas mujeres en situaciones de violencia, además de enterarme, tristemente, cómo mis pequeñas reflexiones y teorías sobre el empoderamiento femenino, se quedaban cortas ante las abrumadoras realidades. Sólo faltaba darle término al proyecto de grado y pasar página a mi pequeña etapa universitaria.

Usé todos los ciclos permitidos para elaborar el trabajo de grado, y no lo elaboré.



Cambié de dirección un par de veces, me convencí de no querer hacer una monografía, un documental, un texto duro, vi la posibilidad de anclar lo aprendido en una plataforma web y algo de sosiego llegó a mi realidad. Justo cuando las cosas comenzaban a tomar forma: -había elegido un nombre con el que me sentía cómoda y reflejaba mi idea central, tenía pensado el acompañamiento ilustrativo, y logré concebir las categorías temáticas- se apoderó de mí el convencimiento de no ser capaz de llevar a cabo lo pensado. Sentí que cualquier cosa que pudiera decir al respecto sería fatua, no quería citar y citar infinitamente, pero tampoco me sentía en la capacidad de producir un nuevo conocimiento o por lo menos reflexiones atinadas. Dudé de mi lugar en la academia y dudé de mi lugar en el mundo. Me parecía inconcebible la idea de transitar una realidad en la que un requisito formal, como lo es un trabajo de grado, cobrara tanta importancia como para desequilibrar todo lo que soy.

Mi familia siempre ha sido una gran compañía, jamás me reprocharon el tiempo que malgasté (se supone que debía graduarme en el 2013, estamos en el 2017, cuatro años de retraso no son algo que obviar). Sin embargo la sensación de vergüenza y asfixia llegó a tal grado que decidí acabar con todo. Usé cien somníferos y un pote de helado para salir de aquí, estuve tres días inconsciente, ocho en la sala de la UCI, y quince más recluida en un centro de atención psiquiátrica. La tesis, la tesis, la tesis, era mi respuesta a todo lo que me preguntaban los especialistas. ¡Con las desgracias que ocurren en el mundo y yo encasillada en un asunto tan pequeño! Ya decía Pessoa que los dolores no pueden compararse. Además, después de todo el viaje por el reino de la muerte y la demencia, la tesis seguía sin hacerse y el calendario corriendo.

Hice un viaje al mar, viví un par de meses en una cabaña, leyendo y escribiendo poesía. Elaboré una suerte de diario sobre mi experiencia de reclusión y las terapias psiquiátricas: "Podría ser cualquiera", es el nombre con el que bauticé a esos textos, tan carentes de sol, tan minados de pastillas; la frase me vino de una conversación con la psicóloga. Mientras yo le reprochaba esa manía de ponernos etiquetas, le pregunté si era posible calificar a cualquier mortal bajo esos dictámenes, tan fríos, tan herméticos... Su respuesta fue cortante: podría ser cualquiera.

La primera entrada habla de la menstruación. El cinismo de la vida alcanza límites insospechados. Había decidido morir por mi incapacidad de elaborar un documento sobre la sangre que desechamos las mujeres, y volvía a la "vida" sangrando; corrí para que no me alcanzara el miedo y el miedo se posó frente a mi rostro:



Noche 1

Orino a oscuras, siento un círculo helado que se adhiere a mis nalgas, el frío me contrae. Escucho cómo cae el agua de mi cuerpo y se entremezcla con el agua del baño. Estoy menstruando, no veo nada, sé que todo es rojo y no veo nada, aquí apagan la luz después de las nueve de la noche, todas las puertas quedan abiertas y nos prohíben usar pijamas con tiras (dicen que podríamos ahorcarnos, jamás se me ocurriría una huida tan ridícula). Estoy segura de que un hilo de sangre ha resbalado por mi pierna, para confirmar el desastre tendré que esperar a que sean las seis de la mañana y el enfermero me arruine el sueño.

Tarde 3

Desde aquí comprendo mejor el mundo, nadie se molesta en fingir, el asunto de las apariencias queda tan relegado como la sobriedad, todos somos alucinaciones. Jamás me sentí tan presa y tan libre, tan vigilada y tan dispuesta a hacerlo todo, tan sola, tan habitada de presencias, jamás había dormido con somníferos y gritos de fondo, nunca me habían despertado los aullidos, y una sopa jamás lució tan bien en un día frío. Me da lástima que vengan mis amigos a visitarme, no entienden nada, creen que nosotros somos los extraños, ni siquiera sospechan que es el territorio de afuera el que se esconde, el que huye de sus propios instintos, el que se pone corbata y se maquilla los labios para jurar cordura... aquí todos somos reales, con todas las vísceras expuestas, conocemos la totalidad de matices de la voz y el pensamiento, los vicios de la carne, los juegos y los pálpitos, mis amigos no saben nada sobre esta verdad. Los cólicos menstruales me impiden escribir, mamá no va a consolarme con un té de canela.

Tarde 7

El tiempo se mide con la luz, las ventanas permanecen cerradas. Hace siete días que no veo un pájaro. Diana se tomó un frasco de veneno para ratas y le dieron la única habitación con vista a un árbol. Por las tardes, cuando mamá viene a verme, me guardo algunas galletas de naranja y las meto por debajo de la puerta, Diana me prometió que mañana me dejará asomarme ante la claridad por tres minutos.

Extraño mi vida, pero disfruto de este hospedaje como de una isla.

Fragmentos de Podría ser cualquiera- diario de mi estancia al filo de la cordura.

Como en una isla, descripción literal de mi inmovilidad. Trabajo de grado 1 y 2, continuación 1 y 2 del primer ciclo, 1 y 2 del segundo ciclo, y yo en la isla. Papá me juró que



moriría primero que yo, un año y medio después de mi intento de suicidio, cumplió su promesa.

Recuerdo que uno de los argumentos que el profesor Hernán Toro nos dio para justificar la ausencia de parciales en su clase de análisis textual tenía que ver con las emociones “yo no puedo reducir el proceso que ustedes han tenido a lo largo de este curso, en una hora de examen, se les puede haber muerto el gato esa mañana y todo lo van a contestar mal”. Se me murieron más que gatos escribiendo esta tesis. Tres funerales y un estado de coma. Comprendo, racionalmente, que el ritmo académico no puede estar sujeto al ritmo emocional de quien estudia, y quien enseña, no serían posibles procesos y resultados eficientes, al menos no en el modelo de mundo en que vivimos, pero también me agobia no poder ser humana, fingir tanta cordura, tanta impostura, tanta certeza en un mundo caótico e irracional, donde a decir verdad yo no puedo escribir más que poemas cuando la depresión me atraviesa. No soy útil ante las demandas del mundo, no encajo, no podría trabajar en un periódico y contarles que estoy triste y detenida, y aun así he trabajado y me han dado cartas de recomendación y felicitación por mis labores.

La muerte de mi padre no fue un suceso, es un estado, papá se muere todos los días de mi vida. Cuando recibí la carta del programa académico solicitando mi trabajo final, pensé en romperla y dejar todo inconcluso, a fin de cuentas una de las personas que más me ha amado no estaría para abrazarme al recibir un título. Ante la muerte todo parece vacío. Mamá insistió en que solicitara una prórroga, ¿otra? ¿Cómo iba a garantizar que esta vez saldría victoriosa?

Mis padres son agrónomos, conocen la tierra y sus ciclos. Como el bambú, dice mamá, que tarda (en apariencia) siete años en retoñar, pero ha usado todo ese tiempo en expandir sus raíces, muy callado, muy quieto, y de repente, en seis meses eclosiona y el crecimiento se produce. Los ojos inexpertos creerán que crece rápido, las manos de quien siembra y cuida, saben que el tiempo es subjetivo. Tal vez en eso consista mi ritmo, aunque parece detenido se fragua de a poco.

La llegada de la primera menstruación se ha vivido ancestralmente como uno de los momentos fundamentales en la vida femenina, un ritual de paso entre la niña y la mujer; la posibilidad de albergar vida en el vientre se consideraba como un regalo divino, que merecía ser honrado. De cierta manera la elaboración de este trabajo funciona



como mi versión ritual de trascendencia: la indagación y el reconocimiento de mis miedos, la concepción creativa, el trabajo cotidiano, el viaje a tientas y el encuentro rojo y sereno, que confirma la incertidumbre, pero ya no desde la agitación, sino como un lugar donde todo es posible, donde todo puede ser recreado y re nombrado. Mi ciclo menstrual ha dejado de ser un acto silencioso en el que ocultaba mi desprecio, Menstruar en Voz Alta se convirtió en una fuente de significados que concilian mi cuerpo y mi realidad.



Conclusiones



6. Conclusiones

Menstruar en Voz Alta se elabora como un trabajo de carácter informativo y cuestionador respecto al ciclo menstrual. La recopilación, producción y enlace de los diferentes elementos que integran la página web, posibilitan replantear la relación y percepción que se ha construido en torno al tema. Después de este proceso investigativo y creativo se pueden plantear algunas consideraciones:

- Trascender el concepto biológico de la menstruación y su carácter íntimo, ha posibilitado que desde las ciencias sociales y las artes, se re configure la noción de lo asqueroso, tabú y vergonzoso de la experiencia menstrual, poniendo de manifiesto otras cualidades más conciliadoras. Procesos como los reseñados en la página dan cuenta de los ejercicios de cuestionamiento y deconstrucción que son necesarios para renombrar el ciclo menstrual.
- Las representaciones mediáticas, principalmente las publicidades de productos para la higiene menstrual, en las que se usan eufemismos y se refuerza el valor negativo de este ciclo, se han reconocido como una fuente antagónica de significados, a partir de la cual muchas artistas y sociólogas producen discursos críticos, y generan propuestas alternativas al respecto. La superposición del color azul frente al rojo es uno de los aspectos que se reconoce como más ofensivo y necesario de cambiar, pues niega la naturaleza del cuerpo. Algunas de las publicidades de la copa menstrual invierten estos valores y generan representaciones más cercanas a la realidad corporal y emotiva.
- El discurso de la salud y la asepsia desde lo occidental se ha fundamentado en el rechazo rotundo de las prácticas ancestrales en torno al cuidado y la salud. De hecho, hay una constante asociación directa entre la enfermedad y las sociedades "tercermundistas", donde los cuerpos se connotan como sucios, débiles o insanos, sólo porque en estas perviven muchas prácticas tradicionales del cuidado. Propuestas como las de Ginecosofía y los talleres de ginecología natural, contribuyen a desmitificar estas creencias y aportan a que las mujeres ciudadanas se apropien del uso de la medicina natural para mejorar sus condiciones menstruales.
- Las historias menstruales, y los dispositivos narrativos que pueden usarse para estructurarlas, como la creación de calendarios y diarios menstruales, la participación en círculos de mujeres y la indagación familiar, funcionan para reconocer cómo se



han validado y acogido determinadas creencias negativas o apáticas frente al ciclo menstrual, y dotan de instrumentos simbólicos y prácticos para vivir este ciclo. Las terapias y autorretratos menstruales reflejan con plenitud este ejercicio.

- Reconocer las implicaciones que tiene para la vida de las mujeres el acto de menstruar, y como estas pueden llegar incluso a determinar su lugar en la sociedad y el acceso educativo, ha generado iniciativas como la de Be Girl, que más allá de una respuesta funcional, pueden comprenderse como ejercicios de empoderamiento político, desde la noción del cuidado, la salud y el bienestar.
- Aunque no se reconozcan abiertamente de esa forma, muchas de las propuestas reseñadas en esta página funcionan como una suerte de activismo; las obras de Pipilotti Rist, Rupī Kaur y Erika Irusta, permiten tejer interacciones dialógicas, que contribuyen significativamente a alimentar la discusión sobre los modos de representación de los cuerpos de las mujeres y a combatir los discursos hegemónicos.



Referencias



7. Referencias

Beriain, J. (2006). Cruzando la delgada línea roja: las formas de clasificación en las sociedades modernas. *Utopía y Praxis Latinoamericana*. 32, 11-37.

Buriticá, J. (2008). "No dejes que la regla te mida, análisis de la representación de la menstruación en comerciales de toallas higiénicas". Tesis de grado para obtener el título como socióloga. Universidad de los Andes, Bogotá, Colombia.

Cáceres, M. D. (2008). La representación del cuerpo de la mujer en la publicidad de revistas femeninas. *Revista de estudios sobre el mensaje periodístico*. 14, 309-327.

Douglas, M. (1973). *Pureza y Peligro* análisis de los conceptos de contaminación y tabú. Madrid: Siglo XXI de España editores.

Giddens, A. (1989) *Sociología*. Capítulo 6, el cuerpo: alimentación, enfermedad y envejecimiento. Madrid: Tercera edición revisada, Ciencias Sociales Alianza Editorial.

Gómez, M. 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". Tesis de grado publicada en: *Papeles de Trabajo* 14, 9-52. Centro Interdisciplinario de Ciencias Etnolingüísticas y Antropológico-Sociales. Universidad Nacional de Rosario.

Lama, C.; Marván, L. & Cortés, I. (2004). Análisis de la publicidad de productos relacionados con la menstruación en revistas dirigidas a adolescentes. *Revista de Psicología y Salud*. Departamento de psicología, Universidad de las Américas. Vol. 14, No.1, 113-120.

Lamus, D. (2010). *De la subversión a la inclusión: movimientos de mujeres de la segunda ola en Colombia, 1975-2005*. Bogotá: Instituto colombiano de antropología e historia, colección antropología de la modernidad.

López De La Roche, M. (2004). El concepto "representaciones sociales" y su potencial como herramienta investigativa para explorar la influencia de los medios de comunicación en los públicos infantiles. *Revista colombiana de educación*. 46, 156-185.



Miller, W. (1997). *The anatomy of disgust*. Harvard University Press. Ed. castellano: Grupo Santillana de Ediciones, S.A; 1998, traducción de Paloma Gómez Crespo.

Ortiz, T. (2002). *El papel del género en la construcción histórica del conocimiento científico sobre la mujer*. Medellín: Elvira Ramos (ed.).Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales-Instituto de la Mujer.

Pedraza, Z. (2007). *Políticas y estéticas del cuerpo en América Latina, cómo pensamos el cuerpo*. Bogotá: Editorial Universidad de los Andes.

_____ (2001). *Higiene y órdenes sociales en Colombia. Libro de ensayos, Reflexiones en salud: una aproximación desde la antropología*, Roberto Suarez (Compilador). Bogotá: Editorial Universidad de los Andes.

Pessi, M.S. (2010, julio 19). *Argentina, comunicación y tabú. Análisis de la publicidad de productos para la higiene femenina*. Revista de estudios filológicos. Universidad Nacional del sur – conicet. Recuperado el 10 de diciembre, de <http://www.um.es/tonosdigital/znum19/secciones/estudios-19-tabu.htm>

Reyes, C. (2013). *Reportaje digital: La historia de la toalla femenina, México*, Universidad Nacional Autónoma de México. Recuperado el 10 de diciembre de 2013, de <http://klika.mx/articulo/-reportaje---la-historia-de-la-toalla-femenina>.

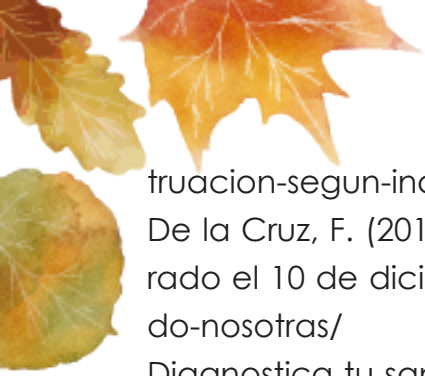
Sánchez, J.M. & Reygada, A. (2007). *Crítica Feminista y Comunicación*. España: Comunicación Social Ediciones y Publicaciones.

Stuart, H. (1997). *Representation: Cultural Representations and Signifying Practices*. London: Sage Publications.

Toro, L.C. (2008). *Semiosis publicitaria, aproximaciones desde el análisis del discurso*. Medellín: Sello Editorial, Universidad de Medellín.

REFERENCIAS EN LINEA DE LA PAGINA WEB

Baena, M. P. (2016, mayo 28). *La menstruación según las indígenas ticuna*. Recuperado el 6 de mayo de 2017, de <http://www.elespectador.com/noticias/nacional/mens->



truacion-segun-indigenas-ticunas-articulo-634945

De la Cruz, F. (2013, agosto 9). Estudio de mercadeo de la marca Nosotras. Recuperado el 10 de diciembre de 2013, de <http://prezi.com/a5yzzkn5gyqu/copy-of-mercado-nosotras/>

Diagnostica tu sangre menstrual. Recuperado el 3 de mayo de 2017, de <http://yeztli.com/diagnostica-tu-sangre-menstrual/>

Documental La Luna en ti. Recuperado el 27 de abril de 2017, de <https://vimeo.com/34216239>

Fernández, A. (2015, diciembre 18). Reportaje La subversiva Pipilotti. Recuperado el 20 de abril de 2017, de http://elpais.com/diario/2005/12/18/eps/1134890818_850215.html

Garlo, M. (2014, junio 21) Arte, conocimiento y sangre menstrual. Recuperado el 5 de abril de 2017, de <http://www.m-arteyculturavisual.com/2014/06/21/arte-conocimiento-y-sangre-menstrual/>

Monitor – La Eterna noche de las 12 Lunas. Recuperado el 18 de abril de 2017, de <https://www.youtube.com/watch?v=803iuFR0uZ8>

Moreno, J. (2015, marzo 27). Por qué instagram retiro esta imagen de una chica con la menstruación. Recuperado el 27 de abril de 2016 de, http://www.bbc.com/mundo/noticias/2015/03/150327_menstruacion_rupi_kaur_instagram_jm

Museum of Menstruation Women's Health. Recuperado el 25 de abril de 2016, de <http://www.mum.org/>

Página oficial de Debora Tenenbaum. Recuperado el 20 de abril de 2016, de <http://deboratenenbaum.net/>

Página oficial La Lunera. Recuperado el 2 de mayo de 2017, de <http://www.lalunera.com/>

Página Oficial de Rupí Kaur. Recuperado el 26 de abril de 2016 de, <https://www.rupi-kaur.com/period/>

Página Oficial de Vanessa Tiegs. Menstrala. Recuperado el 27 abril de 2016 de, <http://www.vanessatiegs.com/creations/menstrala/>

Pérez, G.; Aguilar, A. y Guillermo M. E. El meme en internet. Usos sociales, reinterpretación y significados, a partir de Harlem Shake. Recuperado el 28 de abril de 2017, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-57952014000200005



Primer concurso de dibujo y pintura menstrual. Recuperado el 25 de abril de 2016, de <http://artemenstrual.org/>

Proimágenes Colombia. Recuperado el 19 de abril de 2017, de <http://www.proimagenescolombia.com/>

Revista cultural Sono. Entrevista a Priscila Padilla. Recuperado el 18 de abril de 2017, de <https://revistaculturalsono.wordpress.com/2013/08/08/priscila-padilla-hay-que-pensar-nuestro-cuerpo/>

MENSTRUAR EN VOZ ALTA

Página web sobre el ciclo menstrual

www.menstruarenavozalta.com

ALEJANDRA MARÍA LERMA GARCÍA
DIRECTOR: CÉSAR ESLAVA

FACULTAD DE ARTES INTEGRADAS
ESCUELA DE COMUNICACIÓN SOCIAL 3548
FECHA DE ENTREGA: SEPTIEMBRE 2017

