



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS

**MENSTRUACIÓN CONSCIENTE:
ALTERNATIVAS ECOLÓGICAS
Y CONSUMO RESPONSABLE**

T E S I N A

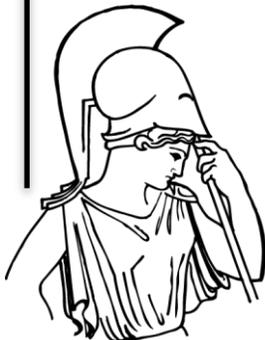
PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN
DESARROLLO Y GESTIÓN INTERCULTURALES

P R E S E N T A

REBECA JUDITH ROMERO GUEVARA

A S E S O R A

GRISelda TIHUI CAMPOS ORTIZ



CIUDAD UNIVERSITARIA, MÉXICO D.F. 2015.



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Agradecimientos

A MI FAMILIA

A mi mamá Rebeca Guevara, a mi papá David Romero, a mi hermana Cheni, a mi hermano Davidu, a mis tías Gabriela Guevara y Susana Guevara, a mi primo Alejandro, a mi tía Marisa, a mis abuelos Judith, Porfirio, María y Luis, al Bebé y al Pichi.

A MI DIRECTORA DE TESINA

Mtra. Griselda Tihui Campos Ortiz

A MIS SINODALES

Dr. Eduardo Quintanar Guadarrama, Lic. Sandra Escutia Díaz, Dra. Carla Beatriz Zamora Lomelí, Lic. Ángel Ruiz Tovar.

A LA UNAM

Profesores y compañeros de la Facultad de Filosofía y Letras y a la Licenciatura en Desarrollo y Gestión Interculturales

A MIS AMIGOS

Francesca, Frida, Karen, Perla, Ricardo y Víctor por apoyarme

¡MUCHAS GRACIAS A TODOS!

Índice

| | |
|--|-----------|
| Agradecimientos | 2 |
| Introducción | 4 |
| Capítulo 1. Acercamiento hacia nuevas alternativas entorno a la menstruación ... | 9 |
| Capítulo 2. Procesos fisiológico de la menstruación, visto desde la diversidad cultural | 22 |
| 2.1 Etimología de la palabra menstruación y su relación con la Luna | 24 |
| Luna creciente: La Virgen (pre-ovulatoria) primavera | 26 |
| Luna llena: La Madre (ovulación) verano | 26 |
| Luna Menguante: La Hechicera (pre-menstrual) otoño..... | 27 |
| Luna Nueva: La Bruja negra (menstruación) invierno | 27 |
| 2.2 ¿Cómo explicar la menstruación dentro de la diversidad de culturas? | 29 |
| 2.3 Mitos y tabúes | 31 |
| Mito | 33 |
| Tabú sexual..... | 37 |
| Capítulo 3. La historia de los productos de higiene femenina ¿una liberación de la mujer? | 39 |
| 3.1 Los productos desechables | 41 |
| Las toallas sanitarias ¿con alitas o sin ellas?..... | 44 |
| Tampones..... | 46 |
| 3.2 Productos alternativos para una menstruación consciente e informada | 48 |
| Toallas lavables..... | 49 |
| Copas menstruales..... | 51 |
| Tampones tejidos o de tela..... | 54 |
| Esponjas marinas | 55 |
| Ropa interior absorbente..... | 56 |
| Conclusiones | 59 |
| Índice de tablas, esquemas e imágenes | 70 |

Introducción

El hablar de menstruación implica tabú para mucha gente de distintos estratos sociales, lo que ha hecho que no se mencione el vocablo en su forma natural, sino que a través de eufemismos¹. Esto resulta inapropiado aún en las diversas sociedades del siglo XXI. Mencionarla es molesto en cualquier contexto en que se hable ya que sólo es propio del área médica. Esto vislumbra un rezago y la negación hacia un fenómeno que aún no hemos resuelto.

Plantear el problema desde la diversidad cultural es fundamental ya que se puede observar como en las diversas culturas la opresión hacia la menstruación influye en la forma en cómo se conocen, se viven y se asumen los procesos fisiológicos que caracterizan y diferencian a las mujeres de los hombres y entre ellas. Ya que por motivos culturales las mujeres deben invisibilizar la menstruación, siendo ésta una condición de momento *infausta*, que convierte a las menstruaciones en algo no deseado, doloroso y vergonzoso. Todo ello lleva a las mujeres a no valorar lo que les es propio, en lo físico y en la producción cultural. Las mujeres en su etapa reproductiva, no se autoreconocen en el proceso natural de la menstruación.

Por lo que a través de la desmitificación de los mitos, tabúes, supersticiones y otras prácticas sociales que se han creado sobre el tema se puede hacer conciencia de la problemática que acarrearán a las mujeres, las distintas ideas que en su mayoría son negativas y amedrentan a la mujer por un proceso que es natural del cuerpo femenino, pues los grupos sociales a los que se pertenece influyen, sobre todo porque son los hombres en las relaciones de producción quienes las establecen.

¹ “Manifestación suave o decorosa de ideas cuya recta y franca expresión sería dura o malsonante”. La mayor parte de las definiciones que acompañan las notas de este trabajo se tomaron del Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española en su edición más reciente, a menos que se señale lo contrario.

Esto produce que sea difícil la forma en cómo ve el sexo femenino su propia sangre, pues no existen fuentes fidedignas ni información suficiente en todos los idiomas y en todas las culturas que acerquen sobre todo a la mujer al autoreconocimiento de su cuerpo y sus funciones, ocasionando el misticismo con carga social que tienen los productos desechables y alternativos de los que la mujer se puede servir durante la menstruación, pues han ido evolucionando pero siempre mitificados y dañando la moral femenina por las controversias de la materia.

Por lo cual, la presente investigación se suma a la tarea imprescindible de hacer un estudio de las circunstancias a las que se ha sometido la mujer por medio de mitos, tabúes y de los productos -ya sean desechables o alternativos- con los que han contado las mujeres desde siempre, ya que congregan a grandes rasgos la menstruación como problema. Y es aquí donde las y los gestores interculturales contribuyen a crear puentes y desmitificar problemas sociales, pues al ofrecer información con una carga de responsabilidad social, se brinda esclarecimiento verídico, ayudando a la desmitificación y a que no exista timidez al hablar del tema, o con la llegada de la primera menstruación en donde las niñas no tienen un información apropiada y positiva, reproduciéndose así el ciclo en el que las mujeres adultas han estado inmersas desde la pubertad.

El objetivo de este trabajo es dar a conocer las alternativas que tienen las mujeres a los productos desechables en el siglo XXI. El impacto de los desechables es palpable, pues las organizaciones femeninas de todo el mundo han analizado los componentes con los que cuentan y han determinado daños a la salud de la mujer, sobre todo, aunado a la lenta degradación que afecta al medio ambiente por el libre desecho de los mismos. También se pretende dar más bases sobre el concepto menstruación visto desde una perspectiva clínica y cultural; lo que lo integra como las partes del cuerpo que intervienen en este proceso, los mitos y tabúes contruidos por varias culturas, ya sean contemporáneas o antiguas, los

productos que han estado siglos atrás pero no habían tenido apoyo para su publicidad, la influencia patriarcal sobre el cuerpo femenino y la percepción que se tiene ante la sangre menstrual.

El acercamiento hacia este tema permite identificar diferentes alternativas de las que pueden servirse las mujeres, pues el mercado y la información que se ha dado es limitada por lo mismo que hablar del tema da vergüenza a muchas mujeres por considerarlo tabú. Por lo cual se da a conocer cuáles son los productos alternativos que se encuentran en el mercado y algunos de ellos se pueden elaborar en casa. Aunado a las connotaciones que se les atribuyen a las mujeres, el estigma de la menstruación sirve para ubicarlas como sucias e impuras, indignas de contacto humano, portadoras de enfermedades y debilidades, que puede ocasionar tanto a los varones que entraran en contacto con ellas como a los sembradíos, el ganado, las plantas y frutos (Beauvoir, 1989 y Iglesias, 1987).

Este trabajo está estructurado de la siguiente manera:

En el capítulo 1 titulado “Acercamiento hacia nuevas alternativas entorno a la menstruación” se habla sobre la percepción de los productos alternativos que no son conocidos ni apreciados por la mayoría de las mujeres. Los problemas sanitarios, la salud de la mujer y su subordinación han hecho que la sangre menstrual y el periodo de la menstruación sean estigmatizados. Las mujeres no se auto-reconocen como sujetos menstruantes, no tienen la facilidad de escoger qué productos utilizar durante su periodo, por el hecho de que no existe información y una cultura de la menstruación en la que se especifique que es de lo que se cuenta en el mercado para su protección; pues los desechables provocan un problema sanitario a nivel personal, nacional y mundial. Asimismo, se esbozan ideas sobre la relación entre el cuerpo de la mujer y la identidad que se construye en torno a él.

El capítulo 2 intitulado “Procesos fisiológicos de la menstruación, visto desde la diversidad cultural” se analizan las distintas formas en cómo se visualiza

el cuerpo femenino y la repulsión ante la sangre creadora de vida; en particular, cómo las mujeres perciben su propia sangre menstrual cada mes. Las ideas y emociones que las mujeres tienen acerca de sus procesos fisiológicos constituyen parte de la ideología social a la que se pertenece, procede de los mitos, tabúes y supersticiones que se correlacionan con el proceso fisiológico de la mujer y su cuerpo.

Finalmente, el capítulo 3 llamado “La historia de los productos de higiene íntima ¿Una liberación de la mujer?” se vinculan a los productos de higiene íntima con el bio-consumo o consumo de las mujeres y se les relaciona con los procesos biológicos de su cuerpo así como con el incremento de desechos no degradables que contienen sustancias que no son amigables con el medio ambiente ni con la salud de la mujer que los utiliza. Por lo anterior, se han implementado acciones que intentan cambiar el rumbo de los desechables en la vida de las mujeres, pues en los últimos años, industrias sensibles a las mujeres y el medio ambiente han elaborado las copas menstruales, además que varios colectivos han elaborado toallas de tela, esponjas marinas y tampones tejidos, al igual que pantaletas absorbentes que no impactan de manera agresiva al cuerpo y al planeta.

Con este acercamiento se pretende normalizar al histórico miedo y condena sobre el ciclo menstrual, pues la modernidad capitalista ha dado un giro, pasando del rechazo y la impura, al uso de la mujer como potencial consumidora de productos desechables de higiene íntima, en donde todo es desechable. Donde se arrastra una revolución del consumo a nivel mundial, en la que se crea un lazo entre la mujer y lo desechable, entendiéndose este vínculo como un bio-consumo, por la transformación de las necesidades de la canasta básica, convirtiendo a tampones y toallas desechables en parte de un consumo femenino repetitivo y fijo, que deja atrás o relega a las tradiciones de cuidado y autoconocimiento que tenían las mujeres menstruantes. Por lo cual mediante las alternativas que hacemos referencia y el conocimiento del proceso fisiológico de la menstruación la mujer se

empodera al saber primero, de su cuerpo y desmitificar las ideas falsas relacionadas a ellas; y segundo, el tener la libre elección de cualquier producto que se adapte más a sus necesidades y economía. Es por lo mencionado que este trabajo pretende informar sobre las diferentes propuestas que existen en la actualidad.

Capítulo 1.

Acercamiento hacia nuevas alternativas entorno a la menstruación

La sangre menstrual es la única fuente de sangre que no es inducida de manera traumática. Sin embargo, en la sociedad moderna esta es la sangre que más se oculta, de la que raramente se habla y que casi nunca se ve.
Judy Grahn.

A lo largo del tiempo se ha estigmatizado a la mujer durante el periodo menstrual, que es una de las expresiones más comunes y cíclicas de su fisiología, algo impuro, algo que la ensucia, que causa males a la sociedad masculina y a sus productos. Lo que ha tenido repercusiones históricas sobre la vida social y laboral de las mujeres como sujetos menstruantes, producto de la forma en cómo son concebidas social e individualmente.

Todos los seres humanos nacemos sexuados, somos hembras o machos incluso cuando la apariencia de los genitales se preste a confusiones y llegue a pensarse en hermafroditismo. Genéticamente cada persona tiene un sexo cromosómico (Lamas, 1987), en donde la anatomía es uno de los criterios más importantes para la diferenciación sexual, garantizando el futuro del bebé y su papel ante la sociedad.

Diferente a lo que antiguamente se creía de que “la falta de calor en el vientre producía una criatura que era ‘más blanda, más líquida, más pegajosa y fría’, así como más informe que los hombres”. Aristóteles relacionaba la sangre menstrual y el esperma, en la creencia de que la sangre era más fría mientras el esperma era sangre caldeada; el esperma era superior y creaba vida, mientras que la sangre menstrual permanecía inerte (Sennett, 1997:44).

En dicha distinción se incluyen a los procesos fisiológicos de hombres (semen) y mujeres (ciclo menstrual), que llevan un mismo fin, el de dar vida. Pero trastorna la menstruación, sólo porque es relacionada con la sangre y atemoriza, ya que el ciclo menstrual es un hecho exclusivamente femenino, y como la mujer ha sido históricamente el sexo dominado, las creencias sobre la menstruación muchas veces reflejan esta situación (Iglesias, 1987:17).

“Por una parte, paraliza las actividades sociales, destruye la fuerza vital, agosta las flores, hace caer los frutos; pero también tiene efectos benéficos: se utiliza en filtros amorosos, en remedios destinados a curar los cortes y las magulladuras”. (Beauvoir s.f:235). Haciendo que la transformación de los hechos socioculturales resulten frecuentemente mucho más arduos que la de los acontecimientos naturales y que al tratar de reconstruir esa historia implica rodear los caminos de todas las sociedades donde las prácticas estaban reguladas, socialmente castigadas y familiarmente silenciadas.

Porque aunque es propia la menstruación de la identidad femenina, ésta no da sentido a la vida de una mujer, ya que el pensamiento occidental está fundamentado en toda una serie de dicotomías que generan divisiones biológicas entre los sexos por construcciones sociales, determinadas principalmente por la mente de los varones donde se ha configurado una representación del mundo (Caruncho, 1998). Por lo cual la identidad femenina depende de los valores individuales, de organización y de la sociedad, pues –como lo define Simone de Beauvoir– “no se nace mujer, se llega a serlo”.

La memoria histórica nos traslada a unos tiempos en los que una situación propia de la mujer, como es la menstruación, no sólo se consideraba tabú y se intentaba que pasara desapercibida, incluso para el entorno más directo de la mujer, sino que condicionaba su vida y dificultaba la propia higiene en el mejor de los casos. La desigualdad social era también manifiesta en este aspecto (Cancelo,

2011) pues no se tenía una explicación lógica que determinara su sentido natural, debido al miedo masculino sobre la sexualidad de las mujeres por ser diferente a ellos ya que se hallan escondidos los órganos sexuales femeninos y son poco visibles, lo contrario a los órganos del hombre.

Como este proceso se considera algo molesto para la menstruante y para la sociedad, no se ha generado la inclusión de la mujer en el siglo XXI, ya que no se habla de este tema por factores psicológicos y socioculturales que perturban su reconocimiento y la valoración de los procesos fisiológicos conexos. Este es un tema sobre el que no trata ni se difunde información fidedigna, faltando con ello al deber de educar por igual a mujeres y hombres en el conocimiento de su cuerpo, su sexualidad y su salud. En cambio sólo se le estigmatiza, sin facilitar la comprensión de qué es la menstruación, los trastornos que la acompañan, los síntomas y la duración del ciclo menstrual.

En dicha educación intervienen prácticas sociales y culturales, haciendo que para los sexos sea un hecho ajeno, aunque exista la dualidad varón/mujer que está inmersa a través de normas de conducta sobre el ciclo menstrual, porque a partir de la descripción del cuerpo circulan discursos medidos por el lenguaje que alteran o no la realidad del ser humano y sus procesos fisiológicos.

Identificándose como diferencia a los varones y que se comparte entre las mujeres universalmente el menstruar, el cual ha sido visto como un tema que radica en "problema de mujeres", y que cada cultura acepta o rechaza a su manera. La relación sobre este tema está lleno de controversias que engloba a los dos sexos y es determinado culturalmente.

Aunque existen sociedades donde se le acepta y reconoce como natural y positiva. Tal es el caso de los Apaches en donde el pueblo celebra la primera menstruación de las niñas a las que se les dan regalos y bendiciones; también los Aiary de Brasil donde familia y amigos se juntan para festejar el primer período;

los Tiv en Nigeria se hace una ceremonia en honor a la niña menstruante y se le pone un tatuaje de fertilidad bajo el ombligo; o en Sri Lanka donde las pequeñas toman un baño especial el día de la primera regla, simulando el dejar de ser niña para ser mujer, al igual que reciben muchos obsequios (Style, 2011).

Debido a que la concepción sobre este hecho cambia dependiendo del grupo social, la cosmovisión organiza con fuerza y con complejidad todas las expresiones humanas en la vida utilizando al género como un principio organizador (Lamas, 1987), en donde a las mujeres a través de la menstruación se les ha inferiorizado por ser un ser sangrante y que no muere. Lo anterior debido a las construcciones culturales que se han creado en torno al tema y en las que se engloban prejuicios, tabúes y falta de información. Por lo cual el sexo masculino, en general, ha sacado conclusiones enfermizas y vergonzosas que no permiten el autoreconocimiento y el empoderamiento del sexo femenino sobre este proceso.

En donde la menstruación simboliza feminidad y esto, afirma Beauvoir, significa alteridad e inferioridad (López-Pavón, 2012:43). Los teóricos del patriarcado han dirigido su atención hacia la subordinación de las mujeres y han encontrado su explicación a la "necesidad" masculina de dominar a la mujer [...]. La dominación masculina se define como el efecto del deseo de los hombres de trascender su alienación² respecto al significado de la reproducción de las especies (Wallach, 2011:54), afectando con ello la percepción anatómica y fisiológica del cuerpo femenino.

La supuesta inferioridad se da independientemente de la clase social a la que se pertenezca porque se les juzga y se le llena de mitos y tabúes por el temor a lo desconocido, a lo no estudiado y educado en donde no se percibe que es un

² El principio de continuidad generacional restaura primacía de la paternidad y oscurece la función verdadera y la realidad social del trabajo de las mujeres en el parto. La fuente de la liberación de las mujeres reside en "una comprensión adecuada del proceso de reproducción", la apreciación de la contradicción entre la naturaleza de la función reproductora de las mujeres y la mistificación ideológica (que el varón hace) de la misma.

proceso natural/biológico fuente de vida, ligado con la posibilidad de tener relaciones sexuales y el crecimiento de la mujer.

La presencia de tabúes sobre determinadas partes y funciones del cuerpo está relacionada con el sexo de las personas, en particular el cuerpo femenino y la menstruación que son asociadas a representaciones y prácticas que la mantienen de forma oculta y silenciada por el tabú de la decencia “el sentido de la decencia y del pudor ha sido a lo largo de las edades una rica fuente de tabúes y de eufemismos” (S. Ullman 1962 citado por Pessi 2009).

En diversas civilizaciones aún es estigmatizada la mujer y por siglos se han desarrollado todo tipos de artefactos (extractores de sangre, arneses menstruales, compresas con tirantes, ligeros de hierro, esponjas, copas, productos desechables, etc.), incómodos y algunos poco útiles, que han tratado de invisibilizar este proceso tan natural, lo cual perjudica y empeora el comportamiento de la mujer sobre sí misma, ya que la incomodidad que se transfiere a las futuras generaciones sólo es una opresión de lo normal.

Tal ha sido el grado de la incomodidad que es transmitida a la mujer culturalmente que en la actualidad existen pastillas que suprimen la menstruación como las mencionadas por Lybrel (2007), aprobadas por la Administración de Alimentación y Medicamentos (FDA) o la píldora Seasonale (2003) que baja el número de menstruaciones anuales a cuatro. Debido a que es desprestigiado e infravalorado el ciclo, con las nuevas tabletas se elimina la regla ocho meses a un año, por lo cual encuentran las consumidoras cura de la estigmatización hacia este tema en el consumo de productos inhibidores. Es así que la sexualidad femenina es controlada al igual que su capacidad de reproducción, a diferencia de las hormonas masculinas que siempre han estado dirigidas a virilizar y sexualizar.

La fuente de su liberación reside en “«la comprensión adecuada del proceso de reproducción», en la apreciación de la contradicción existente entre la

naturaleza del trabajo reproductivo de las mujeres y las mistificaciones ideológicas (masculinas) del mismo. Donde la objetualización sexual es el proceso primario de sujeción de las mujeres” (Wallach, 2011:55). Sujeción a la que se vinculan los artefactos de innovación que se han manufacturado durante siglos y que a través de la mercadotecnia se crea la necesidad de consumo, porque se persuade de las ventajas que se tienen al implementarlo en la vida diaria a pesar de que se le silencié en la sociedad.

El impacto que se tiene a través de la publicidad y el estándar de vida que le hacen creer a la mujer que por usar productos desechables, radica sobre la construcción del sujeto femenino por considerarla inferior, menos digna como resultado de sus funciones reproductivas y sus capacidades que han operado de forma transformadora. Al distorsionar lo normal a algo embarazoso, que se tiene que controlar y ocultar porque trae críticas; ocasionando que pase de ser un proceso fisiológico a uno patológico lleno de dolor, debilidad, estorbo, frustración, etc., y que se desligue de todo hecho natural como la sincronidad de la Luna que revelaba el vínculo que une a la mujer con los ciclos de la vida. Creando desapego hacia las propias creencias de la cultura a la que se pertenece y vinculándolo más a la masificación mundial que hace al cuerpo rentable para las farmacéuticas y transnacionales que venden dispositivos para el cuidado íntimo.

En el uso de productos desechables que previenen a la mujer de mancharse, la publicidad cumple con su propósito comunicativo: por un lado presenta un producto nuevo con sus características, sus cualidades, disimulando sus desventajas, y, por otro lado, respeta la existencia del tabú por que hacen a los productos discretos, vienen en diferentes colores para que nadie se dé cuenta (Pessi, 2009). Mas siempre con el eslogan de confort, seguridad, limpieza, protección, frescura y comodidad al mostrarse en los diferentes anuncios a las chicas lo más pulcras y sin manchas, aunado a las toallas y el líquido azul que llega a confundir a las que aún no han tenido su primera menstruación.

Pues la sangre mancha y no debe de haber en las bragas ni en las ropas de la mujer ningún “accidente” debido a la regla, por lo cual disimularla para que nada se note y otros no se den cuenta está bien visto, porque la publicidad perpetúa intencionadamente el estilo de vida que las mujeres deben de imitar mediante los productos novedosos, garantía de discreción.

Ya que no existe un contenido explícito, ni información esclarecedora con la que pueda contar la consumidora para el uso correcto de los dispositivos pues la que se da sólo es general y se evita una mayor referencia por el ocultamiento sofisticado, hacia el tema se determina únicamente la naturaleza privada de la menstruación representada como un obstáculo para realizar las actividades cotidianas.

Además, no se informa de los nuevos descubrimientos de la sangre menstrual, pues se ha encontrado que contiene células-madre (con objeto de regeneración de tejidos y órganos humanos) que son cien veces más exitosas que las que se obtenían de la médula ósea según Shunichiro Miyoshi, cardiólogo de la Escuela de Medicina de la Universidad de Keio (Japón), incluso los aborígenes australianos las utilizan como unguento para sanar heridas debido a sus cualidades como regenerador celular (Europa Indígena, 2014).

La sangre menstrual no debe de ser ocultada, camuflada o eufemizada por el tabú que se ha construido en torno a toda manifestación orgánica. Sin embargo, de esto se valen las grandes compañías a través de las diferentes marcas que se cuentan en el mercado, debido a que la densidad de población femenina, la oferta y la demanda hacia este sector sigue creciendo año con año, lo que ocasiona ciclicidad a costa de prejuicios femeninos propios de los patrones culturales que moldean la experiencia menstrual.

Ante los tabúes que se ligan con menstruación y mujer, Sophie Hauser de 17 años y Andy Gonzales de 16, oriundos de Nueva York, crearon un juego en línea

llamado *Tampon Run*³ para romper ese estigma que se tiene hacia los productos menstruales y por ende a la menstruación, ya que perciben que la sociedad está más cómoda con las armas y con la violencia que con un proceso fisiológico. Ellas, a través del videojuego, enseñan a las niñas a estar felices con su cuerpo pues consiste en atacar a los enemigos con tampones en vez de armas, y pretenden sumarle nuevas “armas” como toallas sanitarias. Esta iniciativa a través de un videojuego permite acercarse de una forma no tan cuadrada al tema de la sangre, pues permite ver los diferentes productos de los que se sirve la mujer durante la regla y que no tienen nada de sucio ni malo.

Por la creciente oferta de artículos relacionados con el periodo menstrual los gobiernos del mundo occidental, se escandalizaron ya que los consideraron una incitación a la pornografía y prohibieron su distribución en el siglo XIX, a raíz de esto el termino higiene femenina comenzó a ser utilizado para describir los productos relacionados con la menstruación.

El cuidado del cuerpo femenino que venden como libertad a través de la liberación de las funciones del cuerpo en donde se evita la suciedad, el olor, las fugas para quitar lo odioso de esos días, presentan productos blanqueados que están estrechamente conectados con el consumo, siendo un acontecimiento que ocurre en gran parte del mundo y no específicamente en productos para la mujer, pero que es consecuencia de la actividad económica mundial. Esta excesiva e irracional manera de actuar de parte de los productores y consumidores resulta controversial, ya que toca y afecta aspectos de la vida del ser humano: lo social, identitario, cultural, psicológico y personal.

Convirtiéndolo en un proceso de homogenización de uso de productos desechables, incentivado e impuesto por las transnacionales que comercian toallas o tampones, debido a la competencia comercial entre las principales compañías

³ <http://www.tamponrun.com/>

que desarrollan diferentes tipos de compresas en cuanto al tamaño y a la reducción del espesor para adaptarse a los cambios sociales y culturales por las nuevas tendencias en ropa interior, ocasionando conflictos identitarios y culturales subsumidos en la cultura del consumo en donde se produce, usa y desecha como consecuencia del capitalismo y la mercadotecnia. Esta comercialización masiva de productos de higiene femenina también tiene como intención que las mujeres continúen siendo productivas en sus trabajos, evitando así que la menstruación sea un obstáculo laboral.

Este proceso de uso y desecho es propiciado por los poderes generadores de nuevas necesidades de consumo, que manejan a su vez a los medios de comunicación social y la producción ofrecida, que centra la importancia del sistema en convertir a mayor número de personas en consumidores irracionales y también transfieran la mayor cantidad de recursos para que exista un ciclo de producción, oferta y demanda que ha llevado a que el medio ambiente se altere. La elaboración de estos productos hechos a base de plástico, algodón y fibra de madera, involucran decenas de productos químicos; además de que en el embalaje de plástico se emplea mucho petróleo para su transporte (Demers, 2008:1).

Por ejemplo se podría comparar la huella ecológica de las toallas sanitarias con la de los pañales desechables, simplemente en México se estima que los productos desechables constituyen aproximadamente el 2% del flujo total de los residuos sólidos municipales (Garmendia *et al.*, s.f:3).

La crisis ecológica, por el contrario, es de naturaleza colectiva y como tal afecta y afectará cada vez más a vastos sectores de la sociedad, es decir, será cada vez más una crisis sin fronteras (Toledo, 1992). Donde productos desechables utilizados durante la regla perjudican a los ecosistemas por ser tan tardada degradación y alto volumen de lo desechado sin regulación.

Es por eso que actualmente se han implementado nuevas medidas para el ciclo menstrual (toallas lavables, copas menstruales, tampones tejidos, etc.) en la que se ve el problema ambiental que acarrearán los desechos. La crisis del ambiente es por el deterioro de las condiciones materiales (físicas y biológicas) del planeta y por ende de la sociedad y de los seres, es un fenómeno global que llegará a afectar a todos los miembros del actual conglomerado humano (Toledo, 1992). Ya que los avances de la tecnología moderna nos ponen en estado de confort que hacen visible el deterioro acelerado del planeta por la sobreexplotación de los recursos naturales. En este caso los desechables presentan un impacto al ambiente, pues para su fabricación se necesitan la pulpa de madera⁴ que es el principal componente de estos productos.

Por ejemplo, en la composición promedio de un pañal desechable y una toalla sanitaria el principal componente (pulpa de madera) constituye aproximadamente del 43 al 67% en peso. La introducción del polímero superabsorbente⁵ permitió la reducción de pulpa de madera y en el peso total.

| Componente | Material | Pañal desechable | | Toalla Femenina | |
|-------------------|----------------------------|------------------|-----------|-----------------|-----------|
| | | Peso (g) | % en peso | Peso (g) | % en peso |
| Núcleo | Pulpa de madera | 30 - 35 | 67 | 2.7 | 43 |
| Núcleo | Polímero super-absorbente | 5 | 10.4 | 0.76 | 12.1 |
| Capa exterior | Polietileno | 4 | 8.3 | 1.01 | 16.1 |
| Cubierta interior | Polipropileno | 4 | 8.3 | 0.92 | 14.7 |
| Varios | Adhesivos, elásticos, etc. | 3 | 6.25 | 0.86 | 13.7 |
| Peso total | | 48 - 58 | 100 | 6.1 - 6.5 | 100 |

Tabla 1. Composición promedio de un producto higiénico desechable. Fuente: Perfil ambiental de productos higiénicos desechables: pañales y toallas sanitarias (p.2).

⁴ La madera usada para los productos sanitarios representa aproximadamente un 1% de toda la madera usada en el mundo (Garmendia *et al.*, s.f:3).

⁵ La absorbencia superior de los pañales desechables deriva de la presencia de "Polímeros Superabsorbentes". Estos polímeros absorben aproximadamente 6 veces más orina que la pulpa de celulosa o de tela y la retienen firmemente lejos de la piel, aunque no se biodegradan en el suelo.

Por lo cual las alternativas a los desechables se han implementado en los últimos años en respuesta a la degradación acelerada de la tierra por las formas de consumo que no permiten que se regeneren los ecosistemas a su ritmo y por el cambio climático producto del aumento de temperatura debido a los gases de efecto invernadero (GEI), pues la temperatura media terrestre retenida por los GEI debe de ser de 15°C para la correcta vida de plantas y animales (SEMARNAT, 2007).

Ante esto no queda exenta la manufactura de los productos alternativos pero retrasa la huella ecológica que permite medir y evaluar el impacto sobre el planeta en relación a la capacidad de la naturaleza para renovar los recursos al servicio de la humanidad. Dichos productos tienen una vida útil por 5-10 años promedio, lo que hace que el consumo constante de los desechables se acabe, es por ello que la duración de las alternativas sirve por mucho más tiempo que la que te ofrece una toalla femenina o tampón comercial.

Por ejemplo alrededor del mundo se ofrecen copas menstruales (Juju, OrganiCup, MiaCup, Bella, Gaia Cup, Ruby Cup), que están pensadas no sólo para la población de origen de donde está hecha sino para cualquiera que quiera disponer de ella lo haga ya que se ofrece información detallada en cada una de las páginas web o al número de la empresa. En el caso de México hay que destacar la copa menstrual “Lilith” producida por Jenny Hernández y Jorge Noverón, exalumnos de la UNAM.⁶

| Marca | Material | Color | Tallas | Diámetro | Capacidad |
|-----------|---|-------|--------|------------|------------|
| TheKeeper | Caucho | No | 2 | 43 / 46 mm | 25 / 34 ml |
| | Fabricada en EEUU, 1987; similar a la Mooncup inglesa, pero de caucho, lo que puede provocar alergias; tirador muy largo. | | | | |
| Mooncup | Silicona | No | 2 | 43 / 46 mm | 26 / 34 ml |
| | Fabricada en UK, 2002; se ha de abrir la caja y su bolsita para ver el producto, si bien | | | | |

⁶ http://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2014_619.html

| | | | | | |
|-------------|---|----|---|-----------------|-----------------|
| | utiliza opciones ecológicas en sus materiales. Cuenta con una versión mejorada de la original, más suave y flexible, similar a DivaCup. Tirador largo que conviene cortar para que no ocasione molestias. | | | | |
| Divacup | Silicona | No | 2 | 43 / 46 mm | 29 / 35 ml |
| | Fabricada en Canadá, 2003; gran capacidad, muy suave al tacto y flexible; cumple con los mayores estándares de calidad del mundo. | | | | |
| Lunette | Silicona | Sí | 2 | 41 / 46 mm | 27 / 33 ml |
| | Fabricada en Finlandia, 2005. Disponible en varios colores y muy fácil de limpiar. | | | | |
| Moon Cup | Silicona | No | 2 | 43 / 46 mm | 25 / 34 ml |
| | Fabricada en EEUU, 2006, por The Keeper; muy similar a la Mooncup inglesa, Keeper escogió esta marca para su versión de silicona, hecho que puede dar lugar a confusión. | | | | |
| Femmecup | Silicona | No | 1 | 45 mm | 28 ml |
| | Fabricada en UK, 2007; disponible en una sola talla, no es de las que se limpian más fácilmente; tirador largo de 23 mm. | | | | |
| LadyCup | Silicona | Sí | 2 | 40 / 46 mm | 22 / 35 ml |
| | Fabricada en República Checa, 2008; disponible en 6 colores, de aspecto "artificial", y demasiado blanda, por lo que no se adapta del todo bien. | | | | |
| Fleurplecup | Silicona | Sí | 2 | 41 / 46 mm | 26 / 37 ml |
| | Fabricada en Francia, 2009; de gran capacidad y muy fácil limpieza, de tacto suave, pero algo rígida, por lo que puede costar de adaptarse a las paredes vaginales. | | | | |
| MeLuna | TPE (elastómero) | Sí | 3 | 40 / 45 mm | 15 / 21 / 32 ml |
| | Fabricada en Alemania, 2009; disponible en varios colores y tres tallas, aunque la pequeña es realmente muy pequeña; rabito en forma de bolita; aspecto y tacto muy artificial. | | | | |
| Iriscup | Silicona | Sí | 2 | 40 / 45 mm | 15 / 20 ml |
| | Marca española (Irisana) pero fabricada en Corea. Disponible en dos colores: rosa y neutro; suave, y blandita, pero recomendada para chicas jóvenes o flujos poco abundantes ya que tiene poca capacidad. | | | | |
| Naturcup | Silicona | No | 3 | 40 / 43 / 47 mm | 16 / 23 / 27 ml |
| | Fabricada en España 2010; rabito en forma de bolita; es un pelín rígida (tarda en recuperar la forma una vez insertada); garantía 6 meses. | | | | |

Tabla 2. Algunas copas producidas en todo el mundo. Fuente: "Copas menstruales" Crianza natural (2003-2006).

Además de todas las alternativas ofrecidas de las que se decida tomar o comprar sin que se esté psicológicamente comprometida por los diferentes artefactos, la mujer no cuenta con la suficiente información a nivel mundial para el

consumo de estos productos pues no hay cultura de la menstruación y como es cerrado el sector comercial, pocas son las empresas transnacionales principalmente Kimberly-Clark, Procter & Gamble, Grupo Wall-Mart, SCA (Svenska, Cellulosa Aktiebolaget) que acaparan a este sector ya que venden productos de fácil acceso para la mayoría de las mujeres, debido a que los costos no son elevados como los que no son desechables de momento inmediato a la compra, aunque después resultan más baratos porque ya no se gasta mes tras mes.

Aunque siempre se le ha ligado a la mujer con la naturaleza y sus ciclos, no es la única ya que el hombre al igual lo está, el problema radica en el papel que la mujer ha jugado por años y que se le ha asociado a las tareas del hogar y es el núcleo familiar en la mayoría de los casos. Como menciona Puleo (2011), se considera que la liga entre la mujer y la naturaleza no radica en una cierta esencia, sino en que a lo largo de la historia, a la mujer se le han asignado el cuidado de los hijos y, en el campo, las tareas más elementales de la subsistencia pues ambos son afectados por las carencias naturales.

Es por ello que en lo que respecta a la higiene íntima femenina las mujeres ven el problema de la contaminación y daño del medio ambiente a través de las compresas desechables que se han utilizado desde hace un siglo y las alternativas a su consumo atienden esa demanda que piden, porque no afecta la salud ni a los ecosistemas donde se suelen tirar los desechos del hombre.

Capítulo 2.

Procesos fisiológico de la menstruación, visto desde la diversidad cultural

La menstruación es un portal poderoso para que las mujeres accedamos a la unión consciente con la vida misma, mientras la fuerza vital fluye a través nuestro cada mes y nuestros cuerpos se sintonizan con el cosmos.
Bethany Webster.

Todo lo que sale del cuerpo trastorna y atemoriza. En primer lugar, porque toda eliminación representa la pérdida de algo que pertenece al propio ser. En segundo lugar, por el hecho mismo de que no se explique y de que produzca perturbaciones físicas o psíquicas (Roux, 1990: 51). Ese temor siempre está ligado a la muerte por la forma en como es concebida la sangre ya que no se le ha diferenciado de la que es derramada por guerras, violencia o muerte.

De hecho la sangre menstrual que sale del sexo femenino es creadora de vida y no es impura, pues es un proceso fisiológico aséptico⁷ que se distingue de la orina, excremento o mocos por no producir putrefacción o contener gérmenes patógenos, pero si hay concordia sobre que es tema tabú en la mayoría de las culturas de todo el mundo, a lo que alude Roux mediante la conclusión de Thompson (Thompson, p.205, citado por Makarius, *L'origine de l'exogamie et du totémisme*, p.56) "No hay esfera de la vida humana en la que se observe mayor uniformidad que en el tratamiento de la mujer durante el período menstrual", es por ello que existe unanimidad en diferentes culturas sobre este tema que es controversial hasta nuestros días.

⁷ Ausencia de materia séptica, estado de libre infección.

Dicha controversia se ha transmitido de generación en generación a lo largo de los años, debido a la subordinación que experimenta el sexo femenino en torno a la sexualidad por ser el sexo “débil”. Es por esto que se maneja este tema como una condena, un secreto, un momento de debilidad, en el que se produce una carga con un sentido negativo ocasionando el no reconocimiento y auto reconocimiento de la mujer durante el proceso fisiológico de la menstruación.

La concordancia negativa que subsiste sobre lo que representa la sangre y el misticismo que se guarda en torno a ella es a causa de la *no comprensión* de la regla como algo biológico. Produciendo miedo y peligro en el sexo masculino que se alimenta por la no certeza de lo que sucede en el cuerpo de la mujer, ya que sólo se le refuta a lo femenino por lo que sale de su cuerpo y no del miembro del hombre (el semen). Esto ocasionó que en diferentes culturas, la sociedad aislara a la mujer en las casas para menstruantes durante su periodo de sangrado para que no le hicieran daño a nadie con los poderes que se le atribuían durante el sangrado.

Se encontró que (Sau, 1980, citado por Iglesias, 1987:16), *la sangre tiene en todas las culturas fuertes connotaciones emocionales que se asocian a los conceptos de vida y de muerte. La sangre ha sido un componente importante en muchos ritos [...] y tiene además unas características que hacen que tengan un impacto emocional más fuerte todavía: es humana, se pierde sin la intervención de agentes externos, y está relacionada con la procreación.*

Lo que no permite pensar lo femenino sin lo masculino y viceversa ya que están ligados; por ejemplo: en el pensamiento mesoamericano se identificaba a la mujer con la Tierra. La cópula con ambas producía la fertilidad humana y vegetal. [...]. Entre los nahuas estas identificaciones son claras, pues la vida humana metafóricamente se comparaba con la vegetal (Echeverría y López, 2011: 86). Ya que las dos son vistas como dadoras de vida (plantas y seres humanos).

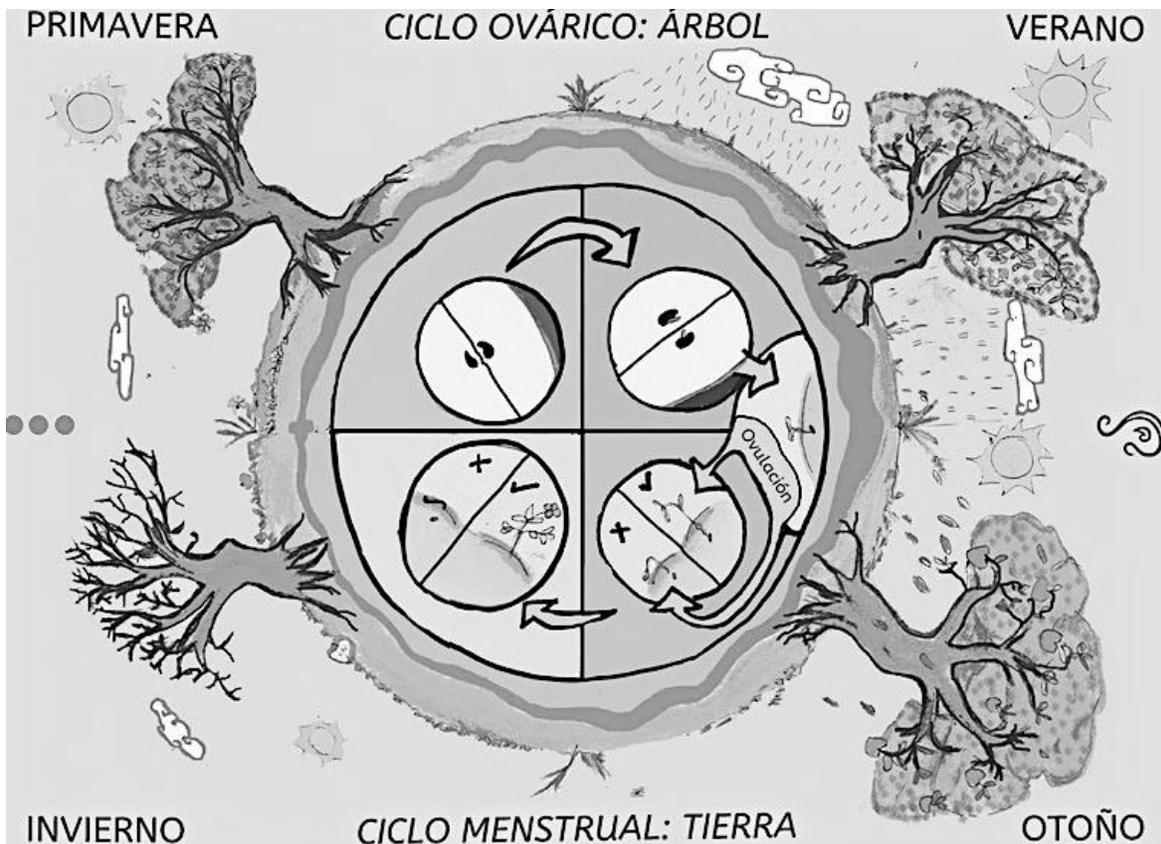


Ilustración 1. El ciclo ovárico es como el árbol, el ciclo menstrual como la tierra⁸.

2.1 Etimología de la palabra menstruación y su relación con la Luna

El término menstruación deriva del español *menstruo*, que etimológicamente proviene del latín *menstruus*, cuyo origen está en *mensis*, que significa mes. Esta es una de las razones por las que se le llama período (Gómez, Hernández, Pardo-Mora, Jiménez, Pardo-Lugo 2012:2), sinónimos como regla también hacen referencia a la periodicidad del sangrado menstrual.

A la menstruación se le ha relacionado con el ciclo lunar, debido a la similitud que hay entre el ciclo menstrual de la mujer y el ciclo de la Luna, asociando el término con el astro ya que en muchas lenguas se utiliza una sola y la misma palabra para luna y menstruación; de hecho se considera que deriva del

⁸ Fuente: <http://yeztli.com/dias-fertiles-y-ovulacion/>

griego *men*, menos, el mes, mes lunar; de mene, es, la Luna (Iglesias 2009:280), por lo cual a través de este vocablo también se establece el vínculo entre los procesos fisiológicos de la mujer y el satélite natural de la Tierra.

Al asociarla con el ciclo lunar, se aceptan dos hechos que relacionan a la Luna con la menstruación:

- 1) *El tiempo, por la semejanza entre la duración del calendario lunar y el ciclo de la menstruación;*
- 2) *La influencia que la luna tiene sobre las mareas, que no pasó inadvertida para los antiguos, quienes intuyeron que esa misma influencia se ejercía sobre los líquidos del cuerpo causados por la Luna.*

La menstruación era la influencia más clara de movimiento y eliminación de líquido causados por la Luna (Iglesias 2009:280) y aunado a la semejanza tipológica, existe una compatibilidad periódica de carácter cíclico, ya que sucede cada mes, lo que manifiesta la asociación sincrónica de sus fases (luna nueva, luna creciente, luna llena, luna menguante) con la sangre menstrual de la mujer por su duración de 28 días. Aunque no para todas es precisa en tiempo y curso, ya que los factores externos que afectan el ciclo como el estrés, cansancio, anticonceptivos, ejercicio, alimentación, etc., la mayoría de las mujeres coinciden con la fase de la luna llena o nueva y en algunas se alarga o acorta para que cada mes sea próxima a sus fases.

A estas fases se les ha asociado con las energías que experimenta la mujer mes tras mes, energías descritas en leyendas y mitología como un ritmo de cuatro etapas (Gray, 1999:85), que son representadas por arquetipos femeninos:

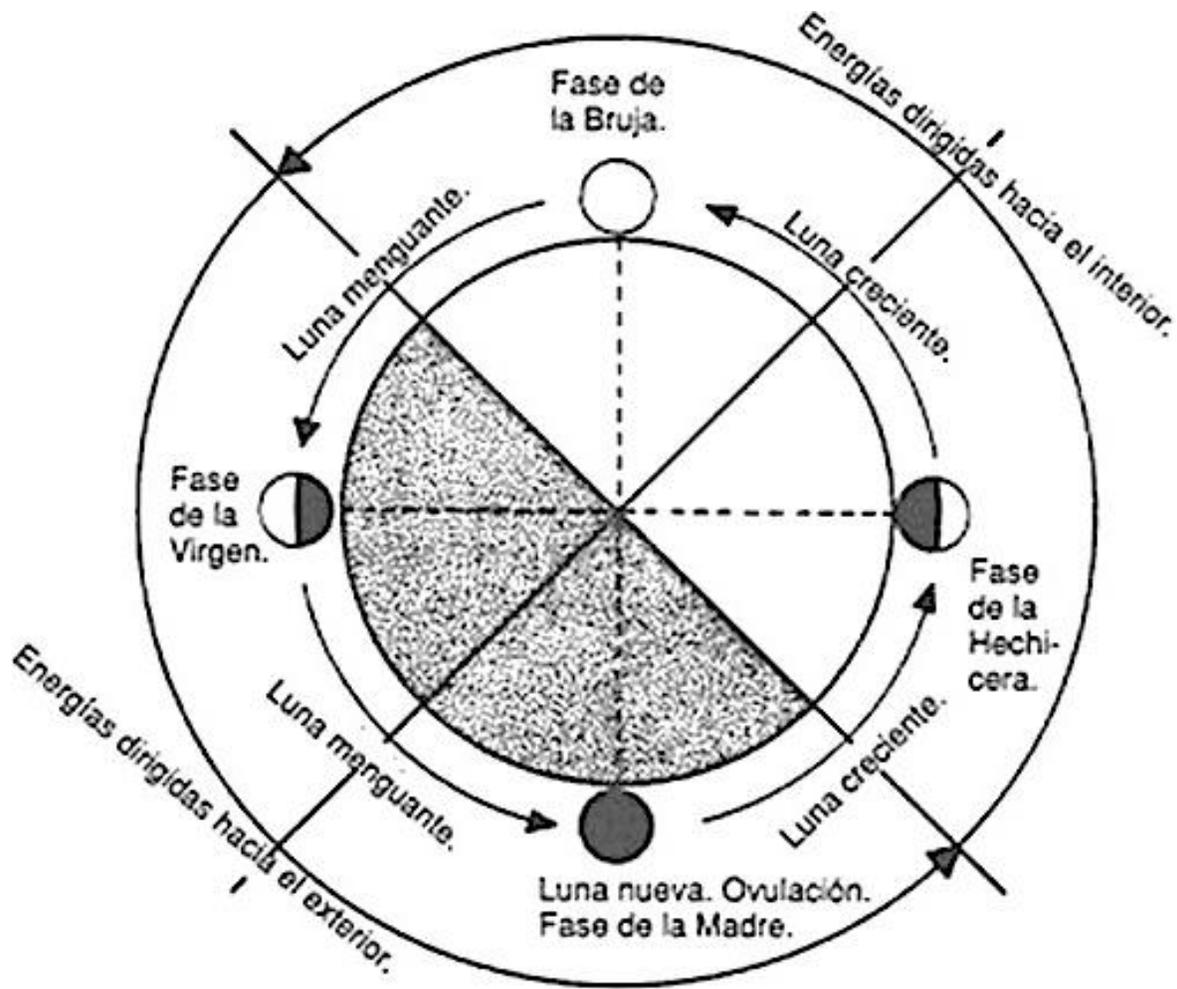


Ilustración 2. Fuente: "El ciclo de la luna Blanca" Extraído del libro "Luna roja: los dones del ciclo menstrual" de Miranda Gray (p. 86).

Luna creciente: La Virgen (pre-ovulatoria) primavera

Representaba la fase que se extiende desde el fin del «sangrado» hasta el comienzo de la ovulación: las energías correspondientes a esta fase—generativas, dinámicas e inspiradoras—se asemejan a las de una joven doncella.

Luna llena: La Madre (ovulación) verano

Representaba el período mismo de la ovulación: las energías en este caso tienen similitud con las de la maternidad, pues ambas cuentan con la capacidad y la

fuerza para criar, sustentar y fortalecer; la creatividad interna de la madre surge para crear una nueva vida.

Luna Menguante: La Hechicera (pre-menstrual) otoño

La disminución de la luz durante esta fase reflejaba la reducción de la energía física desde la ovulación hasta la menstruación, así como el aumento de la sexualidad, la creatividad, la magia, las energías destructivas internas y la conciencia [...] En esta fase se liberan las energías creativas que podrían haberse destinado a dar vida a un hijo.

Luna Nueva: La Bruja negra (menstruación) invierno

La bruja encarnaba a la mujer que retiraba sus energías físicas del mundo terrenal para centrar su conciencia en el mundo espiritual. En esta etapa las energías creativas que se gestan en la mente pueden generar tanto una nueva vida como hijas-ideas.

Las diferentes fases nos indican los cambios que se producen en el cuerpo femenino por influencia del ciclo de la luna, ya que como menciona Iglesias, se ha visto que uno de los efectos de la luz es la regulación de los ciclos reproductores (Lewey, Wehr, Goodwin, Newsome y Markey, 1980), e indica que Cutler y García sugieren que éste es, probablemente un ejemplo de relación de ritmos vía fuerza geofísica más que una influencia directa de la luz externa sobre los procesos de reproducción; de manera que las emociones y la forma en la que se relaciona la mujer durante su etapa del ciclo menstrual (pre-ovulación, ovulación, post-ovulación y menstruación) cambia.

Aunado a los cambios que se producen en el cuerpo femenino, la relación de la Luna como una forma de medición es más profunda de lo que creemos, por ejemplo: la palabra moon en inglés y su equivalente en otras lenguas proviene de la raíz me, que significa medida (Iglesias 2009:280). Medida que hizo que también se le asociara con la

creación de las matemáticas, explicación que Borba y D'Ambrosio define a las matemáticas como una serie de técnicas cuantitativas desarrolladas para responder problemas y tareas relacionadas a la supervivencia humana –el surgimiento del pensamiento cuantitativo; donde las fases de la luna y los ciclos menstruales sagrados de las mujeres dan lugar a las primeras matemáticas.

John Kellermeier cree que es evidente que existe una relación entre el pensamiento cuantitativo y el reconocimiento de los ciclos de la Luna, los cuales están ejemplificados de manera más directa en la menstruación, aunque también tiene aplicación en la agricultura por la gran adoración en los cultos a la fertilidad de la antigüedad, donde se agradecían las buenas siembras y cosecha.

Evidencia que empieza con el hueso de Ishango encontrado en Zaire, el cual ha sido fechado en un período entre el 25,000 a. C. y el 20,000 a. C. Este hueso, es un calendario lunar de seis meses. De manera similar el bastón de cuernos de venado de Isturitz, Francia, de entre el 25,000 a. C y el 20,000 a. C., se le identifica también con un calendario lunar de cuatro meses. Lo mismo sucede con la placa ósea de Blanchard, la cual es aún más vieja y parece representar un calendario lunar de dos meses (Kellermeier 2009).

Es por eso que los calendarios lunares constituyen el uso más antiguo de números conocido por el hombre y que a través del tiempo las culturas se sincronizan al tener similitudes en su ideología, ya que estos hechos no sólo los enmarca una sola población, sino que varias lo creen por las incidencias que se tenían al observar los procesos fisiológicos de las mujeres.

Cabe destacar que también existe una sincronización del periodo cuando las mujeres conviven, trabajan o estudian juntas, este efecto ya fue estudiado anteriormente por Barbara McClintock (Premio Nobel de Medicina y Fisiología en 1983) y a pesar de que ha habido otros estudios, este tiene más validez científica y médica. De acuerdo a su trabajo, la causa directa del “Efecto McClintock” o

“Regulación Social de Ovulación” son las feromonas (López, 2012). Estas se encargan de que se empatice con el mismo sexo para dar como resultado la sincronización del ciclo menstrual, pero siempre y cuando exista una convivencia estrecha entre mujeres, independientemente si existe una relación sentimental (pareja/filial) entre ellas.

2.2 ¿Cómo explicar la menstruación dentro de la diversidad de culturas?

La menstruación es un proceso de transición y de gran impacto en la vida de la mujer. Este se describe como el proceso fisiológico que tiene lugar cada mes de manera regular, aproximadamente durante treinta años en la vida de la mujer (Dalton 1971:11); el cual ocurre en los órganos internos (ovarios, trompas de Falopio, útero, cérvix y vagina) del aparato reproductor femenino. A este hecho se le considera como un sangrado cíclico que se presenta en las mujeres durante la etapa reproductiva de su vida, el cual influye cultural, social y personalmente.



Ilustración 3. Aparato reproductor femenino⁹.

Este proceso empieza a partir de la vida embrionaria, donde queda definitivamente constituida la provisión de oocitos¹⁰; el ovario contiene unos

⁹ Fuente: <http://emecolombia.foroactivo.com/t1517-quiz-virtual-de-histologia-aparato-reproductor-masculino-y-femenio-por-manule-garcias-suarez-cod-102091125>

cincuenta mil óvulos encerrados cada uno de ellos en un folículo, de los cuales llegarán a la maduración unos cuatrocientos [...] los oocitos aumentan súbitamente de tamaño; luego, el ovario se reduce en una quinta parte aproximadamente (Beauvoir s.f.:13), para que posteriormente se dé comienzo con la primera menstruación.

El ciclo menstrual inicia con la menarquía alrededor de los 10 y 12 años de edad (Phillips, 2009:39), variación que va a depender del cuerpo de cada niña y de la secreción de hormonas de la hipófisis o glándula pituitaria que dan lugar a la primera menstruación. Las niñas antes de cumplir los diez años pueden notar señales de un ligero flujo vaginal; gradualmente este flujo se vuelve rojo y su cantidad y su frecuencia van en aumento hasta que se establece la hemorragia (sic.) mensual de la menstruación (Dalton, 1971: 18).

Esto debido a que en el momento de la pubertad, aumenta el número de folículos en vías de crecimiento, el ovario se congestiona y agranda, uno de los óvulos llega a la madurez y se inicia el ciclo menstrual; el sistema genital adquiere su volumen y su forma definitivos, el soma¹¹ se feminiza, se establece el equilibrio endocrino (Beauvoir: 14). Durante los primeros meses ningún óvulo es liberado, después de unos dos años el endometrio está preparado, y los ovarios emprenden su función de liberar un óvulo cada mes (Dalton 1971:18).

Este es un proceso natural, propio del cuerpo femenino el cual se da después de que el óvulo no se fecundó por un espermatozoide, ocasionando el desprendimiento del revestimiento uterino o endometrio a intervalos regulares, que se desarrolla en el interior de las paredes del útero y sale por la vagina como una mezcla de sangre y tejido endometrial, al que se le denomina menstruación. En

¹⁰ Es un óvulo inmaduro, o célula germinal, que se desarrolla a partir de una ovogonia (representa el primer estadio evolutivo de las células sexuales femeninas y que da lugar al ovocito, que a su vez da lugar al óvulo) en un folículo en el ovario.

¹¹ Totalidad de la materia corporal de un organismo vivo, excepto los gametos.

términos generales, el ciclo menstrual puede tener una frecuencia de 21 a 35 días, con un promedio de 28, su duración puede variar entre los 2 y los 7 días de sangrado y la cantidad suele estar entre los 20 y los 80 centímetros cúbicos, con un promedio de 35 (Gómez *et al.*, 2012: 3).

A pesar de que la sangre de la mujer es creadora de vida y cumpla con un ciclo reproductivo para seguir perpetuando a la especie, la menstruación tiene una carga cultural importante que varía entre ellas, y en la que influyen factores biológicos, sociales, psicológicos y medio ambientales; determinantes para las mujeres y la forma en cómo experimentan su menstruación. En todas las culturas del mundo le dan una carga cultural a este proceso, que en su mayoría es negativo y tiene repercusiones psicosociales desde la menarquía y hasta que se deja de sangrar con la menopausia.

En el siglo XXI se continúa "categorizando" la menstruación como proceso de enfermedad. Las prohibiciones y acontecimientos mágicos que se han asociado con la menstruación son milenarios y multiculturales. Aún hoy, mujeres y hombres evitan tener relaciones sexuales con la menstruación (Rus, 2009). Por lo cual es importante tener apertura hacia este proceso natural, para que no se sigan pasando las supersticiones que relacionan a la mujer con la sangre a las generaciones futuras y que las connotaciones negativas atribuidas por falta de información, se eliminen de los contextos sociales en todo el mundo y que no se distorsione la forma de ver la sexualidad femenina en general.

2.3 Mitos y tabúes

El período menstrual de la mujer ha estado constituido por mitos, entendidos como construcciones del ser humano, que entre las culturas revelan la identidad de cada sociedad y que contesta a las preguntas por qué, cómo, cuándo, dónde, que guían el comportamiento de la comunidad y la comprensión de los acontecimientos que han tenido lugar en un momento primordial e intemporal en

el tiempo sagrado e infinito (López 2012: 59) y tabúes que son "la prohibición de ciertas acciones u objetos basada bien en razones religiosas, bien en otros prejuicios, convenciones o actitudes sociales" (Moreno 1998:201) alrededor del mundo. Algunos de ellos siguen hasta nuestros días, por actitudes sociales erróneas, prejuicios, falta de información, razones religiosas, entre otros; que marginan a la mujer por un proceso fisiológico que es biológico y dador de vida.

Las creencias sociales sobre la menstruación pueden afectar la imagen corporal, el cuidado médico, la autoestima, su bienestar, la sexualidad, las relaciones sociales, que afectan a las mujeres individual y socialmente. Ya que son acciones ligadas a ideas con formas de vivir que son propias de cada civilización y aunque no para todas tiene una connotación negativa, la mayoría de las culturas estigmatizan este tema.

A pesar de que los mitos han explicado el funcionamiento del cuerpo humano y a través de ellos se llega a entender su función en el cosmos y sus propias raíces (Taylor, 1968, citado por López, 2012: 59), el sangrado de la mujer es un tema controversial. Por eso el mito se vuelve un fenómeno universal, que sostiene las normas y el control social, en una palabra, la ideología, necesaria para lograr equilibrio social.

Es importante señalar que estas creencias son limitadas por raza, status socioeconómico o nivel educativo, el cual hace énfasis en el tabú visto en forma de prohibiciones o restricciones que se tiene hacia la sangre y que es muestra del motor esencial del impedimento hacia la sexualidad, creando historias o leyendas que abundan sobre este tema por la falta de conocimiento, prejuicios sociales y formas explicativas mencionadas en este texto.

Para el hombre primitivo la menstruación era un fenómeno muy difícil de comprender. El hecho de que las mujeres perdieran sangre cada mes, sin enfermar ni morir, por ello, les confundía, y por este motivo atribuyeron a la menstruación

cualidades sobrenaturales. Muchos tabúes y supersticiones sobre la menstruación están relacionados con las diferentes religiones y cosmovisiones, con la magia y con la brujería (Iglesias *et al.* 1987).

Las diferentes historias que se han creado, se encuentran en todas las culturas con enfoques y prohibiciones diferentes atribuidas por las propiedades supernaturales que le proyectaban a menstruación. A continuación algunas de ellas con enfoque negativo para ejemplificar el significado que se le daba a este hecho.

| Región | Mito |
|---|---|
| Plinio el Viejo en su <i>Naturalis Historia</i> | “...puede cambiar el vino en vinagre, romper los espejos, estropear el hierro y el cuero, nublar los cielos, volver estériles los campos, hacer caer las frutas de los árboles, matar las abejas y hacer abortar a los animales” (Gómez, Yaira, Hernández, Jiménez & Pardo 2012: 4). |
| Edad Media | Se creía que la menstruación demostraba la esencial pecaminosidad e inferioridad de las mujeres, de ahí que las mujeres menstruando se les prohibiera atender ceremonias religiosas o comulgar, costumbre que hoy en día se practica en la Iglesia Cristiana Ortodoxa (Dalton, 1971: 45). |
| India | No pueden mirar el fuego ya que este se extinguiría (Dalton, 1971: 46). |
| Sudáfrica | No se pueden acercar al ganado, por temor que la leche del mismo se agrie (Dalto, 1971: 47). |
| Francia y Alemania | Eran excluidas de las fábricas de vino o cerveza, ya que el vino o la cerveza se agriaban (Dalton, 1971: 46). |
| África | Se creía que la mujer que estaba menstruando era fuente de contaminación, por lo tanto, no podía cocinarle a su marido o de lo contrario aquel enfermaría (Bejarano 2003: 10). |
| Persia | Mahoney (1993), menciona que cuando la mujer estaba menstruando se creía poseída por un espíritu maligno (Bejarano 2003: 9). |
| Turquía | En el año 325 d. C., se prohibió la entrada en las iglesias a las mujeres que estuvieran menstruando (Iglesias, 2009: 283). |

Tabla 3. Connotaciones de la menstruación alrededor del mundo. Fuente: Elaboración propia.

A pesar de la negatividad a la que se le atribuía, al mismo tiempo en otros grupos humanos se le consideraba benéfica. Roux menciona que la sangre

menstrual se le utilizaba en Escocia para proteger el mal de ojo al ganado. En Francia, desde la Edad Media hasta el siglo XVI se protegía a las plantas contra los insectos y las influencias maléficas del vecino. En la Costa del Oro (Guinea) tiene la propiedad de curar los forúnculos¹². En Anjou y en Beaujolais (Francia) se hacía circular a una mujer por los campos para protegerlos de la oruga. Los anios de Japón consideran que la sangre de las reglas posee las virtudes de un talismán.

Incluso, en algunas culturas existen ceremonias de iniciación para las jovencitas. Alarcón se refiere a la cultura Tairona en la Sierra Nevada, los Kuna-Tules de los golfos de Urabá y de San Blas en Colombia y Panamá. También con los Apaches, los Pigmeos de Zaire, los Airy en Brasil, los Tiv en Nigeria, entre mucho otros.

Sin embargo, es en las poblaciones indígenas de América donde encontramos los ejemplos más interesantes y numerosos de la recuperación de la fuerza negativa de la sangre menstrual [...] un relato de los pueblos de Santo Domingo cuenta como se impregna la sangre menstrual hervida a abejas, que luego se dirigen a los adversarios para que os piquen en los ojos [...] en Alaska los tiné emplean la sangre de las menstruaciones para curar ciertas enfermedades y atan al cuerpo de niño endeble materiales impregnados con ella para acrecentar su resistencia (Roux 1990: 54).

En las culturas indígenas de diferentes culturas que existen en todo el mundo se ha creído que el fluido menstrual fue causado por primera vez por la mordedura de una animal en la región genital de la mujer, que originó a los seres humanos. [...] En México, Brasil, Norteamérica y Bolivia, la serpiente ha jugado un papel central como causante de la menstruación, como violador de las adolescentes solitarias (Alarcón, 2005: 36).

¹² Inflamación purulenta producida por la infección bacteriana de un folículo piloso.

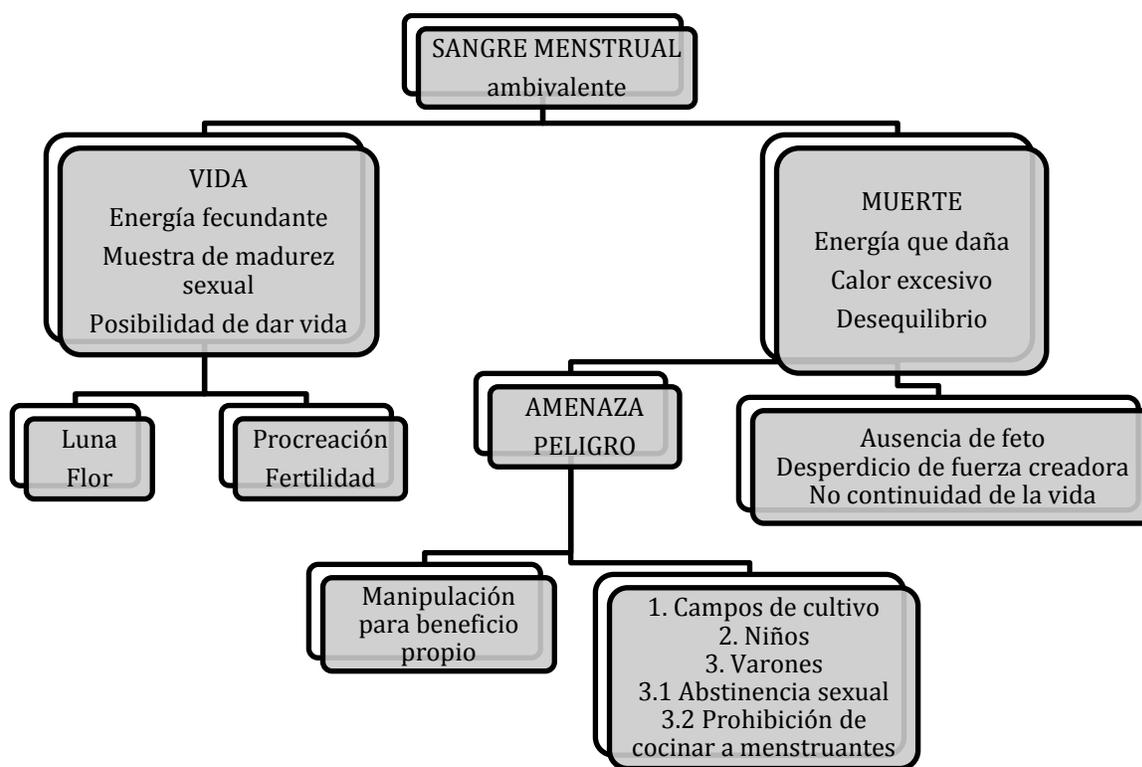
En particular, la sangre menstrual en la cultura nahua era considerada como una sustancia de vida y muerte ya que se le considera poseedora de fuerza sobrenatural, con los diferentes términos que se atribuían a la menstruación ejemplificaban el significado que le daban ya sea de enfermedad, como relaciones sexuales ilícitas, asqueroso, fluido, líquido, entre otras que son símil de la palabra menstruación y a la vez son variantes determinadas por las distintas regiones de hablantes nahuas.

Como la mujer menstruante posee una carga excesiva de energía, de calor, una fuerza simbólica y mágica que la convierte en un ser peligroso, la proximidad con esa fuerza perjudica a los elementos a su alrededor. Paralelamente es un ser impuro, debido a que la sangre que desecha mensualmente se considera sucia (López, 2013:416).

Los nahuas creían que las mujeres ocasionaban la quemada en los niños. Lo cual es un indicativo de que la mamá es sucia, descuidada y floja por dejar su ropa de sangre menstrual [...] pues los niños no deben de acercársele mientras se recupera y sigue con fluidos vaginales (López, 2013: 306).

También se tenía cuidado con el frío ya que éste era considerado peligroso para las mujeres durante su menstruación [...] pues el frío hace que la regla se detenga o pueda incluso dejarlas estériles (López, 2013: 340); por otra parte, el enfriamiento también ataca mediante fenómenos como los aires. Éstos persiguen a sus víctimas hasta enfermarla. Las mujeres menstrantes son más vulnerables pues el olor penetrante de la regla los atrae, asimismo, puede atraerlos al usar un vestido color rojo (López, 2013:349).

Esquema 1. Concepciones de vida y muerte en torno a la menstruación.



Fuente: López Miriam, 2013: 422.

Los tabúes y mitos relacionados con la cultura náhuatl se conectaron con las ideas que trajeron los españoles por medio de la evangelización durante la conquista. Tal es el caso de la Biblia, que dentro del Antiguo Testamento, en el Levítico se puede leer lo siguiente:

“Cuando una mujer tiene flujo de sangre, es decir, cuando fluye sangre de su cuerpo, permanecerá durante siete días en su impureza menstrual. El que la toque será impuro hasta la tarde. Todo aquello sobre lo que se duerma o se siente durante su impureza será impuro. Quien tocara su lecho, lavará sus vestidos, se bañará con agua y será impuro hasta la tarde. Quien tocara un mueble cualquiera sobre el cual se haya sentado ella, lavará sus vestidos, se bañará con agua y será impuro hasta la tarde. Quien tocara lo que está sobre su lecho o sobre su asiento, será impuro hasta la tarde. Si un hombre se acuesta con ella, contrae la impureza de su menstruación y será impuro durante siete días; todo lecho sobre el que duerma será impuro... Cuando se sienta curada de su flujo, contará siete días, pasados los cuales

será pura. El octavo día tomará dos tórtolas o dos pichones y los presentará al sacerdote a la entrada de la tienda de la reunión. Éste los ofrecerá, uno en sacrificio expiatorio y otro al holocausto. De esta manera, hará sobre ella, delante de Yahvé, el rito de la expiación por la impureza de su flujo” (Iglesias, 1987:21).

Debido a la forma en cómo se entiende este tema y a la vez la creación de mitos y tabúes que siguen hasta nuestro siglo, mitos nuevos se han creado, estos en torno al descanso y la nutrición alimentaria durante la menstruación, también destacan los relacionados con el uso de tampones y copas menstruales, ya que muchas mujeres creen que al usarlos se pierde la virginidad por el rompimiento del himen a lo que también consideran imposible para una mujer virgen introducir un tampón.

Tabú sexual

El *tabú sexual* es el que existe sobre los órganos genitales y todo lo que se relaciona con ellos, estos a su vez están ligados con los eufemismos que son los modos mediante los cuales puede llenarse el vacío creado por el tabú y así una palabra viciada es reemplazada por una nueva formación o por un término tomado de una lengua extranjera (Pessi 2010: 5).

Por lo cual la palabra menstruación raramente se escucha fuera de determinados círculos científicos; en su lugar se escuchan varios eufemismos, lo que muestra, de alguna forma, que todavía se identifica en amplios sectores como algo de lo que no se debe hablar abiertamente, como algo prohibido (Iglesias *et. al.* 1987: 25).

En México son usados distintos vocablos para denominar a la menstruación, los cuales depende de la edad y de los círculos sociales en los que se desenvuelve la menstruante ya que afecta mucho la percepción negativa que se tiene acerca de este tema para denominarla sin tapujos, siendo raro el pronunciar “menstruación”.

Por mencionar algunos términos para denominarla pueden ser: “el periodo”, “la regla”, “mis días”, “me bajó”, “lo de cada mes”, “ya me visitó la comadre”, “ya me visitó San Andrés”, “vampirazo”, “traigo el tururú”, “sangrado”, “mis días”, “días difíciles”, “ya llegó mi amiga la sangrona”, “caperucita roja”, “me tocó el mes”, “me enfermé”, “ando reglando”, “me toca”, etc. (Correa, 2008).

Las palabras tienen un tránsito de generación a generación, porque va cambiando de acuerdo a la época y a la libertad con la que las mujeres hacen uso de este vocablo, ya que cada vez mediante diversas manifestaciones, grupos, museos, exposiciones, videos y fotografías se hace visible el tema innombrable y lleno de prejuicios para muchos. Ocasionando poco a poco la aceptación por la visibilización a nivel global del término y lo que implícitamente trae consigo.

Por lo cual la menstruación vista a través de las diferentes culturas que se encuentran en todo el mundo nos acerca a conocer la perspectiva que se tiene sobre este tema mediante los mitos y tabúes elaborados en torno a un proceso natural que debe de ser tomado como normal, pues es parte del cuerpo femenino y de la perpetuación de la especie.

Capítulo 3.

La historia de los productos de higiene femenina ¿una liberación de la mujer?

La dicotomía entre desarrollo y sostenibilidad es falsa. Sin planeta no hay economía que valga
Al Gore

Durante siglos, las mujeres han implementado artículos creativos e innovadores para su utilización durante el ciclo menstrual. Productos que han trascendido de generación en generación y otros tantos que ya se han perdido o han recobrado su utilidad en el siglo XXI.

Los productos de los que las mujeres se han valido durante su menstruación han sido no desechables (tela, piel, algodón, lana, paños, papel, tampones tejidos, etc.) y desechables (tampones y toallas sanitarias) ya que han cambiado de acuerdo a la época y a los distintos materiales que se utilizan al paso de los años, pero de los que se han servido para retener el flujo que mes tras mes se suscita.

El sangrado en promedio para las mujeres en etapa fértil es de aproximadamente 3, 500 días (Grahm, 1993). En México, según el Censo de 2010, son 29, 332,600 mujeres entre los 10 y 40 años (la vida fértil de una mujer en promedio) que necesitan de artículos de protección para la realización de diferentes actividades en espacios públicos o privados, por lo cual incorporan a sus vidas productos necesarios ya sean desechables o no, que las protejan del flujo del sangrado.

Algunos de los productos que utilizaban se remontan a los antiguos egipcios y la utilización de un tampón hecho con papiros doblados. El médico griego Hipócrates en el siglo V a. C. describió otro tipo de tampón hecho con hilos envueltos alrededor de madera liviana; en Roma era de lana; en Japón, papel; en

Indonesia, fibras vegetales; asimismo en África Ecuatorial, rollos de hierba (Tampax, 2014).

En otros documentos podemos mirar que se usaba telas dobladas que se lavaban para ser utilizadas nuevamente, a estos les incorporaron lana o madera para tener una mejor absorción. En 1890 el neurópata alemán Friedrich Eduard Bilz creó una toalla hecha con finas virutas de madera y musgo pulverizado, que se sujetaba por medio de un cinturón que estaba a lo largo para mantenerla en su lugar (Moseley, 2008: 24).

Con el tiempo se fueron sofisticando, lo que permitía a muchas mujeres contar con toallas tejidas o cocidas, siendo así una base de algodón absorbente. Otra opción era el delantal menstrual, que estaba diseñado de goma, como si fuera una toga que se ponía entre las piernas para sostener el paño absorbente en su lugar. Una cuerda se aseguraba alrededor de la cintura, ésta cubría las nalgas para evitar que la sangre manchara la ropa (Moseley, 2008: 24).

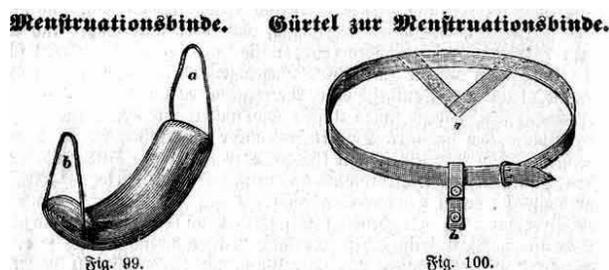


Ilustración 4. "Cinturón de Friedrich Bilz".



Ilustración 5. "Delantal menstrual"¹³

Como vemos los materiales que han acompañado al sexo femenino durante la regla cambiaron poco a poco, todos con el fin de captar la sangre. Después de los inventos revolucionarios prosiguieron los desechables.

¹³ Fuente: Museum of Menstruation and Women's Health (MUM) <http://www.mum.org>

En 1921 (MUM, 2014) la empresa Kimberly-Clark¹⁴ fue la primera que desarrollo las toallas sanitarias con el nombre de “Kotex”, seguida por los tampones “Tampax” de Procter and Gamble¹⁵ en 1936 (Tampax, 2014).

Dichos productos desplazaron a los tradicionales, por ser una innovación tecnológica que llegaba a la vida de las mujeres por considerarse al flujo menstrual como un problema de salud, los cuales se promulgaron como “higiénicos” y por ende les daban la libertad que necesitaban las mujeres en esos días, brindándoles seguridad, efectividad e higiene.

3.1 Los productos desechables

Los documentos nos dicen que el primer registro de su uso fue en 1920, cuando se comenzaron a utilizar las toallas y los tampones. Sin embargo, su venta debía de hacerse de la manera más discreta posible, por ello se usaron varios recursos comerciales. Por ejemplo, “la compra silenciosa” la cual consistía en llevar una caja y entregar una nota al vendedor para que entregara en la caja la mercancía, así como el envío a domicilio (Granados, 2012), lo cual denota la estigmatización de la menstruación y por ende a los productos desechables.

La controversia del uso de los desechables a pesar de tener su eslogan de “higiénicos”, radica en que han sido criticados y han generado discusiones sobre su uso, ya que los materiales con que son elaborados y estos a su vez por la afección a la salud de las mujeres ya que se considera que provoca cantidades más abundantes de flujo menstrual, cólicos menstruales y el síndrome *shock* tóxico (SST)¹⁶.

¹⁴ La Corporación Kimberly-Clark es una de las empresas líderes en el mundo en la fabricación de productos de higiene. Su sede está situada en Dallas.

¹⁵ Procter and Gamble es una multinacional de bienes de consumo.

¹⁶ El síndrome de shock tóxico es una infección rara pero a veces fatal que se produce cuando las toxinas (venenos) producidas por cierto tipo de bacterias entran al torrente sanguíneo. Esta

El SST por infección de Staphylococcus (bacteria que causa generalmente el SST) se identificó a finales de la década de 1970 cuando los tampones de gran absorción eran usados durante la menstruación. Debido a los cambios en la fabricación de los tampones, la incidencia de TSS inducida por tampón ha declinado (The University of Chicago Medicine, 2014).

Dada la incidencia con estos productos, algunos ginecólogos no consideran recomendable el uso continuo de desechables ya que, al encerrar la humedad natural de esa zona e impedir su ventilación, promueven el crecimiento de bacterias, virus y hongos, aumentando con ello la posibilidad de infecciones o irritaciones (PROFECO, 2012).

Aunado a los problemas de salud, en los últimos años se han considerado como una fuente de desecho que tarda hasta 500 años en deshacerse en estado natural. Por ejemplo si una mujer usa una toalla cada cuatro horas durante el periodo (cinco días en promedio) al mes, utilizará 30 toallas. El cálculo para un año es de 360. Si la mujer comenzó su ciclo a los 10 y lo terminó a los 50 utilizará 14 mil 400 toallas o tampones durante su vida. Que al considerarlo a nivel mundial o nacional son toneladas de basura no degradable.

En los paquetes de la mayoría de las toallas no se informa sobre las sustancias y materias primas que se utilizan para la fabricación de los apósitos. En algunas se da a conocer sólo la celulosa, polietileno (uno de los plásticos más comunes), papel siliconado, algodón, poliéster, polipropileno (tela plástica no tejida), pulpa de papel blanqueada y aromatizantes; los tóxicos que se han encontrado en ellos no se mencionan, dichas sustancias son dioxinas, poliacrilato, rayón y asbesto, que a continuación desarrollo:

infección afecta sobre todo a mujeres que usan tampones muy absorbentes durante la menstruación.

- Dioxinas:

Es un químico decolorador que se produce por la combustión del coloro y que se usa para blanquear las fibras del tampón. Es potencialmente cancerígena y tóxica para los sistemas inmunológicos y reproductivo (causa alteraciones en la mucosa del útero, endometrio y puede causar endometriosis) (Pérez, 2009).

- Poliacrilato:

Es un compuesto químico, un polvo blanco sin olor que tiene la capacidad de absorber grandes cantidades de líquido. Esto se utiliza como el famoso “gel absorbente”. Estudios revelan que se le asocia con el síndrome de shock tóxico (Accionfem, 2014).

- Rayón:

Es un tejido sintético. Las fibras se obtienen a partir de sustancias químicas que se producen de materiales como el petróleo, la madera y el carbón. Ésta fibra es altamente absorbente y se utiliza para contener la sangre y los fluidos vaginales. Impide que la piel respire normalmente. Además, retiene la humedad, provocando el aumento de la transpiración corporal, esto puede provocar heridas en la vagina y un aumento anormal de la flora bacteriana que puede derivar en infecciones vaginales e infecciones urinarias. Cuando se utilizan tampones al sacarlo de la cavidad vaginal quedan fibras adentro, restos de tampón que también pueden las más diversas molestias como mal olor, infecciones, sangramientos, SST, entre otras (Accionfem, 2014).

- Asbesto:

El asbesto es un grupo de minerales que se utiliza en tejas, azulejos, baldosas, cemento, productos de papel, embragues de autos, frenos, envases, paquetería, revestimientos, pintura, talco, toallas higiénicas y tampones. El Departamento de

Salud y Servicios Humanos, la Oficina de Protección Ambiental y la Oficina Internacional para la Investigación del Cáncer de los Estados Unidos demostraron que los productos relacionados con el asbesto provocan cáncer (Accionfem, 2014). Por otro lado existen estudios que desmienten la utilización del asbesto en toallas higiénicas y tampones, la Agencia de Medicinas y Alimentos de Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) se ha pronunciado en un comunicado para desmentir tal falacia (PROFECO, 2010).

Pero también existen estudios que corroboran su existencia como estrategia de mercado. Donna C. Booisseau, de la Universidad de Illinois, indica que: “La industria del tampón incluye asbesto en sus productos con la intención de hacer sangrar más a las mujeres durante su período menstrual y favorecer así el aumento de consumo de esta mercancía” (Accionfem, 2014).

A pesar de la similitud de los componentes entre las distintas marcas en el mercado y los tóxicos encontrados, se ha demostrado que son perjudiciales para la salud de la mujer que se ha servido de ellos por años y para el medio ambiente. Esto ha implicado una transformación en sus vidas, pues se adaptaron al estilo de vida de las mujeres ya que antes los protectores que se utilizaban no eran pensados para su comodidad.

Las toallas sanitarias ¿con alitas o sin ellas?

Se introdujeron en el mercado para hacerle la vida más práctica a la mujer, ya que era más sencillo que lavar mes tras mes los paños usados durante 5 días en promedio, permitiendo que la mujer fuera más activa e independiente, ya que se tenían que valer de paños realizados por ellas mismas, trapos, esponjas, musgo u otros materiales absorbentes que dependían de la época y de cada cultura.

En 1890 Johnson and Johnson¹⁷ elaboró la toalla americana “*Lister*”, nombre atribuido al Dr. Lister que fue el gran defensor inglés de la cirugía antiséptica. En 1914, Ernst Mahler puso a prueba la celulosa absorbente obtenida a partir de pulpa de celulosa, que es el antecedente de la toalla sanitaria femenina. La celulosa absorbente se utilizaba como material quirúrgico. Posteriormente Curads quien manufactura vendajes realizó una compresa higiénica desechable en 1920; pero fue hasta que la empresa Kotex en 1921 explicó que la toalla menstrual tuvo su origen a partir de los vendajes para los soldados durante la Guerra Mundial, ya que las enfermeras francesas los probaron como compresas y funcionaron (MUM, 2014).

La innovación de Kotex (significa *COtton like TEXture*), al mercado fue la liberación de las mujeres hacia todo los recursos anteriores con los que contaban por el hecho de que no tenían que lavarlas ni almacenarlas ya que los desechables contenían celulosa (proveniente de los árboles) que hacía más absorbente a la toalla y a la vez se podía desechar fácilmente. Ante este hecho Kimberly-Clark creó Cellucotton Products Company para venderlos (MUM, 2014). Pero es hasta la década de los setenta que la toalla sanitaria adherible aparece en el mercado, resolviendo la delicada tarea de que la compresa permaneciera en su lugar (Granados, 2012).

Posteriormente entraron al mercado diferentes empresas ofreciendo productos similares e innovando para que se pudiera absorber las diferentes cantidades de flujo y que se acondicionaran a la forma y tamaño de los calzones de cada mujer. La gran demanda de estos productos por dejar de usar telas principalmente, ha permitido que las mujeres tengan una amplia gama para elegir el mejor producto que se adecúe a sus propias necesidades ya sean económicas o por las características propias de cada toalla.

¹⁷ Johnson & Johnson es una empresa estadounidense fabricante de dispositivos médicos, productos farmacéuticos, productos de cuidado personal, perfumes y productos para bebés fundada en el año 1886.

| Toalla: | |
|-------------------------------|--|
| Flujo | Absorción |
| Moderado | Poca |
| Normal o regular | Normal |
| Abundante | Mayor |
| | |
| Forma | Protección |
| Sin alas | Se puede tener escurrimientos en ambos lados |
| Con alas | Evita escurrimientos en ambos lados y da mayor fijación |
| | |
| Forma | Comodidad |
| Delgada | Da poca absorción pero mayor comodidad y discreción |
| Anatómica | Con recortes a los lados |
| Normal | Toalla rectangular con los bordes redondeados |
| Tanga | Forma de trapecio con el fin de utilizar con tanga |
| Nocturna | Es más larga y gruesa |
| Otras especificaciones | |
| Con manzanilla | Evita malos olores |
| Telas de protección | Para sentirte seca |
| Canales de absorción | Evita escurrimientos, hace que el flujo se concentre en el centro de la toalla |

Tabla 4. Características que puedes encontrar en los empaques de las toallas¹⁸.

Tampones

Se introdujeron como una liberación a las toallas femeninas, para que estuvieran activas todos los días del mes, se manejó como un producto invisible e inodoro que brindaba seguridad para realizar cualquier tipo de actividad descartando a la toalla en donde ésta se pudiera notar. Los tampones se usan internamente para atrapar el fluido en el origen, antes de que salga del cuerpo.

Este producto revolucionó la manera en como se había manejado la mujer en su sangrado, ya que en 1929 el Dr. Earle Cleveland Haas trató de realizar un producto que pudiera ser comercializado para absorber el flujo menstrual. Dicho producto consistió en la compresión de fibras de algodón enrolladas, que estarían

¹⁸ Fuente: http://www.profeco.gob.mx/encuesta/brujula/bruj_2012/bol208_tfeme.asp

entre dos tubos (uno más grande que otro) sujetando el tampón para su correcta inserción y retiro (Tampax), que a su vez no permitiría que la mujer tocara el algodón, lo que hizo a Tampax ser el primero en ponerles aplicador a los tampones, a pesar de que se generaron otros como Wix, Nunap y Fax pero sin aplicador.

La patente se logró en 1931 bajo el nombre de “Tampax” (proviene de las palabras tampón y vaginal pack) pero el Dr. Haas no logró que se interesaran en su invención. Finalmente el 16 de octubre de 1933 vendió la patente y la marca para una mujer de negocios de Denver, Gertrude Tenderich. Ella comenzó la compañía Tampax y fue su presidenta principal (MUM, 2014). Durante la Segunda Guerra Mundial se dispararon las ventas por la libertad que les ofrecía Tampax. Fue en 1984 cuando cambió de compañía a Tambrands Inc., fundada en 1936, que fabricó los tampones durante casi 60 años. Ya en 1997 Procter & Gamble adquirió Tambrands (P&G).



Ilustración 6. Primer tampón el Dr. Haas

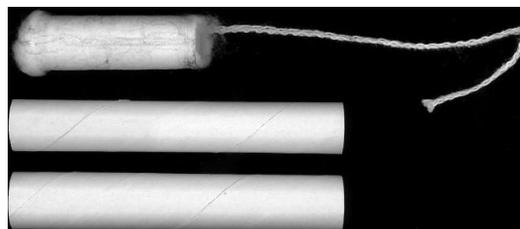


Ilustración 7. Segmentos del tampón¹⁹

Las innovaciones que se han tenido en torno al territorio de los productos menstruales han estado en boga por la libertad y facilidad que se tiene al desechar un producto después de ser usado por unas horas. Esto permite que las mujeres durante el ciclo menstrual tengan la opción de ocupar su tiempo en diversas actividades que no impliquen el lavado de productos reutilizables, ya que estuvieron pensados para adecuarse al estilo de vida de la mujer moderna.

¹⁹ Fuente <http://www.mum.org>

3.2 Productos alternativos para una menstruación consciente e informada

Las mujeres antes de la introducción de los desechables utilizaban productos reusables y naturales como lo mencionamos en párrafos anteriores, como pedazos de tela doblados, lana o piel que incrementaban la absorción del sangrado durante la menstruación. Dichos instrumentos hacían una conexión con la mujer y su proceso fisiológico, como un evento natural de la reproducción femenina.

Con la supuesta modernidad y el cambio en nuestra forma de vida se han creado una serie de artículos que demandan cantidades incuantificables de materias primas y que su vida útil es sumamente reducida. Un ejemplo perfecto son las toallas sanitarias y tampones que si bien se puede pensar que hacen supuestamente “más fácil” la vida de miles de mujeres, demandan materias primas y químicos, siendo que su vida útil se mide en horas. No todo lo actual es bueno y no todo lo del pasado es malo (Rosametik, 2010).

No hay nada malo ni sucio el ciclo menstrual, por el hecho de lavar los paños utilizados en un día o en un ciclo; ni mucho menos ver la sangre que ha salido del cuerpo en respuesta a la no fecundación del óvulo. La presencia de esa sangre es la que permite dar vida. Esa que ha estado llena de mensajes negativos, símbolo de vergüenza e indisposición de la mujer. Esto ha contribuido a la no aceptación del propio cuerpo y que se les estigmatice a los productos utilizados antiguamente.

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 68% de las infecciones vaginales están relacionadas con el uso de toallas sanitarias desechables (Ecolunas, 2010), cosa que con los productos antiguos a base de algodón no producía a tal magnitud ya que permiten la correcta respiración del aparato reproductor femenino. Estos que aunque estigmatizados, se han posicionado nuevamente en el mercado por las carencias y falta de practicidad e

higiene de los nuevos productos desechables, aunado a la conciencia colectiva que los cataloga como la nueva generación de productos en higiene íntima.

Toallas lavables

El uso de trapos, paños y cinturones con lienzos fueron antecesores de las toallas lavables “modernas”. Estas aparecieron nuevamente por la demanda de estos productos al mercado, es por ello que pequeñas empresas comenzaron a elaborar toallas parecidas a las desechables de manera física. El resurgimiento de compresas reusables es debido a la conciencia femenina en la década de los años 70 y 80 (MUM, 2014).

Esta implementación aunque se considera arcaica por ser poco práctica y porque no sólo se pueden utilizar y desechar, en el siglo XXI las mujeres conscientes de la crisis en la que nos encontramos están dispuestas a lavar los paños después de ser usados por las implicaciones ecológicas, de salud y económicas que acarrearán los productos desechables en sus vidas.

Existen actualmente varias marcas en el mercado que ofrecen practicidad, lo que permite que se adecúen al estilo de vida de las mujeres para que se sientan más cómodas y seguras. Éstas son confeccionadas con tela 100% de algodón, permitiendo que la piel respire y se mantenga libre de irritación, rozaduras y alergias. También están disponibles en varios tamaños, colores atractivos para todas las edades y cuentan con distintos rellenos que absorben dependiendo de las necesidades que se tengan.

Las almohadillas implementan resorte o seguros de presión para sujetar la toalla a la braga, tienen una vida útil de diez meses aproximadamente. En promedio los precios oscilan de los \$70.00-\$200.00, pues también cuentan con bolsas que permiten su correcta transportación. Aunque si se prefiere, existe al alcance patrones vía internet de los que se pueden valer para confeccionar sus

propias toallas, pues marcan la manera en cómo realizarlas a lo que se incluye propuestas de telas y herramientas necesarias para su correcta elaboración.

A lo que creo es una excelente iniciativa ya que muchas personas no disponen de recursos económicos extras, en los que se contemple este tipo de gasto instantáneo, aunque a largo plazo resulta ser una inversión por la no compra mensual de productos de desecho. Pero como son telas de algodón se pueden implementar pedazos de tela sobrantes y así reutilizar prendas que ya estaban fuera de uso.

Sin embargo, la fabricación de prendas de algodón contienen colorantes artificiales que pueden originar alergias, además que el blanqueado de la tela implica la utilización de cloro, lo cual puede ser pernicioso para la salud, pero es una alternativa al desecho de toallas pues también en el mercado existen toallas fabricadas con algodón orgánico²⁰, por ejemplo las de la marca Yeztli que se interesó por los efectos secundarios del algodón blanqueado para las mujeres. Sólo que su precio incrementa pues es más cara su elaboración.

²⁰ Es un algodón que tiene su origen en la agricultura orgánica. Una producción se considera “ecológica” cuando ha sido certificada como tal por organismos independientes de inspección y certificación con arreglo a las normativas y disposiciones vigentes en el país o la región de que se trata o por el mercado al que va dirigida dicha producción para su consumo.



Ilustración 8. ¿Cómo se usan las toallas lavables?²¹.

Ilustración 9. Toallas de tela Ecolunas ²².

Copas menstruales

La copa menstrual también es conocida como copa vaginal, ya que se inserta en la vagina en el conducto vaginal para recolectar y no absorber la sangre como hacen los tampones. La primera copa, “Hockert Catamenial Sack”, se patentó en Estados Unidos en 1867 (Davidson, 2011:95), pero en 1930 Leona W. Chalmers inventó la copa hecha de goma que entraría al mercado en 1937.

Por la poca venta de las copas debido a la Segunda Guerra Mundial, Robert P. Oreck compró los derechos de una segunda patente Chalmers de 1950. En 1959 Tassette Inc. empezó a vender una versión más suave en colaboración con Chalmers (MUM, 2014). Ésta tuvo dificultad para entrar en el mercado por los prejuicios que implicaban la manipulación de los genitales y el bombardeo publicitario y comercial de toallas y tampones, contra un producto al que se le dio poca difusión.

²¹ Fuente: <http://afloramujerluna.blogspot.mx/p/recibe-tu-luna-chile.html>

²² Fuente: <http://www.mamanatural.com.mx/wp-content/uploads/2012/11/ecolunas-todas.jpg>

Debido a las diversas trabas que tenía en el mercado, la copa desapareció en 1963. Oreck dijo que las razones por las que falló fue la renuencia del público a limpiar y reutilizar la copa ya que duraba de tres a cinco años para que no tuvieran que comprar compresas en un largo tiempo. Ante esto, apareció la copa Tassaway en 1970 que tampoco tuvo éxito (MUM, 2014).

Fue hasta 1987 que Lou Crawford de Cincinnati, Ohio introdujo la copa Keeper de goma de caucho natural que junto con la bolsa hecha a mano se manufacturaba en América, la cual sí se pudo comerciar y sigue fabricándose hasta nuestros días. La primera copa de silicón quirúrgico grado médico es la Mooncup de Inglaterra (Davidson, 2011:95), pues antes se fabricaban de látex. Actualmente se industrializan diversas copas en diferentes partes del mundo hechas de este material.

La introducción de la copa menstrual al mercado la hace asequible para las mujeres ya que dura entre cinco y diez años, pero existen las que se pueden utilizar sólo durante un ciclo. El precio varía con respecto a la marca, pues el rango de precios va de los \$300.00 a \$500.00, dependiendo del lugar en donde se fabrique y la compañía a la que pertenezca. En México se cuenta con la Angelcup, marca 100% mexicana que “es una alternativa ecológica, sana, económica y respetuosa de la energía femenina con un concepto mucho más positivo de la menstruación”, su precio en el mercado es de \$500.00 (Angelcup, 2012).

Aunque no es la única en el mercado mexicano pues a finales del 2014 exalumnos de la UNAM lanzaron al mercado la copa “Lilithcup”, con el apoyo y ayuda de la CENAPyME. Ésta se anuncia como una “alternativa cómoda, segura y confiable que se adapta al cuerpo de la mujer”, su costo es de \$589.00 y existen dos tallas de acuerdo a la edad y si ha tenido hijos la mujer (Lilithcup, 2014).

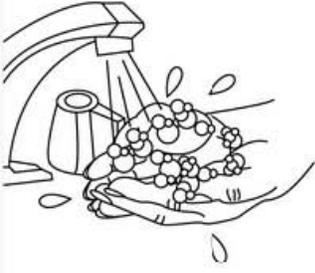
| | | |
|---|---|---|
| <p>Antes de usar tu angelcup</p>  <p>Puedes hervirla durante 3 minutos (Que no sean más de 5) cubierta totalmente de agua para que no se dañe.</p> <p>1</p> | <p>Lava bien tus manos</p>  <p>2</p> | <p>Es muy fácil de usar</p> <p>Primero</p> <p>Relájate...</p> <p>Busca alguna postura que te sea cómoda, por ejemplo alguna de las tres siguientes:</p> <p>3</p> |
| <p>Ponte cómoda</p> <p>A En cuclillas</p> <p>B Parada, con un pie sobre un banco</p> <p>C Sentada en la taza del baño</p> <p>4</p> | <p>Dóblala</p> <p>I.</p> <p>II.</p> <p>III.</p> <p>5</p> | <p>Colócala</p>  <p>Insértala en tu vagina suavemente y cuando se encuentre adentro completamente, suéltala.</p> <p>Humedece-la con agua o aplicarle algún lubricante <u>BASE AGUA</u>, te ayudará a introducirla.</p> <p>6</p> |
| <p>Verifica</p> <p>Para asegurarte de que la copa se desplegó correctamente, introduce tu dedo y rodea la copa con él. Si sientes el círculo completo, quiere decir que ya se ha puesto en contacto con la pared vaginal. También puedes hacerla girar para estar segura de que se expandió.</p>  <p>7</p> | <p>Para retirarla</p> <p>Relájate nuevamente</p> <p>Vuelve a ponerte cómoda y no tenses tus musculos vaginales</p> <p>Introduce el dedo índice y pulgar en la vagina hasta encontrar la esfera de extracción y jálala suavemente. Muévela de un lado a otro o presiónala de uno de sus lados para liberar el vacío. Cuando sientas que lo has logrado, la podrás jalar con más fuerza. Si te cuesta trabajo alcanzarla, puja un poco para ayudarla a descender. angelcup es la única copa menstrual que tiene en su punta un relieve con diseño de espiral que te ayudará a extraer la copa más fácilmente, pues podrás sujetarla sin que se resbale.</p>  <p>Cuando el anillo más ancho de la copa esté por salir, extrae primero un lado y luego el otro para conservar el flujo dentro de la copa y evitar que se derrame.</p> <p>Lávala con jabón neutro o solamente con agua potable.</p> <p>Ya puedes volver a usarla.</p> <p>8</p> | |

Tabla 5. Cómo usar la copa, instrucciones de la Marca ángelCup²³.

²³ Fuente: <http://www.angelcupmexico.com/como-usarla/instructivo-copa-menstrual>

Tampones tejidos o de tela

Otro producto alternativo durante la menstruación son los tampones tejidos o de tela. Estos tienen la forma de un desechable pero sin aplicador y realizados a base de estambres y telas. Los que están fabricados a base de telas de cáñamo y bambú son más absorbentes que los de algodón y a la vez no añaden volumen; los tejidos pueden ser de algodón orgánico o tener mezcla de bambú y algodón.

Los dos funcionan perfectamente bien, con las mismas ventajas de absorción que uno de desecho y con la baja probabilidad de desarrollar TSS ya que no contiene fibras de rayón donde se multiplica la bacteria (Reusable Menstrual Products, 2010). Lo que los hace accesibles a toda mujer es el hecho de que pueden hacerlos ellas mismas ya sea por medio de la ayuda de otras mujeres y su experiencia o a través de tutoriales vía internet.

Existen dos tipos principales de tampones de tela: los cosidos y los tejidos por medio de gancho (Opciones menstruales, 2012):

- Los tampones de tela cosidos consisten en diferentes rectángulos de tela absorbente (algodón, bambú, cáñamo...) apiladas y cosidas por un extremo. Del extremo de unión entre las diferentes piezas de tela sale un hilo que ayuda con su extracción. Estos rectángulos de tela se enrollan sobre sí mismo, adquiriendo la forma de un tampón convencional.
- Los tampones tejidos a base de hilos de bambú o algodón: Los rectángulos de ganchillo realizados en cierto tipo de punto (punto de jersey) tienden a enrollarse sobre sí mismos, lo que facilita que tengan su forma para la inserción.

Debido a que son reutilizables existe una ventaja económica, permitiendo tener gran variedad de ellos gracias a la facilidad con la que se pueden elaborar o comprar si se prefiere.



Ilustración 10. Tampón en gancho²⁴.



Ilustración 11. Tampón de tela²⁵.

Esponjas marinas

Son tampones reutilizables de esponjas de mar. Las mujeres probablemente han utilizado esponjas para absorber el flujo menstrual por miles de años, pero también fueron implementadas como anticonceptivos y para poner medicamentos dentro de la vagina. Pero es difícil decir que tipo de esponja se usó para que fin, aunque se puede concluir que se empleaban para los tres propósitos mencionados (MUM, 2014).

En 1873, cuando los métodos anticonceptivos eran ilegales, las mujeres americanas usaban esponjas impregnadas de líquidos que mataban al espermatozoides liberado por el hombre durante el coito sexual, así como la absorción de la sangre menstrual (MUM, 2014). Las esponjas vaginales tuvieron difusión en los años 30, presentándose en envases de latón. Se presentaban envueltas en una redcilla de tejido de algodón con un cabo que facilitaba su extracción (Cancelo, 2011).

Su venta no fue proactiva, pero *Jade and Pearl, Inc*²⁶. desarrolló *Sea Pearls*, esponja en tamaño chico, mediano y grande como sustituto del tampón

²⁴ Fuente: <https://www.facebook.com/ekolagom/photos>

²⁵ Fuente: <http://opcionesmenstruales.blogspot.mx/2014/10/tampones-de-tela.html>

²⁶ Jade and Pearl, Inc. es una empresa que crea productos naturales únicas que son reutilizables, reciclables y sostenibles.

desechable. Son esponjas marinas Seda, criaturas-plantas que crecen en colonias en el fondo del océano. Existen más de 4500 variedades y la más suave es la Esponja Seda que se da en el Atlántico y el Mediterráneo (Sea Pearls, s.f). No contienen dioxinas ni fibras sintéticas, cosechadas de manera sostenible en la Florida en el Golfo de México. También son reutilizables durante tres a seis meses. Son fáciles de usar, económicas y amigables con la Tierra.

Al igual que un tampón no es notorio su uso. Éstas se pueden usar durante las relaciones sexuales también. Se lavan con un jabón suave y natural para que no interfiera con el PH natural de la vagina y se esterilizan hirviéndolas durante 5 o 10 minutos, para que mate a las bacterias.

Actualmente en el mercado se pueden encontrar esponjas marinas naturales como *Sea Pearls* y *Jam Sponge* que son reutilizables y provienen del mar. Las hay también sintéticas bajo las marcas de *Beppy* y *Gynotex* con una duración máxima de ocho horas, después del tiempo marcado se procede a su desecho.

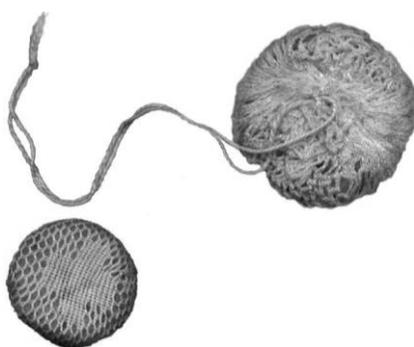


Ilustración 12. Esponjas marinas naturales.

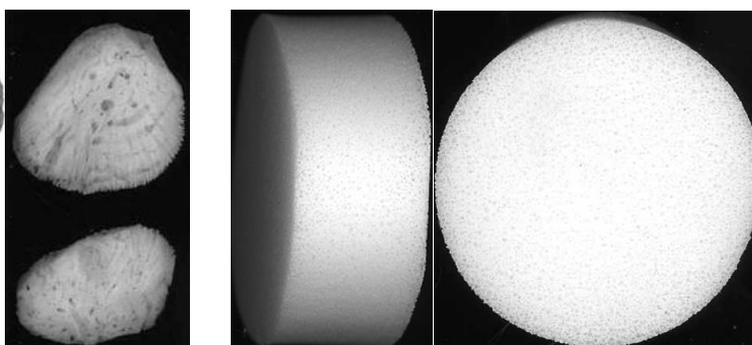


Ilustración 13. Esponjas sintéticas²⁷.

Ropa interior absorbente

“Dear Kate” es la ropa interior de tela absorbente, creada por Julie Sygiel estudiante de química de Brown Univeristy. Son de similar apariencia a las que se usan de diario, sólo que es resistente para el flujo ligero o moderado al igual que a

²⁷ Fuente: <http://www.mum.org>

las manchas y a los olores que pueden suscitarse durante el periodo menstrual ya que contiene tres capas distintas para mantener protegida a la mujer evitando fugas.

Éstas se encuentran en diferentes tallas desde extra-chica hasta 3X por lo cual están adecuadas a todo tipo de complejión y gusto pues las hay en diferentes colores y texturas al igual que en tamaños ya sea tanga, pantaleta completa o corte francés. También se puede elegir con forro completo que abarca las nalgas y el pubis o simplemente el forro pequeño que está en la entrepierna.

Al igual que la ropa interior, se lavan a mano o en lavadora y se secan al aire libre. Están fabricadas con un 74% de nylon y 26% de lycra, el refuerzo interior es 100% micro-poliéster, lo que permite la correcta ventilación haciendo que sea transpirable y cómoda. Están a la venta desde US \$32 pues se puede adquirir por separado o en paquete ya sea con su coordinado o la pantaleta sola.

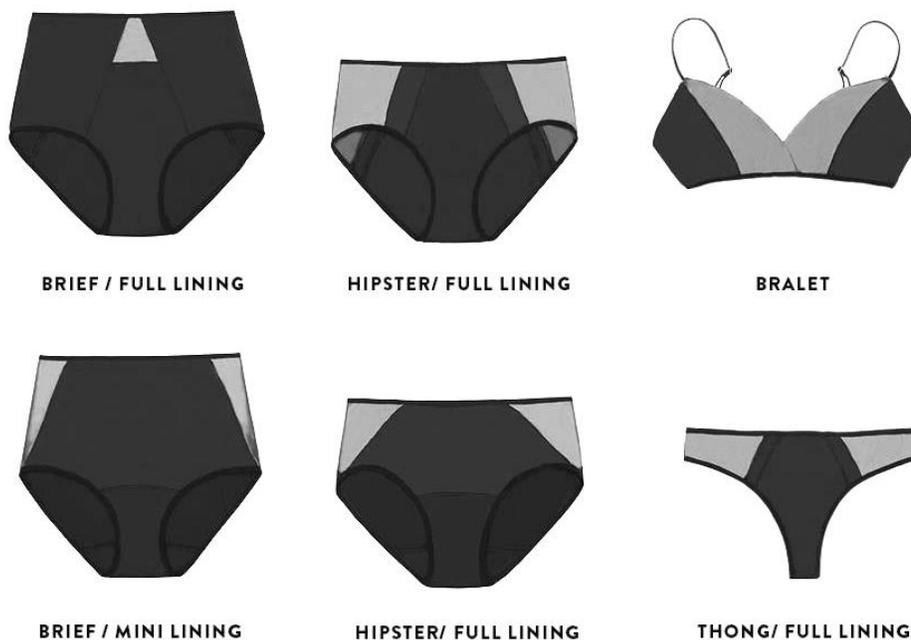


Ilustración 14. Ropa interior absorbente "Dear Kate"²⁸.

²⁸ Fuente: <http://www.dearkates.com> El corte *Brief/Lining* se refiere a pantaleta completa, *Hipster/Full Lining* es corte francés y *Thong*, tanga.

Como se vio anteriormente, en el mercado existe una gran gama de productos para el cuidado de la mujer durante el proceso de la menstruación, ya que depende de la preferencia de cada consumidora pues algunos se encuentran como desechables y otros no, porque varía el tiempo de vida útil de cada uno de ellos para su óptimo desecho.

Las toallas higiénicas y tampones a pesar de la crítica por el contenido de sustancias que afectan a la mujer y al medio ambiente tienen la ventaja de ser más económicos que las copas, esponjas, tampones tejidos y toallas lavables, debido a que está al alcance de cualquier mujer por el bajo costo que presentan en el mercado, aunque si se calcula el gasto a un plazo mayor se equipara en precio a los productos alternativos.

En algunos empaques como el de Tampax se incluye una leyenda de los efectos del producto para su implementación en el cuerpo de la mujer y menciona los componentes del mismo, o sea que cada mujer determinara si lo usa o no. En cambio en los productos alternativos no se ha demostrado que estén relacionados directamente con un problema de salud pero puede pasar por la mala higiene de los mismos.

Como vemos, ventajas y desventajas se pueden encontrar en cada producto, la diferencia radica en lo que cada mujer busque de los productos de los que va a disponer, en donde lo óptimo a la elección de las compresas es la información con la que se cuente para saber sobre la gama de posibilidades que se ofrece el mercado que se adecúen al estilo de vida de cada consumidora.

Conclusiones

Durante el desarrollo de la presente investigación identificamos las diferencias fisiológicas entre mujeres y hombres que se relacionan con el campo de la reproducción, como lo es la menstruación, que es factor determinante para las culturas, porque están insertas en su cosmovisión. Cada cultura entiende e interpreta el proceso fisiológico de la menstruación de diferente manera por lo cual la desmitificación es importante ya que se atiende un problema que por siglos ha estado presente en la vida de la mujer. Permitiendo con ello que todas las mujeres valoren su cuerpo para que las propias menstruaciones puedan redundar en un proceso de liberación.

Los productos desechables, se ha influido a tal grado la mentalidad de las mujeres que han empezado a considerarlas como el único producto moderno e higiénico para su protección íntima. El uso masivo de las toallas desechables y tampones, ha deslegitimado a los productos naturales libres de plástico y de químicos. Por lo cual este acercamiento a nuevas alternativas permite que las mujeres estén más informadas permitiendo que la elección sea más equitativa y justa.

La utilización de estas nuevas alternativas no solo representa una elección individual por parte de las mujeres, sino que también tiene distintas implicaciones por las siguientes razones: ecológicas, por el menor impacto que ocasionan en el ambiente con respecto a los productos desechables; económicas, debido a que conlleva un menor costo a mediano y largo plazo; de salud, pues la utilización de estos nuevos productos tiene menores riesgos para el cuerpo; social, por la concientización con respecto al cuerpo y la menstruación.

Es por ello que por el no autoreconocimiento del cuerpo y sus procesos fisiológicos existan grupos y empresas que no desvinculan el bienestar de las mujeres del cuidado del medio ambiente. Como es el caso de los productos

alternativos creados por pequeñas empresas que ante las necesidades de la población urbana y problemas de desechos se instalan en el mercado para brindar otra alternativa a las mujeres menstruantes. Permitiendo la recuperación de la producción de productos que se fabricaban y estaban a la venta antes de los desechables que fueron quienes los desplazaron y limitaron a las mujeres para el consumo de determinados productos en el mercado.

La revisión de otras cosmovisiones en torno a la menstruación nos permitió comprender las posturas que han tenido las distintas sociedades sobre el tema y las posturas de las mujeres sobre la visibilización e invisibilización de este fenómeno. En general, la mayor parte de las culturas tienden a subordinar el proceso fisiológico femenino y a tener una visión negativa respecto a este fenómeno. En las culturas donde se valora de manera positiva, es por las relaciones comunitarias existentes y solamente durante la menarquía.

Pensamos que la utilización de productos alternativos para la menstruación puede llevar a un empoderamiento de las mujeres debido a que influye en el autoconocimiento y necesidades de cada cuerpo, permitiendo así tener mayor información más allá de la existente sobre aquellos que contienen plástico, que sólo se usan y tiran. Sin embargo, este empoderamiento puede estar delimitado sólo para las mujeres de clase media y alta de las grandes urbes, por lo cual es necesario encontrar alternativas económicas para las mujeres pobres y del ámbito rural.

Es así que considero que este trabajo puede aportar a la búsqueda de alternativas a otro tipo de productos que están innovando el mercado, por ser amigables con la salud íntima de la mujer y el medio ambiente. Y ayudando a frenar un poco lo que la era capitalista y el patriarcado han tratado de imponer a la mujer desde mucho tiempo, pero que ahora con los problemas que acarrear los desechos y la mayor información sobre distintos artefactos para su implementación, las mujeres pueden elegir libremente sobre qué es lo que se adapta mejor a sus

cuerpos ya que no sólo disponen de unos cuantos productos sino que saben su contenido y funciones de muchos.

Bibliografía

AccionFem (2014). *Veneno para el Cuerpo y para la Tierra: Toallas Higiénicas, Protectores Diarios y Tampones*. [en línea] [Fecha de consulta: 29 de octubre de 2014]. Disponible en: <http://accionfem.wordpress.com/2014/04/04/veneno-para-el-cuerpo-y-la-tierra-toallas-higenicas-protectores-diarios-y-tampones/>

Alarcón -Nivia, Miguel (2005) *Algunas consideraciones antropológicas y religiosas alrededor de la menstruación*. Revista colombiana de obstetricia y ginecología. Vol. 56 No. 1.

Beauvoir, Simone (1989) *El segundo sexo*. México: Siglo XX: Alianza.

Beauvoir, Simone (s.f.) *El segundo sexo que es la menstruación. Los hechos y los mitos*. [en línea] [Fecha de consulta: 8 de septiembre de 2014] Disponible en: <http://www.uruguaypiensa.org.uy/imgnoticias/1039.pdf>

Bejarano Rodríguez, Janett. (2003) *Preparación escolar sobre la menstruación*. Tesis de Licenciatura. Universidad de las Américas Puebla. Disponible en: http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lps/bejarano_r_j/indice.html

Beppy. [en línea] [Fecha de consulta: 23 de octubre de 2014] Disponible en: <http://www.beppy.com/es/>

Cancelo, M^a Jesús (2011) *Historia de los protectores higiénicos menstruales*. [en línea] [Fecha de consulta: 29 de octubre de 2014] Disponible en: <http://www.aem.es/UserFiles/Media/Boletines/Enero12/noticias/HISTORIA-DE-LOS-PROTECTORES-HIGIENICOS-MENSTRUALES.html>

Carreño Zhingre, Ximena. (2013) *Rituales femeninos, cuerpo fluido menstrual sembrando la luna*. Tesis de Licenciatura. Universidad de Cuenca. Disponible en: <http://www.uruguaypiensa.org.uy/imgnoticias/1039.pdf>

Caruncho Cristina y Mayobre Purificación, (1998) *El problema de la identidad femenina y los nuevos mitos*. [en línea] [Fecha de consulta: 29 de marzo de 2015] Disponible en: http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:E7z9RTwwxJcJ:pmayobre.webs.uvigo.es/textos/la_identidad_femenina_y_los_nuevos_mitos.doc+&cd=1&hl=es-419&ct=clnk&gl=mx

Correa Bautista, Nancy. (2008) *Un acercamiento sociolingüístico al léxico de la mujer menstruante. Una muestra del léxico empleado por la población femenina para denominar la menstruación en el municipio de Naucalpan de Juárez, Estado de México*. Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México.

Crianza natural. (2003-2006) *Copas menstruales*. [en línea] [Fecha de consulta: 17 de diciembre de 2015] Disponible en: <http://www.crianzanatural.com/art/art167.html>

Dalton, Katharina. (1971) *El ciclo menstrual*. Barcelona: Fontanella.

Davidson, Anna. (2011) *Bleeding Green? Towards a political ecology of menstrual care*. Tesis de Maestría. University of New York.

Dear Kates. [en línea] [Fecha de consulta: 5 de diciembre de 2014] Disponible en: <http://www.dearkates.com>

DGCS-UNAM. [en línea] [Fecha de consulta: 2 de marzo de 2015] Disponible en: http://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2014_619.html

Echeverría, J. & López, M. (2011) "Tlaltecuhli como vagina dentada en la concepción nahua prehispánica". En Rodríguez, M. y Campos, L. (Eds.), *Mujeres: Miradas Interdisciplinarias* (pp. 83-100). México.

Elizondo Huerta, Aurora E. (1999) *Las trampas de la identidad en un mundo de mujeres*. México Itaca.

Garmendia Ana María *et. al.* (s.f.) *Perfil ambiental de productos higiénicos desechables: pañales y toallas femeninas* [en línea] [Fecha de consulta: 19 de marzo de 2015]

Disponible en:
<http://www.bvsde.paho.org/bvsaidis/resisoli/mexico/03060e14.pdf>

Gómez-Sánchez, P. I., Yaira Yohanna Pardo- Mora, Hernández-Aguirre, H. P., Jiménez-Robayo, S. P., & Pardo-Lugo, J. C. (2012). *Menstruation in history la menstruación en la historia A menstruação na história*. Investigación y Educación En Enfermería, 30(3), 371-377.

Granados, Liliana (2012) *Comparativo de toallas femeninas*. Brújula de compra. PROFECO [en línea] [Fecha de consulta 25 de octubre de 2014]. Disponible en:
http://www.profeco.gob.mx/encuesta/brujula/bruj_2012/bol208_tfeme.asp

Gray, Miranda. (1999) *Luna Roja*. España Gaia ediciones.

La guía del exportador de algodón [en línea] [Fecha de consulta: 16 de enero de 2015] Disponible en: <http://www.guiadealgodon.org/guia-de-algodon/algodon-organico-v/#sthash.Ew5pVt7o.dpuf>

Gynotex Soft Tampons [en línea] [Fecha de consulta: 29 de enero de 2015]. Disponible en: <http://www.gynotex.com>

Hardy, Jenn. Sept.-Oct. 2009: 8. *Environmentally friendly. Period. Is the diva cup really a better option than pads or tampons? This Magazine*. Academic OneFile. Web. 20 Sept. 2014. En: <http://www.uruguaypiensa.org.uy/imgnoticias/1039.pdf>

Iglesias Benavides, José. (2009). *La menstruación: un asunto sobre la Luna, venenos y flores*. (Spanish). Medicina Universitaria, 11(45), 279-287.

Iglesias, X., Camarasa, E, y Centelles, N.judith (1987) *Trastornos de la menstruación*. Barcelona: Martínez Roca.

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). [en línea] [Fecha de consulta: 23 de octubre de 2014] Disponible en: <http://www3.inegi.org.mx/sistemas/temas/default.aspx?s=est&c=17484>

Jade & Pearl. [Fecha de consulta: 13 de enero de 2015] Disponible en: <http://jadeandpearl.com/>

Jam Sponge [Fecha de consulta: 22 de febrero de 2015] Disponible en: <http://www.jamsponge.co.uk/>

Kellermeier, J. (2009) *How Menstruation Created Mathematics* TACOMA Community College en: <http://www.uruguaypiensa.org.uy/imgnoticias/1039.pdf> Traducción de <http://www.uruguaypiensa.org.uy/imgnoticias/1039.pdf>

Lewin, Glenda. (2012) *A history of women's menstruation from ancient Greece to the twenty-first century*. The Edwin Mellen Press. Lewiston-Queenstone-Lampeter.

LilithCup. [en línea] [Fecha de consulta: 16 de enero de 2015] Disponible en: <http://lilithcup.com/>

Llamas, Marta. (1986) *La antropología feminista y la categoría "género"*. Nueva Antropología [en línea], VIII (noviembre): [Fecha de consulta: 22 de junio de 2014] Disponible en: <http://www.uruguaypiensa.org.uy/imgnoticias/1039.pdf> ISSN 0185-0636.

_____ (1987) *La encrucijada del género*. [Fecha de consulta: 1 de noviembre de 2014] Disponible en: <http://www.nexos.com.mx/?p=4812>

López Hernández, Miriam. (2012) *Mujer divina, mujer terrena: modelos femeninos en el mundo mexica y maya*. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Libros de la Araucaria.

López Hernández, Miriam. (2013) *Sexualidad entre los antiguos nahuas. Análisis de las representaciones, discursos y prácticas sexuales*. Tesis de doctorado. Universidad Nacional Autónoma de México.

López, Alfred. (2012) *¿Por qué a algunas mujeres se les sincroniza el ciclo menstrual?*. Noticias actualidad-20 minutos [en línea] [Fecha de consulta: 29 de marzo de 2015]. Disponible en: <http://blogs.20minutos.es/yaestaellistoquetodolosabe/por-que-a-algunas-mujeres-se-les-sincroniza-el-ciclo-menstrual/>

Moreno Fernández, Francisco. (1998) *Principios de sociolingüística y sociología del lenguaje*. Barcelona: Ariel.

Moseley, Sophia. (2008) *Practical protection*. [Fecha de consulta: 12 de agosto de 2014] Nursing Standard [en línea] october 15; vol 23 no. 6. Disponible en: <<http://www.wactsa.org>>.

Museum of Menstruation and Women's Health (MUM). (2014) [en línea] [Fecha de consulta: 12 de octubre de 2014]. Disponible en: <http://www.mum.org/>

Opciones menstruales. (2012) [en línea] [Fecha de consulta: 21 de noviembre de 2014]. Disponible en: <https://www.blogger.com/profile/06065291197724045133>

Pérez, Pabla (2009). *Sobre los químicos tóxicos en los tampones y toallas higiénicas*. [en línea] [Fecha de consulta: 29 de octubre de 2014] Disponible en: <http://ginecologianatural.wordpress.com/2009/10/30/sobre-los-quimicos-toxicos-en-los-tampones-y-toallas-higienicas/>

Pessi, María. (2009) *Comunicación y Tabú*. Facultad de Periodismo y Comunicación Social [en línea] [Fecha de consulta: 29 de octubre de 2014] Disponible en: <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/32254>

_____ (2010 Jul 24). *Tabú y publicidad. El titular en avisos publicitarios gráficos de productos para el período menstrual (1930-1955)*. *Tonos Digital* [en línea] 19:0. Disponible en: <http://www.uruguaypiensa.org.uy/imgnoticias/1039.pdf>

Phillips Carbajal, Iris Armantea. (2009) *Implicaciones Psicológicas de la menstruación*. Tesina de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México.

Procter & Gamble (P&G). (2010) [en línea] [Fecha de consulta: 14 de noviembre de 2014]. Disponible en:
https://www.pg.com/en_CA/product_card/pb_tampax.shtml

PROFECO (2012). *Revista del consumidor*. [en línea] [Fecha de consulta: 16 de septiembre de 2014]. Disponible en:
<http://revistadelconsumidor.gob.mx/?tag=toallas-femeninas>

_____ (2010). *TV #24.3 Contenido Neto: ¿Tampones con asbesto?* *Revista del consumidor en línea*. [en línea] [Fecha de consulta: 29 de octubre de 2014] Disponible en: <http://revistadelconsumidor.gob.mx/?p=11327>

Puleo, Alicia (2011) *Ecofeminismo para otro mundo posible*. Madrid: Cátedra.

Reusable Menstrual Products. (2010) [en línea] [Fecha de consulta: 5 de septiembre de 2014]. Disponible en:
<http://www.labyrinth.net.au/~obsidian/clothpads/reusabletampon>

Roux, Jean Paul. (1990) *La sangre, mitos, símbolos, mitos y realidades*. Barcelona: Península.

Rubin, Gayle. *El tráfico de mujeres: notas sobre la "economía política" del sexo*. Nueva Antropología [en línea] 1986, VIII (noviembre): [Fecha de consulta: 21 de junio de 2014] Disponible en: <http://www.uruguaypiensa.org.uy/imgnoticias/1039.pdf>
ISSN 0185-0636.

Rus, Amelia (2009) *Óvulos rojizos*. [revista en la Internet] [Fecha de consulta: 30 de octubre de 2014]. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0213-91112009000300021&lng=es.

Sea Pearls, instructivo [en línea] [Fecha de consulta: 14 de enero de 2015].

Disponible en:

<http://issuu.com/yeztlialternativasfemeninas/docs/esponjasmarinasp/8?e=0/1057486>

SEMARNAT (2007). [en línea] [Fecha de consulta: 2 de diciembre de 2014].

Disponible en:

http://www.semarnat.gob.mx/archivosanteriores//informacionambiental/Documents/05_serie/yelmedioambiente/yelmedioambiente_completo_v08.pdf

Sennett, Richard (1997) *Crane y Piedra*. España: Alianza Editorial.

Style, Sophia (2011) *Dar la bienvenida a la menstruación*. [en línea] [Fecha de consulta:

26 de enero de 2015]. Disponible en:

<https://conectacontuciclomenstrual.wordpress.com/primera-menstruacion/>

Tampax (2014). [en línea] [Fecha de consulta: 3 de octubre de 2014]. Disponible en:

<http://www.tampax.com/es-us/acerca-tampax.aspx>

Tampon Run (2014). [en línea] [Fecha de consulta: 20 de diciembre de 2015].

Disponible en: <http://www.tamponrun.com/>

The University of Chicago Medicine (2014). *Síndrome de Shock Tóxico*. [en línea]

[Fecha de consulta: 29 de octubre de 2014] Disponible en:

<http://www.uchospitals.edu/online-library/content=S03746>

Tuñón Pablos, Julia. (1998) *Mujeres en México: recordando una historia*, México:

Consejo Nacional para la Cultura y las Artes, Dirección General de Publicaciones.

Wallach Scott, Joan. (2011) *Género e historia*. México: FCE, Universidad Autónoma de la Ciudad de México.

Yeztli. [en línea] [Fecha de consulta: 17 de febrero de 2015]. Disponible en: <http://yeztli.com/dias-fertiles-y-ovulacion/>

Índice de tablas, esquemas e imágenes

| | |
|---|----|
| Tabla 1. Composición promedio de un producto higiénico desechable. | 18 |
| Tabla 2. Algunas copas producidas en todo el mundo | 20 |
| Ilustración 1. . <i>El ciclo ovárico es como el árbol, el ciclo menstrual como la tierra.</i> | 24 |
| Ilustración 2. Fuente: "El ciclo de la luna Blanca" | 26 |
| Ilustración 3. Aparato reproductor femenino. | 29 |
| Tabla 3. Connotaciones de la menstruación alrededor del mundo..... | 33 |
| Esquema 1. Concepciones de vida y muerte en torno a la menstruación. | 36 |
| Ilustración 4. "Cinturón de Friedrich Bilz" | 40 |
| Ilustración 5. "Delantal menstrual" | 40 |
| Tabla 4. Características que puedes encontrar en los empaques de las toallas..... | 46 |
| Ilustración 6. Primer tampón el Dr. Haas..... | 47 |
| Ilustración 7. Segmentos del tampón..... | 47 |
| Ilustración 8. ¿Cómo se usan las toallas lavables?..... | 51 |
| Ilustración 9. Toallas de tela Ecolunas | 51 |
| Tabla 5. Cómo usar la copa. | 53 |
| Ilustración 10. Tampón en gancho. | 55 |
| Ilustración 11. Tampón de tela. | 55 |
| Ilustración 12. Esponjas marinas naturales..... | 56 |
| Ilustración 13. Esponjas sintéticas. | 56 |
| Ilustración 14. Ropa interior absorbente "Dear Kate"..... | 57 |