

23



Cintli Aylín Fernández Camarena  
CUCSH

María Guadalupe García Alcaraz  
CUCSH

# La menstruación: ideas de ayer y hoy

CONOCIMIENTOS  
/INDISCIPLINADOS



La menstruación es un proceso fisiológico que a lo largo de la historia ha sido ignorado, suprimido y negado. En suma, se invisibiliza su existencia, colocando esta vivencia en el espacio privado mediante prescripciones y tabúes. Esto es debido a las concepciones e ideas que se han creado alrededor de ella, desde la Edad Antigua hasta el presente. Lo que presentamos a continuación es una breve cronología de la historia de la menstruación, con ello, buscamos mostrar un panorama de cómo se construyeron ciertas concepciones sociales en torno a este proceso biológico.

En la Edad Antigua, un periodo que data del año 3 000 a. C. al 476 d. C. (o siglo V), Hipócrates (460-377 a. C.), conocido como el padre de la medicina, consideraba la menstruación como un desecho extra de los fluidos corporales femeninos, pues se creía que la mujer producía más sangre que el hombre; también se pensaba que el flujo menstrual servía como alimento para el desarrollo del feto. Plinio el Viejo (23-79 d. C.) afirmaba que las mujeres menstruantes dañaban el vino, hacían estériles las siembras y secaban las plantas del jardín, por lo que debían de permanecer aisladas durante esos días. Con estas y otras concepciones sobre cómo el flujo menstrual traía consigo varios inconvenientes para la sociedad, fue que a la mujer se le consideró como un ser defectuoso.

Ya en la Edad Media (del siglo V al XVI), con el auge de la religión católica, la menstruación se asociaba con el diablo, ente que se manifestaba en el cuerpo y el sexo. La concepción de la mujer se reducía a que poseía un cuerpo pecaminoso que incitaba a la lujuria, histeria y brujería. Además de que el flujo menstrual era san-

gre contaminada e inservible. Estas ideas tuvieron cierta continuidad hasta la Edad Moderna (que abarca del siglo XVI al XVIII).

A partir del siglo XIX y a inicios del siglo XX, se construyó la idea de la menstruación como algo sucio, por lo que la medicina sometió a los cuerpos femeninos a prácticas de higiene y al ocultamiento del sangrado por ser algo indeseable y vergonzoso. En conjunto con esto, a través de diversas narraciones, y más tarde mediante el cine, se difundió la idea de que menstruar significa que los cuerpos están en condiciones de ser madres y que se pierde la inocencia infantil. Las nuevas “señoritas” dejan de ser niñas de un día para otro y tienen que aprender a comportarse, a ser dulces y abnegadas y a higienizar su cuerpo. Metáforas que aparecen de manera implícita en los cuentos, como “Blancanieves”, “La bella durmiente” y “Caperucita roja”.

A inicios del siglo XX, el discurso médico proporcionó argumentos científicos para que la menstruación permaneciera en el ámbito privado. Hoy en día, sigue siendo un tema poco abordado en las familias y en las escuelas. Cuando se proporciona información a las niñas, adolescentes y mujeres, esta se asocia solo al sistema biológico reproductivo y a la maternidad. A la vez, persiste como un tema tabú alrededor del cual se desarrollan eufemismos y mitos que aíslan al periodo menstrual de la mirada pública, y sobre todo de la mirada masculina.

Entre 1972 y 1973 apareció en los libros de texto gratuitos de primaria el tema de la educación sexual, planteado con poca información y de forma pudorosa y biologicista. A la par de esto, otro de los medios oficiales que

expuso la menstruación de forma pública, además del educativo, fue el publicitario.

Desde las primeras campañas de Kotex, la marca de toallas femeninas, en la década de 1930 y hasta las campañas actuales, a la menstruación se le han dado connotaciones negativas, ya que se presenta al cuerpo menstruante como sucio y dañado, dando a entender que debe estar pulcro y que el flujo menstrual debe ser incoloro y desodorizado. Como consecuencia, menstruar se vive desde la vergüenza y el asco. Lo que se construye es una civilidad menstrual que implica ocultar el flujo y llevarlo de forma individual y privada mediante diversos productos higiénicos y dispositivos de control del cuerpo.

A pesar de que el periodo menstrual es cada vez más normalizado, aún existen muchas de las nociones acuñadas en los siglos pasados acerca del tema, pero cada día hay más apertura para hablar de las menstruaciones de forma pública. Así también han cambiado las formas de retener el flujo menstrual; antes se usaban solo trapos de tela, ahora existen distintos dispositivos como toallas, tampones, copas, toallas de tela e incluso el sangrado libre.

A continuación, les presentamos una serie de ideas que identificamos como persistentes a lo largo del tiempo, mismas que son cuestionadas, tanto por las corrientes críticas de los feminismos como por las nuevas visiones de la antropología del cuerpo:

### **La menstruación es sucia y asquerosa, las personas deben aislarse cuando menstrúan**

En algunos lugares, como Nepal, las niñas y mujeres que menstrúan deben dormir separadas de las personas y el ganado, pero

la menstruación es un proceso fisiológico normal y saludable. Las personas menstruantes pueden continuar con sus actividades y vida como lo hacen todos los días.

### **Si comes mariscos tu menstruación huele mal el siguiente mes**

Falso. Los mariscos no afectan el olor de la menstruación. En cambio, otros factores, como una infección, puede provocar mal olor y se debe consultar con un médico.

### **No debes hacer ejercicio durante tu periodo**

El deporte no está contraindicado durante la menstruación, hacer ejercicio físico libera endorfinas que actúan como analgésico natural.

### **Cuando tienes contacto con el agua, la menstruación se coagula dentro del cuerpo**

Lo que sucede es que, debido al cambio de temperatura por el agua, el sangrado puede disminuir, esto se debe a la contracción de los vasos sanguíneos.

### **Si tomas mucho jugo de limón, la menstruación se corta**

La ingesta de limón u otros ácidos no se relaciona con la desaparición del flujo menstrual, tampoco modifica el pH de la sangre.

### **Es malo tener relaciones sexuales cuando menstrúas**

Durante la Edad Media se creía que las personas leprosas o con discapacidades eran hijos de personas que habían tenido relaciones mientras menstruaban y por eso nacían mal, no obstante, esto es totalmente falso. El flujo menstrual no impide tener relaciones sexuales y no existe ningún motivo perjudicial para la salud.

### **Si en un mes no te viene la regla, se queda todo retenido, hace daño y el siguiente mes menstruas el doble**

La menstruación puede no presentarse por varios motivos, esto puede ocurrir por cambios hormonales, embarazo o algún tratamiento, pero la sangre no se queda retenida. Los flujos también son variados.

### **Cuando menstrúas no puedes preparar alimentos porque cambia la sazón o se puede echar a perder la comida**

En Japón se piensa que el flujo menstrual afecta la elaboración del sushi, pero la menstruación no es ninguna limitante para preparar comida o realizar cualquier otra actividad.

### **Es normal que las menstruaciones sean dolorosas**

Es normal que puedas tener algún dolor pélvico, siempre y cuando disminuya solo o con algún antiinflamatorio, si no es el caso, se debe consultar con un médico.

### **Todas las menstruaciones son iguales**

Ningún ciclo menstrual es igual, sin embargo, hay ciertos estándares establecidos, como una duración entre tres y cinco días, con una periodicidad entre 28 y 30 días. Pero se pueden tener ciclos más largos o cortos, lo cual depende de la edad y otros factores como tomar anticonceptivos, desajustes hormonales, niveles de estrés, tipo de alimentación, actividad física, etcétera.



## Universidad de Guadalajara

Ricardo Villanueva Lomelí  
**Rectoría General**

Héctor Raúl Solís Gadea  
**Vicerrectoría Ejecutiva**

Guillermo Arturo Gómez Mata  
**Secretaría General**

Juan Manuel Durán Juárez  
**Rectoría del Centro Universitario  
de Ciencias Sociales y Humanidades**



D.R. © 2023, Universidad de Guadalajara

© Cintli Aylín Fernández Camarena,  
María Guadalupe García Alcaraz  
**Texto**

Sayri Karp Mitastein  
**Dirección de la Editorial**

Iliana Ávalos González  
**Coordinación editorial**

Carmina Nahuatlato Frías  
**Coordinación y cuidado editorial  
del proyecto**

Fernanda H. Orozco  
**Corrección**

Melissa Álvarez Castillo  
**Diseño y diagramación**

 @editorialudg

Diciembre de 2023  
Editado en México



## Centro Maria Sibylla Merian de Estudios Latinoamericanos Avanzados en Humanidades y Ciencias Sociales

Sarah Corona Berkin  
Olaf Kaltmeier  
**Dirección**

Hans-Jürgen Burchardt  
**Codirección**

[www.calas.lat](http://www.calas.lat)

 CalasCenter  
[calas.center](https://www.instagram.com/calas.center)



Margarita Hernández Ortíz  
**Coordinación General de Investigación,  
Posgrado y Vinculación**

Rosa Alicia Arvizu Castañeda  
**Jefatura de la Unidad de Comunicación  
y Difusión de la Ciencia**

 CienciaUDG

## CONOCIMIENTOS //DISCIPLINADOS

Sarah Corona Berkin  
Margarita Hernández Ortiz  
**Dirección del proyecto**

Beatriz Nogueira Beltrão  
Abi Valeria López Pacheco  
**Coordinación del proyecto**

Publicación realizada con  
el apoyo de Conacyt 297691.

# CONOCIMIENTOS /INDISCIPLINADOS

Es un espacio de publicación y participación de la comunidad universitaria. Creemos que, sin barreras disciplinarias ni vocabularios herméticos, la comunicación científica debe ser dialógica para que la producción del conocimiento siga en marcha. **Conocimientos indisciplinados** es un proyecto de la Universidad de Guadalajara, el Centro María Sibylla Merian de Estudios Latinoamericanos Avanzados (CALAS), la Coordinación General de Investigación, Posgrado y Vinculación a través de Ciencia UDG y la Editorial Universidad de Guadalajara.

**Lee, escribe,  
únete al diálogo.**



[www.calas.lat/es](http://www.calas.lat/es)