

¡Llegó la regla!

Un análisis antropológico
y de género sobre la menstruación
en España

ALICIA BOTELLO HERMOSA

¡Llegó la regla!

Un análisis antropológico
y de género sobre la menstruación
en España



Sevilla 2020

Colección Ciencias Sociales
Núm.: 16

COMITÉ EDITORIAL:

José Beltrán Fortes
(Director de la Editorial Universidad de Sevilla)
Araceli López Serena
(Subdirectora)

Concepción Barrero Rodríguez
Rafael Fernández Chacón
María Gracia García Martín
Ana Ilundáin Larrañeta
María del Pópulo Pablo-Romero Gil-Delgado
Manuel Padilla Cruz
Marta Palenque Sánchez
María Eugenia Petit-Breuilh Sepúlveda
José-Leonardo Ruiz Sánchez
Antonio Tejedor Cabrera

Reservados todos los derechos. Ni la totalidad ni parte de este libro puede reproducirse o transmitirse por ningún procedimiento electrónico o mecánico, incluyendo fotocopia, grabación magnética o cualquier almacenamiento de información y sistema de recuperación, sin permiso escrito de la Editorial Universidad de Sevilla.

© Editorial Universidad de Sevilla 2020
C/ Porvenir, 27 - 41013 Sevilla.
Tlfs.: 954 487 447; 954 487 451; Fax: 954 487 443
Correo electrónico: eus4@us.es
Web: <<https://editorial.us.es>>

© Alicia Botello Hermosa 2020

Impreso en papel ecológico
Impreso en España-Printed in Spain

ISBN 978-84-472-2915-4
Depósito Legal: SE 721-2020

Maquetación: Dosgraphic s.l. (dosgraphic@dosgraphic.es)
Impresión: Podiprint

A mi hija

ÍNDICE

Agradecimientos.....	11
Introducción	13
1. La sacralidad de la fertilidad	21
1.1. La menarquia. El comienzo de “ser mujer” ...	27
1.2. Simbolismo de la sangre menstrual. Tabúes y mitos.....	31
1.3. Visibilizando lo más invisible de lo invisible..	33
2. El ciclo menstrual: Historia, Antropología y Medicina Popular.....	41
2.1. Paradigmas histórico-científicos sobre ciclo menstrual de las mujeres.....	43
3. La menarquia: ¡La niña se ha hecho mujer!.....	59
3.1. El tabú menstrual	60
3.2. Expresiones populares y metáforas sobre la menarquia.....	66
3.3. Vivencias sobre la menarquia.....	71
3.4. Principal fuente de información: el grupo de iguales	74
3.5. Otra fuente de información: las aulas.....	77
3.6. Implicación del padre en la menarquia	80
3.7. Menarquia y estereotipos de género: El paso de “niña a mujer”	82
3.8. Información centrada en la prevención de los embarazos	88

3.9. Actitudes frente a la menarquia	90
3.10. Rompiendo el tabú menstrual	94
4. Creencias populares sobre la sangre menstrual y sus implicaciones en la salud de las mujeres..	107
4.1. Eufemismos sobre la menstruación	107
4.2. Creencias sobre la sangre menstrual	113
4.3. Eliminando creencias erróneas	124
5. Miedos y prohibiciones durante la menstruación	127
5.1. Miedos relacionados con la menstruación.....	127
5.2. Prohibiciones durante la menstruación	140
5.3. Desmontando miedos y prohibiciones con respecto a la menstruación.....	159
6. Estrategias durante la menstruación	161
6.1. Estrategias como alternativas a la prohibición del uso del agua.....	162
6.2. Paños higiénicos.....	165
6.3. Estrategias utilizadas durante el trabajo en el campo	168
6.4. Remedios naturales	169
Conclusiones	175
Bibliografía	179

AGRADECIMIENTOS

Para llegar a escribir este libro conté con la ayuda de mujeres estupendas que me ayudaron durante el camino.

La profesora Consuelo Flecha García de la Universidad de Sevilla, me acompañó desde el primer momento de mi investigación con la tesina y me siguió dirigiendo con la tesis.

La profesora Rosa Casado Mejía, como codirectora de tesis, me enseñó la importancia de la investigación cualitativa y de la perspectiva de género.

La profesora Florentina Pina de la Universidad de Murcia, me animó y ayudó a seguir recopilando creencias.

La Doctora Susan Stanford Friedman de la Universidad de Wisconsin, me asesoró con bibliografía y consejos.

La Doctora Nadia Setti de la Université Paris 8 Vincennes-Saint Dennis (Laboratorio de Estudios de las Mujeres y de Género), me invitó a realizar una estancia postdoctoral con ella y empezar a adquirir una visión internacional del tema.

La Doctora Beatriz López Cela, Ginecóloga de la Fundación Xaley, me dio la oportunidad de colaborar por la salud de las niñas, niños y adolescentes de Senegal.

Y a todas las mujeres que me dedicaron un tiempo de sus vidas para contarme sus experiencias y creencias sobre la menstruación... ¡Gracias!

INTRODUCCIÓN

A cierta edad, las niñas llegan al periodo de la pubertad que se manifiesta por una descarga sanguínea proveniente del útero, llamada menstruación. Su principal característica es su periodicidad, por lo se le conoce popularmente como “la regla”¹.

La palabra menstruación deriva del término latino *menstruus*, cuyo origen está en *mensis*, que significa mes y del español *menstruo*. El ciclo menstrual normal oscila con una menstruación cada 26-32 días, aproximadamente cada 28 días que se corresponde con un ciclo lunar². Desde la Antigüedad se creía, por esa sencilla relación, que el ciclo menstrual estaba firmemente relacionado con el ciclo lunar (creencia que ha llegado hasta nuestros días) y por esta supuesta relación se denominaron “lunas” a las menstruaciones. Incluso existía la errónea suposición de que la luna nueva era motivo de la regla en las mujeres vírgenes y la luna menguante en las adultas y casadas³.

1. José Luis Iglesias-Benavides. La Menstruación: un asunto sobre la Luna, venenos y flores. Medicina Universitaria. 2009;11(45):09.

2. Carmen Valls-Llobet. Mujeres, salud y poder. 2.^a ed. Madrid: Cátedra; 2010, p. 135.

3. La menstruación según la Historia, la Antropología médica y la Medicina popular. Revista MedSpain [Internet]. 1999 [consultado el 21 abril 2018];(7). Disponible en: <http://idd0073h.eresmas.net/public/artic03/artic03_1.html>.

Es importante resaltar que el ciclo menstrual es un fenómeno multidimensional; ya que se dan en él toda una serie de influencias recíprocas que no son solo biológicas o psicológicas, sino también sociales. Esto explica la necesidad de tener en cuenta el análisis de aquellos aspectos psicosociales que confluyan en él, estudiando aparte de las funciones biológicas y psicológicas, las vertientes antropológicas y culturales del ciclo, que son las menos estudiadas debido a la imposibilidad de acotar en una sola dimensión la investigación sobre fenómenos menstruales.

La menstruación y el ciclo menstrual tienen en la mayoría de las sociedades connotaciones de suciedad e impureza. En muchas ocasiones, además, se asocia a símbolo de debilidad^{4, 5}. Las creencias y actitudes colectivas hacia el ciclo menstrual no solo parecen intervenir en lo que experimentan las mujeres, sino que se emplean como explicaciones para la conducta femenina⁶ afectando, según el sociólogo francés Pierre Bourdieu, la manera en que una mujer menstruante es vista/aceptada en los planos públicos y privados y en cómo se le asignan actividades permitidas y no permitidas según su sexo⁷.

De hecho, al asociarse la menstruación a suciedad e impureza todavía hoy en día en España, en algunos lugares principalmente rurales, se articulan prohibiciones a las mujeres menstruantes como la prohibición de ir a las bodegas, de participación en elaboración de embutidos, recogida de frutos... costumbres que se han ido transmitiendo de forma oral de generación en generación (algunos desde la época romana) y han llegado a nuestros días manteniendo

4. Carmen Valls-Llobet. Mujeres, salud y poder, *op. cit.*, pp. 133-134.

5. Victoria Sau Sánchez. Reflexiones feministas para principios de siglo. Madrid: Editorial Horas y Horas; 2000, p. 49.

6. Victoria Sau Sánchez. Reflexiones feministas para principios de siglo, *op. cit.*, p. 49.

7. Pierre Bourdieu, Jean Claude Passeron. Reproduction in education, society, and culture. Sage Publications Ltd; 1990.

miedos y prohibiciones⁸. Algunas de ellas son leyendas que forman parte del folklore contemporáneo.

El termino *folklore* hace referencia al conjunto de las creencias, prácticas y costumbres que son tradicionales de un pueblo o cultura. Se incluyen por ejemplo los bailes, música, leyendas, cuentos, artesanías y supersticiones principalmente. Son tradiciones compartidas por la población que se suelen transmitir de generación en generación. Es muy importante destacar que la menstruación va más allá del hecho biológico; en torno a este proceso biológico fisiológico hormonal, se articulan creencias populares y mitos que se han ido transmitiendo de generación en generación hasta llegar en muchos casos a nuestros días.

Por eso, el objetivo de este libro es analizar los factores sociales y culturales que están imbuidos en el ciclo menstrual y que por un manejo apropiado de la menstruación conviene conocer cómo este proceso afecta y limita la vida de las mujeres. A este respecto, conviene señalar que la información sobre estas vivencias escasea en la investigación española⁹.

El objetivo de este trabajo no consiste en analizar la verdad o falsedad que llevan implícitas estas creencias ni en realizar un análisis histórico; sino en algo que considero más interesante ya que estas creencias producen miedos, prohibiciones y actitudes en las mujeres que las

8. Alicia Botello Hermosa. Aproximación a las creencias populares sobre los ciclos vitales femeninos desde la perspectiva de género [Tesis Doctoral]. Sevilla: Universidad de Sevilla; 2013.

9. Francisca Martínez San Andrés, Núria Parera Junyent, Joan Rius Tarruella. Características e impacto de la menstruación en la mujer española: el porqué del interés de la posibilidad de supresión de la menstruación. *Medicina Reproductiva y Embriología Clínica*, 2018;5:71-79. Disponible en: <<http://www.elsevier.es/es-revista-medicina-reproductiva-embriologia-clinica-390-avance-caracteristicas-e-impacto-menstruacion-mujer-S2340932017300385>>.

incapacitan¹⁰. En este sentido, la menstruación y todas las leyendas y creencias populares asociadas a este hecho biológico forman un folklore propio, que se ha mantenido a través de las mujeres durante siglos y afecta a modos de comportarse y actuar.

Por ejemplo, los comentarios negativos por parte de la sociedad relacionados con impureza y suciedad en torno a la menstruación canalizan sentimientos de inseguridad y vergüenza en las mujeres que las llevan a guardar silencio, convirtiéndolas en cómplices de su propia victimización¹¹.

Por otro lado, las ideas que comunican los padres y las madres a sus hijos/as intervienen en sus ideas acerca de la menstruación. Es así como muchas veces, las madres y padres son actores inconscientes en el proceso de violencia simbólica dentro de la menstruación por ocultarlo a los hombres de la familia o hacer que viva la menstruación con vergüenza hacia ellos¹². Se articula en este sentido lo que he definido en la investigación como el tabú menstrual. El tabú menstrual va unido además a conocimientos insuficientes que hacen que muchas niñas y adolescentes tengan que recurrir a su grupo de iguales por no obtener la información deseada ni en sus casas ni en los colegios o institutos. Mucha de esta información obtenida por iguales es errónea y estereotipada¹³. Además, hoy en

10. Wathley MH, Henken EH. Did you hear about the girl who...? Contemporary Legends, folklores and human sexuality. New York University Press; 2000.

11. Victoria Louise Newton. Everyday Discourses of Menstruation: Cultural and Social Perspectives. McMillan; 2016.

12. M.^a Beatriz Feijóo Tituana. Tapua la menstruación como parte de los ciclos de la violencia simbólica [Tesis Doctoral]. Quito USFQ; 2016, p. 14.

13. M.^a Luisa Marván, Sandra Cortés-Iniestra, Rossy González. Beliefs About and Attitudes Toward Menstruation Among Young and Middle-Aged Mexicans. Sex Roles. 2005;53(3-4):273-279.

día, según el informe SESPAS 2014¹⁴, muchas chicas jóvenes recurren a internet para obtener información, pero se encuentran en ocasiones según donde busquen, información incorrecta.

El Convenio de Estambul ratificado por España y publicado en el BOE el 6 de junio de 2014 reconoce que la naturaleza estructural de la Violencia contra las mujeres está basada en el género por lo que en el Capítulo III: Prevención, el artículo 12 “Obligaciones generales” indica que es necesario promover cambios en los modos de comportamientos socioculturales de mujeres y hombres con vistas a erradicar los prejuicios, costumbres, tradiciones, y cualquier otra práctica basada en la inferioridad de la mujer o en un papel estereotipado de mujeres y hombres. En el artículo 14 “Educación” vuelve a resaltar la importancia de realizar acciones necesarias para incluir papeles no estereotipados.

A lo largo del libro se explicará y visibilizará todo el articulado que existe alrededor de la menstruación y sus ejes principales que a la vez están directamente relacionados:

- El tabú menstrual.
- Las creencias erróneas.
- Los miedos y las prohibiciones.
- Las estrategias.

Todas las categorías anteriormente citadas están atravesadas por el género y en el estudio por la perspectiva de género; ya que partimos que la diferencia biológica de la menstruación conlleva una desigualdad social basada principalmente en el género.

14. Isabel Larrañaga, Unai Martín, Amaia Bacigalupe. Informe SESPAS 2014. Gaceta Sanitaria. 2014;28(1):109-115. Disponible en: <<http://www.gacetasanitaria.org/es/salud-sexual-reproductiva-crisis-economica/articulo/S0213911114000880/>>.

Para ello se hace un breve recorrido histórico que ayude a comprender el origen de estas actitudes frente a la menstruación y la simbología asociada.

Esta investigación se complementa con los testimonios reales en primera persona de más de 60 mujeres de diferentes generaciones relativas a la menstruación y la importancia de la misma en sus vidas. El estudio se ha analizado a lo largo de diez años incluyendo a mujeres españolas (principalmente de Sevilla) y de otros países como Francia, Portugal, Marruecos, Paraguay, Rumania, Ucrania y Bolivia.

La metodología de estudio fue la investigación cualitativa. Las técnicas de investigación utilizadas fueron las entrevistas en profundidad y los grupos de discusión. Los discursos de las entrevistadas se presentan literales, entre paréntesis se indica la letra M (de mujer y el número que fue de entrevistada), si vive en un entorno rural o urbano (R/U), la edad, el país de origen si no es española, si la técnica fue un grupo de discusión GD y el número.

A lo largo de estos diez años de investigación, fruto de los cuales surgieron una tesis doctoral (Premio extraordinario de doctorado de la Universidad de Sevilla en Ciencias de la Salud en 2013), artículos, comunicaciones y ponencias en congresos nacionales e internacionales, he decidido recopilar las creencias populares sobre la menstruación que he ido obteniendo y todas sus implicaciones desde una perspectiva de género.

La idea del libro es que sirva de recopilatorio de las creencias populares sobre la menstruación que han existido y que siguen existiendo en España y que de esta manera pueda servir para su estudio y análisis. Para ello, el testimonio de las mujeres ancianas es fundamental, sobre todo por ejemplo en el apartado de las estrategias. En algunos capítulos se encuentran semejanzas en los testimonios de las diferentes generaciones, en otros no tanto. Diferencias sobre todo en lo relativo a las estrategias, por ejemplo, el paso de los paños higiénicos que se lavaban

con un ritual específico a las compresas de hoy en día de usar y tirar (en nuestro entorno). Estos discursos son un testimonio de nuestra memoria colectiva y podemos encontrar similitudes con muchos países de los diferentes continentes, vigentes hoy en día.

Espero que las próximas generaciones vean estas creencias populares y leyendas como lo que verdaderamente son, mitos sin fundamentos; y que puedan vivir la menstruación sin cargas ni estereotipos de género, con naturalidad, sin tabú, con conocimientos y sin miedos.