

Artículos / Articles

Desafiando las reglas: articulaciones políticas del activismo menstrual

Defying the curse: political articulations of menstrual activism

Emma Gómez Nicolau 
Universitat Jaume I, España
enicolau@uji.es

Elisabet Marco Arocas 
Universitat de València, España
elisabet.marco@uv.es

Recibido / Received: 12/12/2019
Aceptado / Accepted: 28/02/2020



RESUMEN

El activismo menstrual entronca con la reflexión sobre la configuración social del cuerpo que menstrúa en el contexto neoliberal y productivista. La menstruación moviliza un conjunto de percepciones sobre el género, la sexualidad y la femineidad que se encuentran en la base de las relaciones de género. El principal objetivo del artículo es analizar los posicionamientos políticos del activismo menstrual. A través de entrevistas semiestructuradas y técnicas etnográficas nos acercamos a los discursos de un activismo menstrual heterogéneo, conectado a planteamientos feministas en discusión y conflicto. Recorremos entornos del activismo que conectan la crítica al complejo industrial higiénico-farmacológico con la crítica al productivismo y los procesos de explotación y autoexplotación en el marco del mercado laboral, así como a los procesos de apropiación del cuerpo por parte de la cultura biomédica. Finalmente, discutimos el posicionamiento del activismo menstrual con respecto a las políticas feministas neoliberales y las políticas radicales.

Palabras clave: Feminismos; políticas corporales; neoliberalismo; estigma; activismo menstrual.

ABSTRACT

Menstrual activism connects with the reflection on how menstruating bodies are socially configured in the current neoliberal, productivity-focused context. Menstruation activates a set of perceptions about gender, sexuality and femininity which can be found at the very base of gender relations. The present article pursues further analysis on the different political positions menstrual activism embraces. When talking about menstrual activism we mean those practices willing to resignify menstrual cycle. Through semi-structured interviews and ethnographic techniques, we tackle the discourses comprised within the heterogeneous menstrual activism movement linking it to several other feminist, yet sometimes conflicting. It is our aim to explore activisms connecting the criticism of the hygienic-pharmacological industrial complex to the criticism of productivism and all the processes of exploitation and self-exploitation defining market economy, as well as to the appropriation process accomplished by biomedical culture. Finally, we will discuss the position of menstrual activism sandwiched in between neoliberal feminist policies and radical politics.

Keywords: Feminisms; body politics; neoliberalism; stigma; menstrual activism

*Autor para correspondencia / Corresponding author: Emma Gómez Nicolau. enicolau@uji.es

Sugerencia de cita / Suggested citation: Gómez Nicolau, E. y Marco Arocas, E. (2020). Desafiando las reglas: articulaciones políticas del activismo menstrual. *Revista Española de Sociología*, 29 (3, supl. 1), 155-170. <https://doi.org/10.22325/fes/res.2020.62>

INTRODUCCIÓN: MENSTRUANDO EN ALTO CONTRA EL ESTIGMA DE LA REGLA

La reflexión sostenida en el tiempo por el feminismo, la antropología y la sociología sobre la consideración social de la menstruación como algo abyecto, desagradable, sucio y tabú, fundamental en la construcción social del género, nos ha conducido a interesarnos por aquellas prácticas que podemos denominar como activistas en torno a la menstruación. Menstruar no es una tarea fácil en nuestro contexto social. Por una parte, porque se tiene que decidir cómo gestionar el flujo menstrual, cómo paliar los eventuales dolores y cómo negociar los cambios físicos —y psíquicos— con los horarios, los tiempos de trabajo y las exigencias de la vida contemporánea. Por otra, porque moviliza todo un conjunto de percepciones sobre el género, la sexualidad y la feminidad que se encuentran en la base de las relaciones de género.

Uno de los eslóganes más célebres del activismo menstrual, publicado por el perfil de Twitter @cutequeer96 en 2014, se preguntaba qué ocurriría si los hombres sintiesen tanto asco por la violación como el que sienten por la regla —“Imagine if men were as disgusted with rape as they are with periods”. Este eslogan pone de manifiesto que la construcción social de lo abyecto no es en absoluto inocente y destaca que la menstruación activa los significantes más elevados del asco y la repulsa en la población masculina. No en vano, esa repulsa está fuertemente implantada en los imaginarios sociales occidentales, independientemente del género.

Atender a la cuestión de por qué las mujeres odian más la menstruación que otros procesos fisiológicos de su cuerpo nos invita a hablar de cómo la cultura, el género y el consumo configuran ciertas narrativas sobre la menstruación y los cuerpos que menstrúan. La cultura occidental ha tendido a negar el cuerpo y, especialmente el femenino, considerado como goteante, líquido, húmedo... elementos que lo dotan de una valoración problemática, como algo que debe ser resuelto, que se acrecienta en los contextos sociales más vulnerables, y que atraviesa tanto a culturas occidentales y no occidentales (Bourdieu, 2000; Bobel, 2010; Johnston-Robledo y Chrisler, 2013; Jackson, 2019).

La sangre menstrual invoca referentes ligados a la sexualidad, a la fertilidad, a la impureza, a la contaminación (Méndez, 2016:7), a lo monstruoso y lo maligno, aproximándola así a la semántica de la enfermedad y la muerte (Corvalán y Gutiérrez, 2017:79); la regla se vincula a discursos sobre la debilidad e incapacidad de los cuerpos menstruantes (Jackson, 2019); y la menstruación —al igual que la próstata (Torres, 2015)— se vislumbra como el elemento clave que diferencia a los sexos y, por tanto, como fundamento para evidenciar la inferioridad femenina. Aunque no todas las mujeres sangran —no sangran las que no han alcanzado aún su menarquía, no sangran las que han pasado la menopausia, pero tampoco sangran las mujeres transexuales, las sometidas a un riguroso esfuerzo físico o las que han sufrido cambios bruscos de peso y condiciones psicofísicas adversas, así como las afectadas por enfermedad, malnutrición y anatomía reproductiva atípica—, todos los cuerpos menstruantes tienen aparato reproductor femenino. En este sentido, cabe remarcar que hay hombres transexuales con menstruación. No obstante, la relación entre el cuerpo femenino y la menstruación se remonta hasta la consideración hegemónica que afirmará que es la menstruación lo que te hace mujer. Tal y como afirma Héritier:

...Sí, en todas las sociedades, el cuerpo y sus fluidos devienen fuente de evidencias sociales, es porque éstas usan lo fisiológico como la materia prima para elaborar un poderoso orden social, sexual y simbólico que sustenta —y posibilita— la reproducción de unas relaciones sociales entre mujeres y hombres basadas en una valencia diferencial de los sexos (Héritier, 1996, citada en Méndez, 2016:9).

La menstruación se construye, siguiendo a Johnston-Robledo y Chrisler (2013), como un estigma, como la marca de una identidad estropeada, que actúa en los tres niveles

propuestos por [Goffman \(1979\)](#): una abominación corporal, dado que las prácticas higiénicas que se proponen para gestionar la menstruación implican que la sangre menstrual es considerada repugnante; una mancha en el carácter, ya que una mala gestión de la menstruación (manchar la ropa, que se note...) es visto como una mancha en la feminidad; y una identidad tribal asociada a un grupo minoritario, puesto que al alcanzar la menarquía, a las mujeres se les restringen sus movimientos, se las insta a comportarse como señoritas y a vigilar sus actos. Si a esto añadimos que concurren creencias culturales que asocian la menstruación con desórdenes físicos (fase menstrual) y desórdenes mentales (fase premenstrual), entonces el estigma de la menstruación también marca a las mujeres como enfermas, discapacitadas, fuera de control, poco femeninas e incluso locas ([Johnston-Robledo y Chrisler, 2013:10](#)).

La estigmatización de la menstruación no lograría entenderse sin tener en cuenta el previo proceso de colonización del cuerpo de las mujeres. El cuerpo no masculino encontró en la modernidad, y más tarde en los sistemas de salud hegemónicos, su construcción como cuerpo materno y, por tanto, con un valor reproductivo que más adelante se convertiría también en bien de consumo ([Corvalán y Maestre, 2017:81](#)). Los discursos predominantes sobre el cuerpo de la mujer, no solo lo han reducido a su capacidad fértil, sino que han equiparado ser mujer a un determinado funcionamiento hormonal que se teoriza como el origen de todas las experiencias, corporales y mentales ([Esteban, 2001:109](#)). En la modernidad, el cuerpo de la mujer ha sido colonizado, aculturizado y ocupado por la cultura patriarcal ([Valls, 2009](#)) y, a través de una cultura biomédica que sitúa lo médico-científico en la cúspide de lo legítimo, ha desarrollado dos estrategias principales. Por un lado, despojar a las mujeres del ámbito de la salud que controlaban y, por otro, como consecuencia de esto, desconectarlas de sus propios procesos biológicos bajo la atenta vigilancia del mencionado modelo médico-científico ([Ehrenreich y English, 2010](#)).

En este contexto, las prácticas y discursos que tratarán de eliminar el estigma de la menstruación y que podemos englobar dentro del denominado activismo menstrual, devienen actos políticos por una justicia menstrual ([Kissling, 2006](#)) que minimice las consecuencias negativas que las personas menstruantes padecen a raíz del estigma.

SITUANDO EL ACTIVISMO MENSTRUAL

El activismo menstrual no es nuevo. Ciertamente, sus huellas se pueden rastrear en las políticas feministas ([Fahs, 2016, 2015, 2013](#); [Bobel, 2019, 2010, 2008, 2006](#); [Doherty, 2010](#)) dado que entronca, de pleno, en la reflexión sobre la configuración social del cuerpo que menstrua y sus consecuencias en lo que respecta a las nociones de corporalidad y agencia. El feminismo de la segunda ola vio en el cuerpo un símbolo de la revuelta y de la manifestación última de que lo personal es político ([Fahs, 2015:387](#)). Un activismo que no solo se circunscribe a la producción de prácticas performáticas y artísticas ([Méndez, 2016](#)), como las que inauguraron Judy Chicago y Sigeko Kubota, sino que se adentra en “alterar las relaciones de poder inscritas en los cuerpos de las mujeres” ([Fahs, 2015:387](#)).

Fahs, de hecho, plantea que la atención al cuerpo fue un hecho distintivo de la segunda ola que perderá relevancia en el paso de la segunda a la tercera ola ya que el activismo de calle de la segunda ola se tornará academicismo postmoderno en la tercera. Este atenderá el cuerpo, no desde sus cualidades tangibles (tu cuerpo es un campo de batalla), sino desde la pluralidad teórica y la abstracción. En el activismo de la segunda ola, dirá Fahs, eran particularmente relevantes las técnicas de consciencia que enfatizaban una relación personal con el cuerpo propio y con las partes de éste, hecho que se materializaba en prácticas de autoexploración y autoconocimiento ampliamente extendidas entre el movimiento feminista.

La crítica que Fahs hace al feminismo de la tercera ola por su desatención al cuerpo y, por tanto, a los cuerpos que menstrúan, abortan, se autodefenden, etc., falla por centrarse en la dimensión académica. Al bajar a las calles y a los centros sociales, la realidad emergente del activismo menstrual es palpable. Documentales sobre ginecología punk, jornadas de “autocoñocimiento”, talleres sobre la menstruación, ilustraciones y exposiciones de arte menstrual no faltan en cualquier tenderete feminista que se precie. Tal y como plantea Judith Lorber, el activismo menstrual, inclusivo, conflictivo y contradictorio, es una expresión del feminismo de la tercera ola, que se debate entre los posicionamientos esencialistas vinculados al ecofeminismo, reforzando las tesis de la diferencia sexual y la aproximación desde la crítica *queer* al género, que habla de cuerpos que menstrúan (*menstruators*), que “desesencializa a las mujeres pero valora los cuerpos” (Lorber, 2010). Un activismo que, en palabras de Miren Guilló, “resignifica el ciclo menstrual como un espacio de resistencia al modelo médico-científico y al modelo cultural” (Guillo Arakistain, 2013). Un activismo que, tal y como defiende Élise Thiébaud, considera que hablar de menstruación “es un acto de empoderamiento de la mujer en su lucha por la reapropiación del espacio público, una forma de reivindicarse como un sujeto político más allá de su supuesta *esencia natural*” (Thiébaud, 2018).

En este sentido, para Bobel, el activismo menstrual sería una expresión de la tercera ola en cuanto en tanto que agente movilizador de la inclusión, la multiplicidad, la contradicción y las políticas, es decir, los cuatro ejes característicos de un contexto donde tecnología, capitalismo global, diversidad sexual, cambio demográfico y descenso de la vitalidad económica determinan las identidades (Dicker y Piepmeier, 2003, citado en Bobel, 2010:16).

El debate sobre la ubicación del activismo menstrual como deudor de la segunda ola o expresión de la tercera no hace sino poner en evidencia la brecha generacional que se abre entre los feminismos y, sobre todo, el conflicto encarnizado que se mantiene entre ellos. En el caso español, en concreto, serían las Jornadas Feministas Estatales de Granada en 2009 las que supondrían un punto de inflexión (Solá, 2013:21) al evidenciar la emergencia del transfeminismo en el contexto español y latino (tras el backlash posfeminista de los 90 y primeros 2000) y a pesar de la pervivencia de los (des)encuentros entre las posturas centradas en esencialismo e inclusiones y exclusiones. No obstante, tal y como afirma Chris Bobel (2010), el estudio del activismo menstrual implica atravesar las definiciones escoradas de las diferentes olas y posicionamientos feministas para encontrarnos con un activismo que “lucha contra la narrativa cultural dominante de la menstruación que construye un proceso corporal normal particular para las hembras como repugnante, molesto, tabú, que considera que es mejor mantenerlo tanto fuera de la vista como de la mente” (Bobel, 2010:6). Y, como veremos a lo largo de este artículo, a través del activismo menstrual se articulan posicionamientos políticos en los que los discursos feministas se conectan con discursos ecologistas y anticapitalistas, a la vez que el discurso sobre el empoderamiento individual vinculado al autoconocimiento, la salud y el bienestar permite entrever prácticas colectivas de emancipación social.

En el estudio de Bobel (2010), la autora sitúa el activismo alrededor de los productos menstruales como punto de arranque del activismo menstrual y diferenciará dos alas del activismo actual en los Estados Unidos: el feminista-espiritual y el activismo radical.

La fase de emergencia, comprendida entre 1971 a 1992 (Bobel, 2016; 2008, 2010), parte de la preocupación de lo que se ha denominado movimiento feminista por la salud y dirigirá el foco de atención hacia el cuestionamiento a la seguridad de los productos menstruales. Los movimientos feministas por la salud (Marieskind, 1975; Fahs, 2016) erigirán una crítica profunda a los estándares de la práctica médica, sobre todo a sus promesas de objetividad, así como a la relación abusiva que se establece entre profesionales y pacientes, crítica que culminará con la publicación de *Our Bodies, Ourselves*, texto escrito a modo de *fanzine*

que se reeditará como libro con un éxito rotundo —con más de 20 millones de lectores, traducido a 19 idiomas cuya última edición es de 2011. La industria sobre higiene íntima femenina, sin embargo, no figuraba entre las principales preocupaciones de un movimiento por la salud de las mujeres que acogió los tampones e incluso la píldora anticonceptiva como avances y conveniencias para las mujeres, hasta que estalló la crisis del Síndrome de Shock Tóxico (SST) en 1980. La epidemia generó una crítica directa a la industria. No solo los fabricantes de tampones se vieron obligados a informar del riesgo de SST, sino que también se consiguió, por ejemplo en Reino Unido, que los fabricantes se comprometiesen a no utilizar cloro para blanquear compresas y tampones (Bobel, 2008:749). La negociación con los gobiernos y la industria marcarán esta primera fase centrada en la seguridad de los productos que culminará, sin embargo, con la emergencia de múltiples empresas que ofrecerán alternativas de consumo —productos no blanqueados, copa menstrual— y tras la que el activismo pasará de reivindicar cambios en la industria y a aproximarse a las políticas de menstruación desde una dimensión individual.

La primera rama del activismo menstrual contemporáneo que identifica Bobel a partir de los años noventa será el activismo feminista-espiritual, que trabaja para reivindicar la menstruación como una experiencia saludable, espiritual, empoderante e incluso placentera para las mujeres (Bobel, 2010: 66). Una experiencia que conecta con lo biológico, y a unas con otras, con una esencia femenina. La idea de la mujer cíclica entronca con la idea de la menstruación como “una matriz donde una mujer podría ir cada mes, dentro de sí misma, para desarrollar una visión, perspectiva y sabiduría” (Bobel, 2010: 69) dentro de las políticas de la vida. Sus bases ideológicas beben del ecofeminismo y el feminismo radical, especialmente el culturalista (Osborne, 1993). Este tipo de activismo se caracteriza por el desarrollo de tecnologías del yo que, a través de prácticas de consumo y del establecimiento de estilos de vida, perseguirá vivir la menstruación de manera empoderante, como experiencia íntima ligada a la femineidad. Danzas e imaginario tribal, mitología, estudio de la relación entre menstruación y ciclo lunar, ritos de paso, etc., encapsulados en el formato de talleres, conferencias y cursos de pago, dotan a estas prácticas, según Bobel, de capacidades de auto-empoderamiento más que de cambio social (Bobel, 2010: 86). Esta tipología encaja bien en el contexto de sensibilidad posfeminista (Gill 2007, McRobbie, 2004) en el que los valores del feminismo se conjugan con el neoliberalismo (Banet-Weiser, 2018; Gill 2016; Gill y Scharff, 2011). Así, a través de la danza del vientre, el temazcal, el tipi o el bindi, las prácticas de autoafirmación y autoestima dejarán a un lado las dimensiones estructurales y las luchas políticas para trasladar el foco de atención a la transformación personal a través de prácticas de consumo de la creciente industria del *Wellness*. Tal y como advierte Bobel, se trata de un movimiento preeminentemente blanco y de clase alta, hecho que dificulta identificarlo como activismo. En sus palabras:

[C]uando las activistas de manera acrítica y deliberada se apropian de tradiciones culturales, practican una autotransformación que puede carecer de atractivo para los demás. En este caso, la política de la vida se convierte en autotransformación en beneficio de los privilegiados. Esta puede ser otra razón por la cual el movimiento feminista-espiritualista perdura pero permanece al margen. (Bobel, 2010:80)

La segunda vertiente que caracteriza Bobel es el activismo menstrual radical. Lo identifica como aquel que combina las teorías y las tácticas activistas de base de la tercera ola con el activismo por la salud y el ecologismo (Bobel, 2006, Bobel, 2010). Un activismo antiesencialista que no solo desafiará el estigma de la menstruación, sino que también ejercerá una crítica radical a la industria de la higiene femenina por sus prácticas de acumulación de capital que ponen continuamente en riesgo los cuerpos de las mujeres y el medio ambiente. Para ello, promocionarán alternativas más saludables, más económicas y menos intensivas en recursos (Bobel, 2006:333). Esta aproximación distingue notablemente al activismo menstrual radical del feminista-espiritual, pero lo hará todavía más su visión

antiesencialista que reclama sus ciclos, no como una vindicación de la feminidad, sino como un proceso corporal que ha sido objeto de colonización de las corporaciones (Bobel, 2010:100). Su recuperación, desde las lógicas de la subcultura punk y el *Do It Yourself* —“autocoñocimiento”, ginecología punk y autodefensa—, lejos de profundizar en una supuesta naturaleza femenina, tratará de dinamitar la estructura de género y su binarismo. La contracultura menstrual utilizará tácticas de guerrilla de la comunicación, *fanzines*, talleres de elaboración de compresas reutilizables, etc., a través de las que se promoverá una relación más directa con la menstruación (Doherty, 2010; Bobel, 2010).

DESCRIPCIÓN DEL ESTUDIO, OBJETIVOS Y METODOLOGÍA

En el contexto español existe muy poca literatura científica sobre el activismo menstrual (Arakistain, 2013, 2014). Sin embargo, este está presente en parte del emergente movimiento feminista, sobre todo del que se circunscribe a colectivos feministas jóvenes. En los últimos años se puede rastrear la presencia de esa contracultura menstrual en las ferias feministas, los festivales musicales y artísticos feministas que han surgido a la estela de los Ladyfest (festivales que promueven la presencia feminista y femenina en los escenarios) y también en los talleres de exploración del ciclo y la sexualidad que celebran los mismos colectivos feministas, e incluso han aparecido colectivos específicos que vinculan el activismo con la educación menstrual. Más que constatar esa emergencia, nuestro principal objetivo consiste en caracterizar el activismo menstrual que tiene lugar actualmente en el contexto español e identificar las articulaciones políticas de este movimiento heterogéneo, descentrado y difuso que, no obstante, impregnan a parte del activismo feminista. De manera más específica, nos interesa analizar cómo los posicionamientos políticos del activismo menstrual se relacionan con movimientos políticos más amplios —feminismo, anticapitalismo, ecologismo, etc. A su vez, queremos identificar el papel que se le otorga al cuerpo como espacio de lucha política y cómo se interpreta.

Para acercarnos al activismo menstrual y a los discursos de los cuerpos menstruantes que menstrúan en alto, hemos seguido una metodología cualitativa, basada en entrevistas semiestructuradas centradas en las experiencias de las entrevistadas con su menstruación y en sus acciones activistas y de difusión de modos alternativos de sentir la menstruación. El término activista que utilizamos en esta investigación es, no obstante, muy amplio, y se identifica con lo que Guillo Arakistain ha acuñado como contracultura menstrual (Guillo Arakistain, 2013, 2014).

Para captar los discursos sobre el activismo menstrual hemos realizado una selección intencional de 10 perfiles cuyas prácticas fueran susceptibles de contener un discurso sobre la resignificación del ciclo menstrual. Por conveniencia geográfica, hemos captado los discursos en el arco territorial valenciano, en entornos feministas y artísticos. Hemos definido como activistas para llevar a cabo el proceso de captación a aquellas personas menstruantes que: 1) han llevado a término un proceso de resignificación de su propio ciclo menstrual, que practican lo que se denomina menstruación consciente y que utilizan métodos de recogida y gestión del flujo menstrual como la copa menstrual, las compresas de tela hechas a mano o el sangrado libre; o 2) generan prácticas artísticas y activistas sobre el ciclo —pintura con sangre menstrual, ilustración sobre menstruación, fotografía corporal, activismo digital. Hemos entrevistado a mujeres jóvenes y no tan jóvenes —de 25 a 45 años— en busca de trayectorias vitales que incluyeran a mujeres que habían parido y estilos de vida que arrojaran percepciones diversas sobre la menstruación dentro de lo que podríamos enmarcar como discursos críticos sobre la menstruación, el cuerpo y la salud.

El trabajo de campo se realizó entre 2016 y 2018 y, además de las entrevistas, las investigadoras hemos participado en charlas, talleres y vídeo-fóruns, no únicamente en calidad de investigadoras, sino también como personas interesadas en re-leer nuestros cuerpos menstruantes y en aprender estrategias de autocuidado y salud. En este sentido, cabe destacar cómo la relación entre el sujeto y el objeto de la investigación, si bien siempre mantienen una relación compleja, en este caso adopta una distancia ficcional.

La realización del trabajo de campo fue sencilla aunque, en principio, pudiera parecer lo contrario dada la temática de las entrevistas. Muchas de las entrevistadas mostraron un alto grado de interés por realizar la entrevista, e incluso algunas de ellas tomaron la iniciativa a la hora de establecer la fecha y hora de la entrevista. Este entusiasmo, en algunos casos manifiesto, nos remite a las escasas oportunidades de las que disponen las mujeres para hablar de sus experiencias con la menstruación en el espacio público. Más todavía cuando la vivencia no se enmarca en los discursos hegemónicos sobre la menstruación. La menstruación como tema de conversación se construye como un asunto especial que, por tanto, requiere de unos elementos comunicativos específicos (el tú a tú de madres a hijas, las confidencias entre amigas, etc.) y que, justamente por este motivo, queda alejada de las discusiones públicas (Kissiling, 1996; Johnston-Robledo y Chrisler, 2013). Situar la menstruación como objeto de estudio y, en consecuencia, como objeto de las entrevistas, contiene una carga política para las activistas menstruales que se plasma en el tipo de contrato comunicativo entre entrevistadora y entrevistada. Las entrevistas se han desarrollado de manera horizontal, con una baja estructuración y con la intención de animar una dinámica conversacional.

A través de un análisis sociohermenéutico (Conde, 2009; Alonso, 1998) del corpus textual, trataremos de diseccionar las articulaciones políticas de los discursos del activismo menstrual. El material etnográfico ha sido de gran utilidad para el análisis de los discursos.

RESULTADOS: RESIGNIFICAR LA REGLA PARA CAMBIAR EL MUNDO

Podríamos decir que resignificar la regla no es otra cosa que sustituir el imaginario social dominante sobre la menstruación por uno propio. Se trata de combatir una representación de la regla como algo incómodo, sucio, engorroso, doloroso... que pone en entredicho la propia feminidad si no se gestiona de la manera que la industria propone —esto es, que no se note, que no se huelga, que desaparezca en todos los sentidos a través del uso de unos productos que la glamurizan, pero que para hacerlo, previamente han tenido que crear el estigma— dotándola de unos significados más positivos.

En este sentido, cabe hablar de una “toma de conciencia” que abraza dimensiones diversas: por un lado, la evaluación crítica del legado cultural sobre la menstruación que comporta una visión objetualizada del cuerpo, instrumentaliza el cuerpo de las mujeres y lo pone a disposición del complejo industrial higiénico-farmacológico. Por otro lado, en el terreno de las políticas de la vida, el activismo menstrual parte de la necesidad de realizar cambios en la dimensión individual, en la manera de relacionarse con la menstruación y con el cuerpo de una manera respetuosa y no violenta, como forma de alterar la estructura de relaciones con una misma, con el entorno y con el sistema. Esta “toma de conciencia” mantiene unas evidentes conexiones con el ecologismo y el anticapitalismo.

A continuación, desgranamos las articulaciones políticas del activismo menstrual centrándonos, en primer lugar, en la crítica al complejo industrial higiénico-farmacológico como estructura capitalista que se impone sobre los cuerpos de las mujeres; en segundo lugar, en la crítica al productivismo y a las lógicas de explotación y autoexplotación

(Ibáñez, 1994); y, por último, en la crítica al sistema biomédico y a la medicina alopática desde los cuales también se ha ejercido la ocupación del cuerpo de las mujeres (Esteban, 2001; Ehrenreich y English, 2010). En definitiva, desentrañamos algunos de los modos de actuación de un aparato giniátrico (Gunn y Vavrus, 2010: citado en Kissling, 2013:493) que está compuesto por un conjunto de prácticas y discursos que definen y enmarcan el cuerpo femenino como patológico o necesitado de mantenimiento y vigilancia constante.

La crítica al complejo industrial higiénico-farmacológico

Es que la guerra vendrá cuando les digamos a los señores del Tampax y compañía que nos están tomando el pelo de una manera alucinante [...] Hace falta más activismo para tumbar todos los prejuicios, y tumbar todas estas multinacionales que viven, que viven de la ignorancia de las mujeres.*1 (E2)

En esta cita se condensan significantes muy poderosos. La referencia a la guerra pone de manifiesto la existencia de un sistema de subyugación, de dominación y control a partir de lo que la misma informante denomina instrumentalización de la ignorancia sobre el propio cuerpo. La reacción contra esta dominación inicia, por tanto, la identificación de dos grupos antagónicos, que sitúa a las personas que menstrúan como sujeto político.

La crítica al complejo industrial higiénico-farmacológico recoge las advertencias y demandas que reclamaba el activismo de los años 70: el riesgo asociado al uso de químicos y blanqueadores cuya seguridad es incierta, aunque estén destinados comercialmente a vender seguridad en la gestión del flujo menstrual. La emergencia de productos sin estos químicos —como las compresas y tampones desechables sin blanqueadores ni químicos y de materiales orgánicos—, la aparición de soluciones mucho más sostenibles en lo que a la gestión de residuos se refiere —compresas de tela reutilizables y copa menstrual— y la introducción de gestiones alternativas de la regla como pueda ser el sangrado libre se constituirán como elementos básicos de las prácticas de las activistas menstruales con miras a frenar el desarrollo de un complejo industrial que afecta a la calidad de vida de las mujeres a diversos niveles.

En primer lugar, su seguridad en términos de salud es dudosa. Y más allá del riesgo a sufrir SST o el contacto con agentes químicos aparecen otras preocupaciones como el hecho de que los tampones resequen las paredes de la vagina y puedan provocar problemas como los hongos.

En segundo lugar, estos productos —compresas, tampones, salvaslips de todos los tamaños y formas, para día o noche, adaptables a bragas o tanguas, y un largo etcétera— suponen un gasto considerable e innecesario al servicio únicamente de la acumulación de capital. El uso de métodos como la copa menstrual o las compresas reutilizables se abrazarán por el ahorro económico, pero además, contribuirán a una reducción drástica de los residuos y su impacto ambiental será mucho menor, tanto en el proceso de producción como en el de gestión de residuos. Cabe señalar que la primera copa menstrual se fabrica en caucho en 1937, aunque los primeros bocetos datan de 1867; reaparecerá en 1987 —en Estados Unidos bajo la marca comercial *The Keeper*— como alternativa al tampón, que empezaba a generar desconfianza debido al SST, pero en Europa no resurgirá hasta los 2000, comercializada a través de varias marcas y fundamentalmente por Internet. El mercado no despega hasta 2010 y en 2016 la copa menstrual está disponible en algunos supermercados (Thiébaud, 2018:153-154; Felitti, 2016). Resulta evidente que, más allá de cualquier interpretación conspiranoica, a la industria no le conviene la expansión de un producto reutilizable y barato.

1 Los verbatims marcados con el asterisco son traducciones propias del original en valenciano.

En tercer lugar, es innegable que los materiales mismos con los que la industria elabora estos productos dotan al flujo menstrual de unas características desagradables. Son los tampones y las compresas comerciales las que hacen que la regla huelga mal, que tenga un aspecto repulsivo y que se viva como algo que se debe desechar:

...y algo que me llamó mucho la atención cuando empecé a utilizar la copa fue el tema del olor. Porque sí que es verdad que toda la vida... la regla huele fatal, el Tampax huele fatal... todo huele fatal, incluso en los anuncios. La copa a mí me impresionó como que no tenía olor y de repente... bueno, un poco de olor a sangre... pero que es un olor agradable y, sabes... Entonces a partir de ahí empecé a pensar que es mucho más sucio el Tampax y eso que está la sangre y está haciendo que coagule, que se mezcle con los químicos esos que al final es lo que produce el olor..." (E4)

El complejo industrial higiénico-farmacológico será, por ende, el que genere una experiencia con la menstruación que la convierte en residuo —los contenedores especiales para la gestión de la regla en los baños públicos se encargarán de remarcar que la sangre menstrual debe seguir otros canales diferenciados al resto del material de desecho y determina su asociación a lo tóxico, a lo intocable— y que, además, la reviste de unas características que tienden a causar una cierta repugnancia.

En este contexto, todos los productos que la industria pone a disposición de las personas menstruantes sirven para invisibilizar la menstruación, para ocultarla, para hacerla desaparecer y esquivar así el estigma. El activismo menstrual interpreta esto como “mercantilización de la regla y también del cuerpo” (E4) porque la acumulación de capital va más allá del debate sobre los precios de los productos de higiene íntima. Recorre los procesos de estigmatización de la menstruación en los que la industria se observa como uno de los bastiones tras los que el estigma menstrual se perpetúa y se aferra al control de los cuerpos a través de la imposición de unos modos de gestión que alejan a la persona menstruante de sus propios procesos corporales. La industria ocupa, tal y como se apunta en la primera cita reproducida en este epígrafe, el espacio que deja el desconocimiento que las personas menstruantes tienen sobre su cuerpo.

Tomarse el derecho a descansar: el productivismo como explotación

En el universo simbólico de los anuncios de higiene íntima, los tampones y las compresas existen para permitirte hacer lo que tu cuerpo te impide. El activismo menstrual considerará no solo poco realista, sino ofensivo el uso de “culos minúsculos bailando y haciendo el pino” (E8) para vender la idea de libertad y actividad. Estos anuncios generan toda una cultura en la que la regla se reduce a eso que debemos invisibilizar y que se activa junto al segundo apellido del complejo-industrial: los fármacos. Una de las informantes identificaba el tándem tampón-ibuprofeno como el modo de menstruar prescrito por la cultura hegemónica.

Sin embargo, la menstruación no solo no es invisible sino que, de hecho, es un proceso complejo que afecta a numerosos órganos y funciones hormonales. Un proceso que va más allá de la fase menstrual y que, en muchos casos, comporta molestias y dolencias diversas. La manera de gestionar la regla “como si no pasase nada” de los anuncios se ha de entender como el juego que la industria hace al productivismo del sistema capitalista y que dificultará que el ciclo se pueda vivir bien.

De aquí parten las reflexiones del activismo menstrual sobre las dificultades para menstruar en condiciones capitalistas de explotación y autoexplotación. Para la lógica activista, si se quiere vivir bien la regla, es necesario poner en práctica unos saberes que implican alejarse del productivismo y “tomarse el derecho” (E7) de menstruar en condiciones.

...sometida a unos ritmos de trabajo... es difícil vivir la regla como yo pienso que se debería vivir. Como un momento de parar, de poder recogerse si es lo que te apetece... se impone un ritmo que es bastante incompatible con ser mujer y tener la regla.* (E3)

Mientras que la cultura dominante —y los anuncios— inculcan a las personas menstruantes que tienen a su disposición todos los elementos para que su vida no se detenga, el activismo menstrual pondrá de manifiesto que parar es necesario. Que el proceso cíclico conlleva unos cambios físicos y psíquicos que hay que atender y que, en el momento en que no se atienden, el estado de salud puede empeorar. Al tiempo que la maquinaria industrial farmacológica inyecta en el mercado antiinflamatorios y tampones, el activismo menstrual reclama unas prácticas antiproductivistas y anticapitalistas que se basan justamente en parar, escuchar al cuerpo, hacer lo que se quiera, mimarse, cuidarse y sobre todo, no someterse a las exigencias del mercado laboral o de consumo, ni tampoco al mercadeo de las relaciones sociales.

Efectivamente, los entornos laborales se consideran espacios hostiles para menstruar. Los horarios, las rutinas, y los modos de gestión de los entornos laborales se configuran desde principios androcéntricos, hecho que tiene consecuencias para el acceso de las mujeres tanto a algunos sectores como a ciertos puestos jerárquicos (Borderías, 1994; Torns y Recio, 2012). En este contexto, la menstruación se vive como algo a ocultar. Por una parte, por el tabú que supone hablar de dolencias menstruales en los entornos formales.

Claro, puedes ser mujer para según qué cosas. Para otras, no puedes ser mujer. Tenemos una reunión con un cliente, ponte mona, ponte tacón, ponte tal. Tienes un niño, “Ay, pobre, que se tiene que ir”, porque las mamás tienen que cuidar a sus hijos. Ahora, sangras cuatro días al mes, no me cuentes, no lo quiero oír, no es de mi incumbencia... (E8)

Pero, por otra parte, desde el activismo menstrual se pone de relieve la complejidad de la situación de doble vínculo: evidenciar los dolores y molestias es una tarea necesaria para poder normalizar la menstruación e ir limando el estigma pero, al mismo tiempo, puede conllevar a una desvalorización de las personas menstruantes como trabajadoras. La menstruación se torna un problema añadido al fantasma del embarazo que sitúa a todas las mujeres como menos susceptibles de ser contratadas, ascendidas, etc.

En este sentido, resulta de especial interés atender a los procesos en los que se inserta el activismo menstrual que pasan por reconocer las sujeciones diversas (Haraway, 2004; Butler y Athanassious, 2013) de los cuerpos, las existencias y sus vulnerabilidades que contrastan con el modelo productivista que presupone un sujeto moderno, autónomo, capaz e independiente. Esta tiranía que utiliza el modelo del sujeto independiente como vara de medir y construir el éxito social es especialmente virulenta para las personas que menstrúan con dolor.

[...] no sé, pues eso cuando yo tenía 18 años, cuando decíamos: “Vamos a ir de fiesta, vamos a hacer no sé qué”... “Ay oye, que no voy a ir porqué me ha bajado la regla...tal...” Para mí era como... “Uf que rollo que me estas contando”, o sea, a mí me baja la regla y yo me tomo un ibuprofeno se me pasa el dolor y tan contenta... Pero es como que eh... no despreciaba pero sí que me parecía que como que era un rollo y que era cuento, que usaban la regla como una excusa, que tampoco era para tanto. (E9)

En esta cita se observa cómo el discurso social hegemónico que valora la actividad, el no parar, el tener muchas relaciones sociales, etc. impregna el cuerpo social y se impone sobre las corporalidades (Foucault, 1979), lo que, en consecuencia, vulnerabiliza a las personas menstruantes, toda vez que favorece y legitima un sistema basado en la explotación y la autoexplotación (Ibáñez, 1994).

El activismo menstrual se posiciona contra la práctica ginecológica extendida de supresión de la menstruación a través del uso de la píldora, no solo como método de prevención del embarazo, sino como una práctica para regular la menstruación. El uso de

pastillas para suprimir la regla —con una implantación creciente de medicamentos con los que se sangra solamente una vez al año— encaja con el modelo capitalista que trata de suprimir cualquier alteración del cuerpo para ponerlo al servicio de un mercado de trabajo implacable. La venta de la píldora como algo liberador es contrarrestado ferozmente por el activismo menstrual que pondrá de manifiesto cómo la supresión del ciclo menstrual —sin entrar en el cuestionamiento de las consecuencias para la salud que pueda tener— es el paso último en el proceso de estigmatización de la regla que caracteriza a la persona menstruante como una persona más irracional, más sujeta a cambios físicos y mentales, más volátil. El afán por suprimir la regla no hace más que reforzar la idea de que el cuerpo femenino es patológico. Y la implantación en el mercado de medicamentos para la supresión de la regla que ya no se ajustan al régimen de 28 días, sino a uno de 91 (que se comercializa como Seasonique y reduce los sangrados a cuatro por año) o a otro de 365 (de la marca Lybrel), esto es, un único sangrado al año, nos venden cómo anular la regla no es sino el camino para devenir un sujeto autorregulado y vigilado. En definitiva, un sujeto neoliberal ideal (Kissling, 2013:500) sometido al régimen biomédico (Mamo y Fosket, 2009).

Recuperando saberes y poderes sobre el cuerpo

Desde el activismo se entenderá que la regla duele y molesta porque la vivimos en malas condiciones. Esto no quiere decir que, vivida desde la tranquilidad, el reposo y el cuidado, desaparezcan las molestias. Simplemente que, a través de la implementación de saberes, como el de que algunos alimentos empeoran este estado, o que algunas prácticas contribuyen a aliviar el dolor, y desde contexto de autocuidado y respeto, la regla se vive mejor. En este sentido, el dolor y los desajustes menstruales se viven y se perciben como enfermedades sociales, asociadas al productivismo y al mercantilismo.

Al mismo tiempo, se entiende que existe un desconocimiento profundo del proceso menstrual que circula en los márgenes, en ese mismo campo activista, que pone a disposición de las personas que menstrúan elementos para conocer, interpretar y poder así ajustarse al propio ciclo. Llevar al día un diario menstrual —con o sin ayuda de las aplicaciones para dispositivos móviles—, observarse, “escuchar al cuerpo” se tornan estrategias imprescindibles para gestionar mejor la regla y conseguir, en definitiva, mejorar el estado de salud.

Lo que me pasaba era que en mi estado premenstrual yo no descansaba, pues normal, yo tengo que seguir haciendo cosas, yo tengo que... ¿no? Yo, y entonces en esa parte de mi ciclo había un bulto que a mí me hacía que la regla se me retrasase meses, hasta que no encontrase un momento de reposo y pudiese decir: ‘Vale, vengo’. Entonces yo ya sé que en esa semana previa a la regla hay uno o dos o tres días que yo por la tarde o cuando puedo tengo que estar horas tirada en la cama, que puedo estar leyendo, viendo una película, simplemente estar pero tengo que tomármelo de una manera diferente. Y a ver, no sé, empezar a ver todo eso, es empezar a aprender por qué, más profundamente, por qué tantas mujeres sufrimos con la regla, por qué tantas mujeres no entendemos lo que nos está pasando por dentro, por qué, por qué...* (E10)

El respeto por el propio cuerpo, sus procesos y sus biorritmos se convierte en un modo de situarse en el mundo, de relacionarse con el propio cuerpo —y con las otras corporalidades— que estará íntimamente relacionado con alineamientos políticos fundamentados en los cuidados y la comunicación no violenta.

En este sentido, el activismo menstrual denunciará el marco cultural, económico y de salud dominante como un complejo sistema de explotación que disciplina (Foucault, 2002) y se apropia de los cuerpos de las mujeres, tal y como lo hiciese la emergencia de la medicina

moderna (Ehrenreich y English, 2010) y la caza de brujas como modo de apropiarse del saber que atesoraban y practicaban las mujeres (Ehrenreich y English, 1981; Federici, 2010).

[...] recuperar mi poder... que siempre se entrega cuando estás tomando anticonceptivos estás entregándolo a las farmacéuticas el poder, ¿no? Y no estás teniendo tu sangre menstrual y te está bajando otra cosa que no es tu regla... o cuando, no sé, estoy de alguna manera y enseguida pues me tomo medicamentos, pues otra vez hemos entregado en lugar de... bueno, hay muchas maneras, muchas herramientas para poder tratarme y cuidarme sin acudir a, o sin entregar ese poder a las farmacéuticas. Entonces para mí, a nivel feminista, es básico, ¿no? El retomar otra vez ese poder contigo misma, de conocerte, de tratarte, de relacionarte, de cuidarte.* (E6)

El cuerpo, como un lugar privilegiado para el despliegue de relaciones de poder, será también un lugar de resistencia. A través del autoconocimiento y el autocuidado se puede, no solo frenar los procesos de disciplinamiento y vigilancia constante (Kissling, 2013), sino activar prácticas de transformación que van desde lo individual a lo colectivo, que nacen en lo individual para alcanzar lo social.

ENTRE LAS POLÍTICAS DEL YO Y LA TRANSFORMACIÓN SOCIAL

La distinción teórica de Bobel (2006; 2010) entre activismo menstrual espiritual y activismo menstrual radical se difumina en nuestro trabajo de campo. Es cierto que podemos identificar una fracción discursiva que pondrá el acento en la dimensión más individual y que señalará que los procesos de resignificación de la menstruación conllevan, fundamentalmente, una mejora del bienestar personal.

A mí me ha empoderado como mujer. O sea, yo es como... yo como lo he vivido es que me conozco mucho más, me acepto mucho más, ¿vale? Esta parte de mí la tenía un poco, me he dado cuenta después, pero la tenía como una parte sucia... ¿no? Asociaba la regla a, a eso. A suciedad, a olor, a malestar, a inflamación de pechos... Quiero decir, yo asociaba todo eso con la regla. Entonces, a partir de hacer este proceso de voy a conocerla, voy a palparla, voy a tocarla, yo he hecho un cambio como a nivel de mujer. O sea, siento que algo ha cambiado en mí, siento que me he empoderado en esta parte, ¿no? Con empoderamiento. O sea, me siento más mujer.* (E7)

En esta cita se vislumbra el abordaje de la cuestión femenina en términos esencialistas tal y como lo realiza el activismo espiritual. El proceso de resignificación se realiza a través de prácticas individuales en las que el objetivo final es mejorar la autopercepción de una misma, la relación con el cuerpo, etc., mediante la asunción de un discurso sobre el empoderamiento (Gill, 2016; Gill y Scharff, 2011; Banet-Weiser, 2018) entendido como un proceso personal que permite superar dificultades al margen de los procesos estructurales. No obstante, incluso esta fracción discursiva mantiene unos posicionamientos políticos que, sobre todo, irán destinados a desenmascarar un legado cultural que considera la regla como algo abyecto y que oprime a las que menstrúan a través de la disciplina de los cuerpos en un marco productivista que afecta a la salud de las mujeres. Así pues, en el contexto que estudiamos, los procesos de resignificación de la menstruación están asociados a planteamientos políticos críticos que desembocan en prácticas individuales que son también políticas.

La posición discursiva dominante en nuestro trabajo de campo, sin embargo, vincula de manera más directa el activismo menstrual con el activismo feminista, y con los modos anticapitalistas y ecologistas de vivir y estar. La crítica a los procesos de acumulación de capital y apropiación de los cuerpos, sobre todo de los de las mujeres, se ejerce, tal y como hemos observado en el trabajo de campo, a través de las prácticas colectivas activistas, de sororidad, de apoyo mutuo y de respeto a los cuerpos.

La pretensión del diseño de la muestra, tal y cómo se realizó, era conseguir que emergiera el discurso del activismo menstrual radical —usando los términos de Bobel. En un primer nivel, hemos encontrado cómo parte del cuerpo discursivo del feminismo-espiritual permea en estos discursos que se han buscado en las organizaciones feministas de base y en el artivismo. Podemos interpretar esto a un doble nivel. Por una parte, como signo del modo en que los activismos feministas se expresan en un contexto postfeminista en el que han calado prácticas individualistas, las políticas del yo, el emprendedurismo y la inversión en uno mismo en el marco neoliberal. Pero, en un segundo nivel, podría entenderse como la interiorización en los movimientos feministas de base de la necesidad de alterar las prácticas más micro, que parten de la relación de una misma con su cuerpo, para poder alterar las relaciones sociales con las otras personas y frente a los modos de explotación y control social. Una reflexión que, tal y como apuntan la mayoría de indicios, sustenta el desarrollo de muchos movimientos sociales actuales centrados en las políticas prefigurativas propias del pensamiento libertario (Maeckelbergh, 2011). Esto se traduce, en nuestro caso, en alterar los sistemas sociales de explotación y acumulación de capital desde la práctica cotidiana.

Entendemos, sin embargo, que hay todo un universo discursivo no explorado en esta investigación y que, tal y como sostiene Felitti para el caso argentino (Felitti, 2016) y Bobel para el norteamericano (Bobel, 2010), explotará la idea de “poder femenino” desde el esencialismo y desde las prácticas de consumo.

CONCLUSIONES

El activismo menstrual estudiado se articula en un doble plano político, el de resistencia hacia lo sistémico y el de transformación de las relaciones con la propia corporalidad. Los procesos de resignificación de la menstruación, como hemos visto, articulan un conjunto de posicionamientos políticos que recorren las dimensiones políticas, económicas, ambientales y sociales, y que pone de manifiesto cómo el ciclo menstrual constituye un elemento clave para la articulación de políticas feministas.

Uno de los aspectos más significativos del activismo menstrual es que, más allá de los discursos contra el legado cultural que convierte la regla en algo monstruoso, pone en práctica acciones para poder menstruar en condiciones —tomarse el derecho a parar. Estas acciones que se realizan para mejorar el bienestar revisten un contenido político extraordinario: mi salud antes que la del capital, mi cuerpo antes que la industria.

De acuerdo con la afirmación de Johnston-Robledo y Chrisler (2013:14), el activismo menstrual analizado no sugiere que el ciclo se deba romantizar, que todas las mujeres lo deban celebrar, ni mucho menos que devenga central en lo que podríamos denominar como “feminidad”. Lo que sugiere es que la experiencia del ciclo menstrual está mediada por un complejo industrial que convierte la menstruación y el cuerpo menstruante en un espacio de explotación y acumulación. Lo que denuncia es que el estigma de la regla empeora la salud y el bienestar de las personas que menstrúan y las vulnerabiliza.

El activismo menstrual se articula contra unos discursos y unas prácticas que pretenden cuerpos dóciles, cuerpos objetualizados al servicio del mercado. La reivindicación del cuerpo y sus fluidos se torna mucho más política en el contexto postfeminista.

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos los comentarios sobre el primer borrador del texto a Ana Martí Gual y Arantxa Grau Muñoz. Sus aportaciones nos ayudaron a mejorar el contenido. A Cristina Simón Chamorro le agradecemos la corrección de estilo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alonso, L. E. (1998). *La mirada cualitativa en sociología. Una aproximación interpretativa*. Madrid, Fundamentos.
- Banet-Weiser, S. (2018). *Empowered: Popular Feminism and Popular Misogyny*. Durham: Duke University Press. <https://doi.org/10.1215/9781478002772>
- Bobel, C. (2006). "Our Revolution Has Style": Contemporary Menstrual Product Activists "Doing Feminism" in the Third Wave. *Sex Roles*, (54), 331–345. <https://doi.org/10.1007/s11199-006-9001-7>
- Bobel, C. (2008). From Convenience to Hazard: A Short History of the Emergence of the Menstrual Activism Movement, 1971-1992. *Health Care for Women International*, 29, 738–754. <https://doi.org/10.1080/07399330802188909>
- Bobel, C. (2010). *New Blood: Third-Wave Feminism and the Politics of Menstruation*. New Brunswick, New Jersey, and London: Rutgers University Press.
- Bobel, C. (2019). *The Managed Body. Developing Girls and Menstrual Health in the Global South*. London: Palgrave Macmillan. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-89414-0>
- Borderías, C. (1994). *Las mujeres y el trabajo: rupturas conceptuales*. Madrid: Icária.
- Bourdieu, P. (2000). *La dominación masculina*. Barcelona: Anagrama.
- Butler, J. y Athanasiou, A. (2013). *Dispossession: The Performative in the Political*. Cambridge: Polity Press.
- Conde, F. (2009). *Análisis sociológico del sistema de discursos*. Madrid: CIS.
- Corvalán Navia, A. P. y Maestre Gutiérrez, A. (2017). Itinerarios de cuerpos menstruantes: descolonizando el cuerpo de la mujer. *Corpo-grafías. Estudios críticos de y desde los cuerpos*, 4(4), 78–91. <https://doi.org/10.14483/25909398.13663>
- Dicker, R. y Piepmeyer, A. (2003). *Catching a Wave: Reclaiming Feminism for the 21st Century*. Boston: Northeastern University Press.
- Doherty, S. (2010). Smear It on Your Face, Rub It on your Body, It's Time to Start Menstrual Party. *Critical Theory and Social Justice Journal of Undergraduate Research Occidental College*, 1(1), 1-25. <https://scholar.oxy.edu/bitstream/handle/20.500.12711/4250/Docherty.pdf>
- Ehrenreich, B. y English, D. (1981). *Brujas, parteras y enfermeras. Una historia de sanadoras femeninas*. Barcelona: La Sal.
- Ehrenreich, B. y English, D. (2010). *Por tu propio bien. 150 años de consejos expertos a mujeres*. Madrid: Capitán Swing.
- Esteban, M. L. (2001). *Re-producción del cuerpo femenino*. Donostia: Gakoa.

- Fahs, B. (2013). Raising Bloody Hell: Inciting Menstrual Panics through Campus and Community Activism. En B. Fahs, M. L. Dudy y S. Stage (eds.), *The Moral Panics of Sexuality* (pp. 77–91). London: Palgrave Macmillan. https://doi.org/10.1057/9781137353177_5
- Fahs, B. (2015). The Body in Revolt: The Impact and Legacy of Second Wave Corporeal Embodiment. *Journal of Social Issues*, 71(2), 386–401. <https://doi.org/10.1111/josi.12117>
- Fahs, B. (2016). *Out for Blood: Essays on Menstruation and Resistance*. Albany: SUNY Press.
- Federici, S. (2010). *Calibán y la bruja*. Madrid: Traficantes de Sueños.
- Felitti, K. (2016). El ciclo menstrual en el siglo XXI. Entre el mercado, la ecología y el poder femenino. *Sexualidad, Salud y Sociedad. Revista Latinoamericana*, (22), 175–206. <https://doi.org/10.1590/1984-6487.sess.2016.22.08.a>
- Foucault, M. (1979). *Microfísica del poder*. Barcelona: Ediciones de la Piqueta.
- Foucault, M. (2002). *Vigilar y castigar: nacimiento de la prisión*. Buenos Aires: Siglo XXI.
- Gill, R. (2007). Postfeminist Media Culture. Elements of Sensibility. *European Journal of Cultural Studies*, 10(2), 147–166. <https://doi.org/10.1177/1367549407075898>
- Gill, R. (2016). “Post-postfeminism?: New Feminist Visibilities in Postfeminist Times. *Feminist Media Studies*, 16(4), 1–21. <https://doi.org/10.1080/14680777.2016.1193293>
- Gill, R. y Scharff, C. (2011). *New Femininities. Postfeminism, Neoliberalism and Subjectivity*. New York: Palgrave.
- Goffman, E. (1979). *Estigma. La identidad deteriorada*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Guillo Arakistain, M. (2013). La in-corporación de la investigación. Políticas de la menstruación y cuerpos (re)productivos. *Nuevos Nómadas*, (39), 233–245.
- Guillo Arakistain, M. (2014). Mujeres jóvenes y menstruación: contracultura y resignificación del ciclo menstrual en el País Vasco. En O. Romani y L. Casadó (Eds), *Jóvenes, desigualdades y salud. Vulnerabilidad y políticas públicas* (pp. 143–165). Tarragona: Publicacions Universitat Rovira i Virgili.
- Haraway, D. (2004). *Testigo-Modesto@Segundo_Milenio.HombreHembra@_Conoce_Oncorratón®: feminismo y tecnociencia*. Barcelona: UOC.
- Ibáñez, J. (1994). *El regreso del sujeto*. Madrid: Siglo XXI.
- Jackson, T. (2019). Policing a Menstrual Monster: How Working Class Girls Discuss their Menstrual Reactions and Experiences. *Journal of Youth Studies*, 1–18. <https://doi.org/10.1080/13676261.2018.1492100>
- Johnston-Robledo, I. y Chrisler, J. C. (2013). The Menstrual Mark: Menstruation as Social Stigma. *Sex Roles*, (68), 9–18. <https://doi.org/10.1007/s11199-011-0052-z>
- Kissling, E. A. (1996). Bleeding out loud: Communication about menstruation. *Feminism & Psychology*, 6, 481–504. <https://doi.org/10.1177/0959353596064002>
- Kissling, E. A. (2006). *Capitalizing on the Curse: The Business of Menstruation*. Boulder: Lynne Rienner. <https://doi.org/10.1037/e673552007-001>
- Kissling, E. A. (2013). Pills, Period and Postfeminism. The New Politics of Marketing Birth Control. *Feminist Media Studies*, 13(3), 490–504. <https://doi.org/10.1080/14680777.2012.712373>

- Lorber, J. (2010). Foreword by Judith Lorber. En C. Bobel, *New Blood: Third-wave Feminism and the Politics of Menstruation* (pp. XI–XIV). New Brunswick, New Jersey, and London: Rutgers University Press.
- Maekelbergh, M. (2011). Doing is Believing: Prefiguration as Strategic Practice in the Alter globalization Movement. *Social Movement Studies: Journal of Social, Cultural and Political Protest*, 10(1), 1–20. <https://doi.org/10.1080/14742837.2011.545223>
- Mamo, L. y Fosket, J. R. (2009). Scripting the Body: Pharmaceuticals and de (Re)Making of Menstruation. *Signs*, 34(4), 925–949. <https://doi.org/10.1086/597191>
- Marieskind, H. (1975). The Women's Health Movement. *International Journal of Health Services*, 5(2), 217–223. <https://doi.org/10.2190/5XUN-VX3H-KMWM-F17M>
- McRobbie, A. (2004). Post-feminism and Popular Culture. *Feminist Media Studies*, 4(3), 255–264. <https://doi.org/10.1080/1468077042000309937>
- Méndez, L. (2016). Mucho más que un signo de impureza: el sexo que sangra en clave antropológica. En T. Bermudez y M. H. Carvalho de Sant'Anna (Eds), *Letras escarlata. Estudios sobre a representación da menstruação* (pp. 43–60). Berlin: Frank & Timme.
- Osborne, R. (1993). *La construcción sexual de la realidad*. Madrid: Cátedra.
- Solá, M. (Ed.) (2013). *Transfeminismos. epistemes, fricciones y flujos*. Navarra: Txalaparta.
- Thiébaud, É. (2018). *Esta es mi sangre. Pequeña historia de la(s) regla(s), de las que las tienen y de los que las marcan*. Xixón: Hoja de Lata.
- Torns, T. y Recio, C. (2012). Desigualdades de género en el mercado de trabajo: entre la continuidad y la transformación. *Revista de Economía Crítica*, (14), 178–202. <http://www.revistaeconomicacritica.org/node/632>
- Torres, D. J. (2015). *Coño potens. Manual sobre su poder, su próstata y sus fluidos*. Navarra: Txalaparta.
- Valls Llobet, C. (2009). *Mujeres, salud y poder*. Barcelona: Cátedra.

NOTA BIOGRÁFICA

Emma Gómez Nicolau es doctora en Sociología. Trabaja como profesora ayudante en el departamento de Filosofía y Sociología de la Universitat Jaume I. Es especialista en sociología del género y sociología de la comunicación. Investiga sobre juventud, representación mediática de la violencia de género y activismo menstrual. Forma parte del equipo investigador del proyecto La resignificación de la mujer-víctima en la cultura popular (FEM2015-65834-C2-2-P).

Elisabet Marco Arocas es doctora en Sociología. Coordina proyectos de intervención socioeducativa con la infancia y la juventud en riesgo de exclusión social. Es profesora asociada en el departamento de Sociología y Antropología Social de la Universitat de València desde 2009. Especializada en migraciones transnacionales, exclusión social y vulnerabilidad, investiga sobre procesos de emancipación, representación del sujeto migrante y activismo menstrual.