



## INVESTIGACIÓN Y PROMOCIÓN DE ESPACIOS: UNA TAREA URGENTE PARA REPENSAR LAS NARRATIVAS DE LA MENSTRUACIÓN EN LA PAMPA

*Research and promotion of spaces: an urgent task to rethink the narratives of menstruation in La Pampa*

***María Belén Enricci***  
UNLPam

---

### **Resumen**

Este artículo reflexiona y problematiza la cuestión de la menstruación en la localidad de Santa Rosa, La Pampa en relación con una serie de testimonios sobre la menstruación, en el marco de un activismo menstrual de parte de quien escribe, promoviendo y dedicándose a la comunicación y la salud menstrual integral. Además, surge como arista de la tesis de grado “Activismo feminista en redes sociales: el caso de EcoFeminita y su campaña “MenstruAcción”.. A partir de una introducción principal, se detallarán los argumentos de la temática así como también, la importancia de investigarlo desde la comunicación. En una segunda parte se presentarán los resultados obtenidos, por la recolección de datos, y en última instancia se sistematizará esa información provista; para culminar el apartado con una reflexión final.

**Palabras claves:** menstruación - experiencias pampeanas - políticas públicas - investigación - comunicación - sentidos sociales

### **Abstract**

This article reflects and problematizes the issue of menstruation in the town of Santa Rosa, La Pampa in relation to a series of testimonies on menstruation, in the framework of a menstrual activism by the writer, promoting and dedicating to communication and integral menstrual health. In addition, emerges as an edge of the thesis “Feminist activism in social networks: the case of EcoFeminita and its campaign “MenstruAcción”, research in progress that is being carried out in 2022. From a main introduction, the arguments of the topic will be detailed as well as

the importance of investigating it from the communication. In a second part the results obtained by the data collection will be presented, and ultimately this information will be systematized; to conclude the section with a final reflection.

**keywords:** menstruation - pampean experiences - public politics - investigation - communication - social senses

**Sumario:** Sangrar en sociedad. Desde y por la comunicación. Indagar para saber, saber para construir. Qué dicen lxs menstruantes santaroseños. Interpretar y promover espacios. En y con la cultura podemos transformar las cosas.

---

## Sangrar en sociedad

**L**a menstruación ha sido durante muchas décadas sujeta a innumerables percepciones que permearon la vida de mujeres y personas con útero. De hecho la investigadora Eugenia Tarzibachi (2017), describe de qué forma en el siglo XX la menstruación fue considerada:

“un desecho cuando deja de ser un atributo sobre la fertilidad, y no es más que la materialidad de la sangre menstrual ante una mirada ajena. En esta última dimensión, la menstruación suele ser algo que se oculta, se disimula, se enmascara. Se incorpora al territorio de lo íntimo, tanto que su exposición pública puede provocar el pudor como en otra época lo tuvo el desnudo”.<sup>1</sup>

De acuerdo a la definición propuesta por el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (en adelante UNICEF), menstruar requiere de ciertas condiciones previas que son esenciales: “contar con un entorno propicio que contemple la disponibilidad y el acceso al agua segura, que los baños o letrinas cumplan con estándares definidos y que haya acceso a materiales para la menstruación es fundamental para tener una vida digna y para la realización de muchos otros derechos humanos” (UNICEF,

---

1 Tarzibachi, Eugenia (28 de noviembre de 2017). Recuperado de Agencia Télam: <https://www.telam.com.ar/notas/201711/227145-libro-cosa-de-mujeres-eugenia-tarzibachi.html>

2020:9). En este sentido, el Fondo de Población de las Naciones Unidas (2021) también menciona que “la desigualdad de género, la pobreza extrema, las crisis humanitarias y las tradiciones nocivas pueden tornar la menstruación en una etapa de estigma y privaciones, que puede socavar su disfrute de los derechos humanos fundamentales”<sup>2</sup>. Los tabúes ideológicos y culturales que rodean a la menstruación pueden ser obstáculos directos para el acceso a derechos. Con respecto a esos estigmas que obturan la significación, son útiles los aportes de Zallocco (2021), quien menciona que “la ocultación perfecta de la sangre menstrual claramente no es sólo del orden de lo verbal, sino que los movimientos realizados esos días en el espacio público-político no deben disrumpir el orden social establecido” (Zallocco, 2021:4).

La menstruación puede ser considerada como un tabú debido a la falta de conocimiento y miedo por la censura, por no poder hablar abiertamente de ella, mostrarla, tocarla o considerarla como algo natural, sino como si acarrearla consigo un mal. La Real Academia Española (2014) define al tabú como la “condición de las personas, instituciones y cosas a las que no es lícito censurar o mencionar”. Si bien de forma empírica no existen leyes legales que prohíban hablar de la menstruación, es una creencia popular sumamente arraigada en la humanidad en general, pero a su vez, no se puede ignorar, por lo que se construyen historias y explicaciones entorno a la misma que se transmiten de generación en generación.

Desde pequeñas el cuerpo de las personas que menstrúan comienza a disciplinarse para responder al constructo social de lo “femenino” y ocultar los rasgos de la menstruación, como otra práctica de control sobre estos cuerpos.

En los últimos años el ciclo menstrual ha empezado a ganar importancia en la agenda pública. Los medios de comunicación ya nombran acerca de la temática, visibilizando las cuestiones relacionadas a las políticas públicas que enlaza la menstruación en nuestra sociedad<sup>3</sup>. Los activismos menstruales<sup>4</sup> por su parte, han logrado

2 La menstruación y derechos humanos - Preguntas frecuentes. Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA) Disponible en: <https://www.unfpa.org/es/menstruaci%C3%B3n-preguntas-frecuentes#%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20menstruaci%C3%B3n?%20%C2%BFQu%C3%A9%20es%20el%20ciclo%20menstrual>

3 Estudio exploratorio sobre políticas públicas en Argentina. Disponible en: [http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/79563/Documento\\_completo.pdf-PDFA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/79563/Documento_completo.pdf-PDFA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

4 Los activismos menstruales se gestaron a raíz de una cultura contra-hegemónica que visibiliza y problematiza la salud del ciclo menstrual, ejecutando líneas de acción en red, estableciendo datos certeros y poniendo a disposición de la sociedad dichos aportes. Existen, al igual que dentro del heterogéneo movimiento feminista, distintos colectivos que se dedican principalmente a comunicar ciertos aspectos del tema, como lo son la desigualdad de menstruar (EcoFeminista en Argentina), los impactos ambientales producto de los desechos de las toallitas descartables (EcoHouse en Argentina e Internacional), la educación del ciclo menstrual (Red de Circuladorxs - Escuela Menstrual Lunática en Argentina); y muchos más alrededor de latinoamérica y Europa. Para ampliar dicha conceptualización,

que se incluya la temática desde los planos económicos, ambientales, de salud y educativos. Sin embargo, aún queda mucho por conseguir en términos de políticas públicas que favorezcan y contemplen las exigencias acerca del ciclo menstrual como salud integral.

### **Desde y por la comunicación**

La comunicación se define por la acción, es “a través de nuestras acciones (que vamos configurando modos de comunicación” (Uranga, 2007, p.3). De ahí se desprende que un análisis de las prácticas sociales demanda una mirada comunicacional. Mirar desde la comunicación implica observar la producción de sentidos como espacios de interacción entre sujetos en los que se pueden reconocer procesos de producción de sentido, creación y coincidiendo con Uranga: “La vida cotidiana, como escenario de las prácticas sociales, es lugar de comunicación y ámbito donde se constituyen los actores. Allí, en tanto y en cuanto espacio donde se configura la trama de las relaciones comunicacionales, se conforma la densidad de la cultura, entendida como ámbito donde se articulan y procesan conflictos” . Es en ese lugar donde los actores sociales construyen su identidad y el modo de entender y de entenderse; también las formas de disputa y la manera en que se otorga sentido a aquello que llamamos la realidad, siempre sujeta a visiones particulares y sesgadas por la coyuntura (p. 17).

Investigar las concepciones de la menstruación desde la comunicación implica tener en cuenta que los sentidos sociales son constructores de las realidades que nos rodean. Por eso mismo la importancia de indagar en los sentidos construidos -comunicacionalmente- que las personas menstruantes tienen sobre ese proceso. En este sentido son útiles los aportes de Uranga, W (2005): “La comunicación para el cambio social es, necesariamente, la enunciación de propuestas portadoras de futuro a partir de la realidad presente” (Uranga, 2005, p.1).

Mirar el mundo desde la comunicación implica observar la producción de sentidos y poner el foco en la cultura, espacio donde se gestan las significaciones que construyen y constituyen los valores fundantes. Bajo estos enfoques el pensar la comunicación como acción y a la vez como vínculo para desentramar discursos instalados, la temática de este artículo se enmarca bajo esas lógicas de repensar la menstruación desde otro lugar de análisis, como lo es el espacio público y por ende, político, como sitio estratégico para intervenciones transformadoras.

---

Martínez Pérez, A. (2021) describe los activismos desde la ubicación de Granada, España ([https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/69939/2021\\_Martinez.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/69939/2021_Martinez.pdf?sequence=1&isAllowed=y))

## Indagar para saber, saber para construir

Ante las diversas concepciones que reproducen violencias y demás acciones en contra de la igualdad para mujeres y disidencias, surgió la necesidad de investigar qué sentidos sociales tienen quienes menstrúan en Santa Rosa, La Pampa. Por ende dicho artículo presenta resultados que pretenden vislumbrar y tensionar sobre la menstruación y quienes lo viven.

La muestra contiene 85 personas de 116.543 que es la estimación de población por la ciudad de Santa Rosa al año 2020, realizada por la Subsecretaría de Estadísticas y Censos de la provincia de La Pampa.<sup>5</sup> Siguiendo estos datos del ente gubernamental, los documentos que proveen dan cuenta que cada 100 varones de 0 a 14 años se encuentran 97 niñas de 15 a 62 años. Sin embargo no existen aún investigaciones que den cuenta específicamente de cuántas personas menstrúan en la provincia de La Pampa.

## Qué dicen lxs menstruantes santaroseñxs

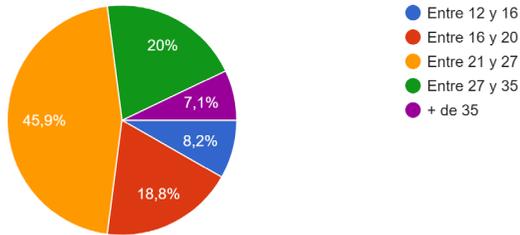
Se construyó una encuesta no probabilística de modalidad online, semi estructurada con selección al azar. Se envió por redes sociales (Facebook - Instagram) para cumplir con diferentes cuotas de análisis. El objetivo de la investigación era cumplir con la misma cantidad de porcentaje en todas las cuotas de análisis. Sin embargo se produjo un sesgo ya que hay algunas cuotas que son dispares con otras. El período realizado fue entre los meses de octubre y diciembre de 2022. De un total de 85 personas menstruantes siendo el 100% de la muestra, el 8,2% tiene entre 12 y 16 años, el 18.8% tiene entre 16 y 20 años, el 45.9% tiene entre 21 y 27 años, el 20% tiene entre 27 y 35 años y el 7.1% tiene más de 35 años. En cuanto al género autopercebido, se registró un porcentaje del 99% que respondió “mujer” y el 1% “no binario”.

---

5 Datos obtenidos de la página web oficial del Ministerio de Producción y su dependencia específica la Subsecretaría de Estadísticas y Censos de La Pampa. Disponible en: <https://estadistica.lapampa.gob.ar/demografia-dentro-de-menu-sociedad-poblacion.html>

Edad (aproximada)

85 respuestas



En tanto a las referencias o sentidos sobre la menstruación, se indagó en cuál opción era la mayormente utilizada para referirse al proceso. El 64,7% eligió la opción “me vino” mientras que la opción que nombra la palabra menstruar fue sólo el 3,5%.

¿Cuál de todas estas opciones utilizás con mayor frecuencia para referirte a la menstruación?

85 respuestas



Por su parte en cuanto a los sentires sobre la menstruación la más elegida fue “molestias en general, deseo que se pasen los días rápido”, con el 39,3%. En segundo lugar, el 20,2% escogió “no me lo pongo a pensar” . Mientras que, en tercer lugar está la opción de “dolor intenso” con el 16,7%.

¿Qué sentís cuando tenés la menstruación?

84 respuestas



Cuando se preguntó qué conocimientos tenían sobre lo que sucedía en el cuerpo cuando se menstruaba, las respuestas se centraron mayoritariamente en la noción reproductiva del proceso:

- Sé que ocurre el desprendimiento del endometrio y a la vez, en unx ocurren cambios hormonales, de humor, dolores, etc. *(Mujer, entre 12 y 16 años)*
- El cuerpo se prepara para un embarazo, al no haber óvulo fecundado la pared del útero se cae, ocasionando el sangrado que ocurre cada mes. *(Mujer, entre 12 y 16 años)*
- Que se desprenden capas del útero. *(Mujer, entre 12 y 16 años)*
- Nada. *(Mujer, entre 16 y 20 años)*
- La menstruación es cuando la sangre y el tejido que cubre tu útero salen de tu cuerpo a través de tu vagina, cuando no ha ocurrido un embarazo. *(Mujer, entre 16 y 20 años)*
- Se que es un ciclo donde en los primeros días de él, se desprende lo que vendría a hacer lo que necesita un feto para ser creado y como no se fecunda, menstruamos eso. También a nivel más esotérico para mi sangrar es una manera de canalizar todo lo que nos pasó en el ciclo que se acaba de cumplir. *(No binario, entre 16 y 20 años)*

- Que te baja sangre como muestra que no estás embarazada. *(Mujer, entre 16 y 20 años)*
- Sensibilidad, acné, problemas para dormir, dolores musculares y de cabeza. *(Mujer, entre 21 y 27 años)*
- Ocurre un sangrado vaginal originado en el útero para alertarnos de que un bebé no viene en camino. El cuerpo espera todos los meses un embarazo pero de no ocurrir este, se logra este hecho. *(Mujer, entre 21 y 27 años)*
- No sé mucho. *(Mujer, entre 21 y 27 años)*
- Cada 28 días el cuerpo se prepara para un posible embarazo. Si no ocurre, el útero, se desprende de su recubrimiento y provoca un sangrado que dura de 3 a 7 días. dependiendo de la persona gestante. *(Mujer, entre 21 y 27 años)*
- Las paredes del útero que preparaban lo que sería la casita del futuro bebé se desprenden porque el proceso no es llevado adelante. *(Mujer, entre 27 y 35 años)*
- Liberación del óvulo no fecundado. *(Mujer, entre 27 y 35 años)*
- El endometrio cada mes que no hay fecundación del óvulo es desechado. La menstruación es la liberación del endometrio. *(Mujer, entre 27 y 35 años)*
- Sangrado producto del desprendimiento del óvulo, que indica la fertilidad. *(Mujer, entre 27 y 35 años)*
- Poco. *(Mujer, de 35 años en adelante)*
- Se activa nuestro sistema reproductor, por lo tanto si uno desea ser madre la posibilidad existe, en caso de no tener inconvenientes de algún tipo. *(Mujer, de 35 años en adelante)*
- Se desprenden capas del útero. *(Mujer, de 35 años en adelante)*

- Es un período donde el cuerpo elimina la sangre del útero y demás sustancias que no necesita y renueva cada nuevo ciclo. (*Mujer, de 35 años en adelante*)

En los sitios donde quien escribe realiza talleres sobre el tema, las personas que menstrúan y se acercan, mencionan la importancia de generar espacios de escucha, de socialización y mención sobre estos procesos. ¿Por qué duele menstruar? ¿Acaso la perpetuación cultural de invisibilizarlo, de no tenerlo en cuenta, influye de forma negativa en los sentires del sangrado?

*“Mi relación con la menstruación no fue siempre la mejor. Muchos dolores, hartazgo. Sobre todo porque fue un tema del que la gente normalmente no habla. Este último tiempo generé una relación distinta, entendiendo que es un proceso que forma parte de los ciclos naturales del cuerpo. Aún no me gusta menstruar, pero por lo menos ahora busco conscientemente lo que el cuerpo me pide en esos días”.* Mujer cis, 26 años. (Testimonio provisto en talleres sobre visibilización de la menstruación, Santa Rosa, La Pampa).

*“Cuando hablo de menstruación con alguien que no me conoce, automáticamente me tratan de mujer, cómo quieren que se hable de eso si no entienden que los hombres también podemos menstruar?”* Hombre trans, 19 años. (Testimonio provisto en talleres sobre visibilización de la menstruación -Santa Rosa, La Pampa)

### **Interpretar y promover espacios**

Teniendo en cuenta este relevamiento, se puede analizar que quienes respondieron vinculan el proceso de menstruar con palabras como: “eliminación, desprendimiento, el desecho, liberación, sangrado”. También en sus respuestas aparece nombrado el útero, el endometrio, óvulo, fecundación, cambios hormonales. Claro está que se trata de una pluralidad de conceptos que sitúan a la menstruación como algo no aceptado e incluso, con deseos de que no exista.

La temática exige que se contemple al ciclo menstrual como una cuestión de salud integral y por ende, psicofísica, que lejos está de tener una sólo forma de vivirlo

porque cada persona es diferente y siente de determinada manera. Sin embargo, el hecho de posicionar a la menstruación como proceso natural del cuerpo, implica desarraigar las viejas narrativas de ocultamiento, tabúes y silencios en cuanto al tema.

Es urgente la necesidad entonces, de escuchar las experiencias menstruales de quienes lo atraviesan, para poder darle voz a lo que sucede detrás de un ciclo que involucra tantas cuestiones. Transversalizar el ciclo menstrual como derecho humano, como cuestión que es inherente a quienes tienen útero, tiene como base fundamental la justicia social y menstrual, que implica entender que el ciclo menstrual implica desigualdades sociales, por las cuales no todas las personas que menstrúan tienen las mismas condiciones.

### **En y con la cultura podemos transformar las cosas**

Como aporte y con fines de concluir dicho artículo, es necesario que sean las políticas públicas las que impliquen la visión comunicativa - cultural para visibilizar la temática desde un lugar horizontal y en espacios públicos donde se lleven a cabo. Establecer acciones político culturales que muestren a la menstruación como parte inherente de quienes tienen útero, teniendo en cuenta que se trata de algo natural del cuerpo.

Si entendemos a la cultura como espacio donde se construye y se deconstruye, la comunicación se vincula intrínsecamente con estos aspectos. Pensar acciones interventivas como obras de teatro, musicales, cuentos, cortos, películas. *Comunicación - acción - cultura transformadora* - en clave interdisciplinaria para disputar sentidos y narrativas que nos vinculan con el dolor y acercarnos a paradigmas que nos empoderen como cuerpos menstruantes en sociedad.

Es relevante y de hecho, otorga derecho al conocimiento de las personas con útero, que sea el Estado quien se encargue de generar contenidos comunicacionales que visibilicen la temática, teniendo en cuenta que a lo largo de la historia las únicas -además de los activismos menstruales en este último tiempo- que generaron contenido comunicacional, fueron las empresas vendedoras de productos de gestión menstrual. Con todo lo que implica que sea el mercado quien tenga a su favor la producción de sentidos, por fuera de las necesidades socioeconómicas de la población y en correspondencia con intereses económicos.

Se necesitan también espacios locales donde se visibilicen estas temáticas, pero desde tejer redes con quienes venimos realizando trabajos en territorio con perspectivas de ampliación de derechos en términos de justicia social y menstrual. De nada

sirven paquetes traídos o incluso, generados desde Nación por ejemplo, sin tener en cuenta la propia experiencia pampeana de quienes viven en el territorio. La diversidad de voces implica la importancia de observar e investigar qué concepciones tienen lxs pampeanxs de la menstruación. Por eso la importancia de la investigación presente.

En los espacios seguros y locales se aprende y se desaprende también, pero sobre todo se visibilizan cuestiones que traspasan lo individual y se vuelven colectivas. Allí se obtienen datos para poder establecer acciones en concordancia con las necesidades, y también redes de cuidado que se nutren de forma colaborativa. Lo personal es político, y lo político tiene que ser feminista.

---

### Bibliografía

- ARRATIA, V. (2022) “*De cálices que no son sagrados y sangres que no son azules. Nuevas significaciones acerca de la menstruación con el uso de copas menstruales*”. Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Concepción.
- AZCUE Ludmila – PATIÑO ARÁOZ, Luciana (2018). “*La menstruación como política pública: Un estudio exploratorio de proyectos legislativos sobre gestión menstrual en Argentina*”. X Jornadas de Sociología de la Universidad Nacional de la Plata.
- GADDI, J. (2019). “*Cambiar la regla: análisis de contenido publicitario de toallas femeninas y su vínculo con el discurso social en torno a la menstruación*”. Buenos Aires, Universidad de San Andrés.
- GIACOMINO, Elena (2010) “*Salud sexual: análisis de las representaciones y subjetividad en mujeres rurales del Oeste de la provincia de La Pampa*”. Tesis de Maestría, Universidad Nacional de La Pampa.
- GOBIERNO DE LA NACIÓN ARGENTINA, Subsecretaría de Asuntos Parlamentarios de Jefatura de Gabinete y la Dirección Nacional de Economía, Igualdad y Género del Ministerio de Economía (2021). Informe “*Justicia Menstrual: Igualdad de género y gestión menstrual sostenible*”.
- FELITTI, Karina (2016) “*El ciclo menstrual en el siglo XXI. Entre el mercado, la ecología y el poder femenino*”. Buenos Aires. Revista Latinoamericana.
- MILEO, Agostina y SUÁREZ TOMÉ, Danila (2019) “El tabú de la menstruación como instancia productora y perpetuadora de

- ignorancia subjetiva y estructural”. Universidad Nacional Tres de Febrero. Universidad Nacional de Buenos Aires.
- MOYANO CÓCCARO, María Sol. (2020) “*Menstruar es político : un análisis discursivo del activismo menstrual en Argentina*”. Buenos Aires. Universidad de Buenos Aires, Facultad de Ciencias Sociales.
- ROHATSCH, Magdalena (2015). “*Menstruación. Entre la ocultación y la celebración*”. Buenos Aires. XI Jornadas de Sociología. Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires.
- TARZIBACHI, Eugenia. (2017) “*Cosa de mujeres: Menstruación, género y poder*”. Buenos Aires. Editorial Sudamericana.
- URANGA, Washington. (2019) “*Comunicación, incidencia política y planificación*”. Universidad Nacional de La Plata / Universidad de Buenos Aires / Universidad Nacional de San Luis. RevCom.
- URANGA, Washington (2007) “Mirar desde la comunicación. Una manera de analizar las prácticas sociales”. Este texto contiene elementos ya incluidos en URANGA, Washington y BRUNO, Daniela, “Tres perspectivas para comprender/nos”. Mimeo, Buenos Aires, 2001. Se integran también aquí numerosos aportes surgidos en el trabajo conjunto y en el debate con los equipos de cátedra del Taller de Planificación de Procesos Comunicacionales de la Fac. de Periodismo y Comunicación Social de la UNLP y del T.A.O. en Políticas y Planificación de la Comunicación de la Fac.de Ciencias Sociales de la UBA, a cuyos integrantes el autor agradece sus contribuciones.
- ZALLOCCO, Ornela (2021) “*Teñir la ESI de rojo menstrual*”. Praxis educativa; Vol 25, No 1. Universidad Nacional de La Pampa.

---

Recibido: 27/07/2022  
Aceptado: 04/03/2023