

IMAGINANDO REGLAS: UNA REFLEXIÓN SOBRE LOS MÉTODOS DE CONTROL DE LA MENSTRUACIÓN

Rodríguez Rodríguez, Carmen¹; Santiago Gómez, Elvira²

¹*Universidade da Coruña, Facultad de Sociología,
ORCID ID 0000-0003-3391-774X*

²*Universidade da Coruña, Facultad de Sociología,
ORCID ID 0000-0003-4635-144X*

RESUMO

El proyecto *Imaginando Reglas* forma parte del *Laboratorio Ciudadano Rompiendo Reglas LAB Menstruación digna y Ecosaludable* promovido por el Grupo de Igualdad de Género de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidade da Coruña. Este proyecto trata de poner en práctica una metodología de investigación participativa y colaborativa sobre la menstruación. El objetivo es repensar y reconceptualizar la menstruación, poniendo en cuestión nuestro normalizado concepto de la regla, a partir de una mirada crítica sobre los métodos de control de ésta. La metodología utilizada consistió en una dinámica participativa y colaborativa puesta en práctica en dos sesiones de una hora. A partir del concepto “imaginación sociológica” de C. Wright Mills, se trató de aplicar el pensamiento crítico tomando conciencia de la relación del individuo con la sociedad, con el presente y con el pasado. En grupos, partir de una serie de preguntas, se describieron los métodos de control de la menstruación, a continuación, se realizó un análisis local, global e histórico de los resultados que finalmente se pusieron en común con el grupo.

PALABRAS CLAVE: Alfabetización menstrual, pensamiento crítico, control menstrual, imaginación sociológica, desigualdad.

CITA RECOMENDADA:

Rodríguez Rodríguez, Carmen; Santiago Gómez, Elvira (2022): Imaginando reglas: una reflexión sobre los métodos de control de la menstruación. En García Naya, J.A. (ed.) (2022). Contextos universitarios transformadores: a innovación como eixo vertebrador da docencia. VI Xornadas de Innovación Docente. Cufie. Universidade da Coruña. A Coruña (pág. 303-314).

DOI capítulo: <https://doi.org/10.17979/spudc.000016.303>

DOI libro: <https://doi.org/10.17979/spudc.000016>

ABSTRACT

The project *Imaginando Reglas* is part of the Laboratorio Ciudadano *Rompiendo Reglas LAB Menstruación digna y Ecosaludable* promoted by the Gender Equality Group of the Faculty of Education Sciences of the University of A Coruña. The project aims to implement a participatory and collaborative research methodology on menstruation. The objective is to rethink and reconceptualise menstruation, questioning our normalised concept of menstruation, based on a critical view of the methods used to control it. The methodology used consisted in a participatory and collaborative dynamic put into practice in two sessions. Based on the concept of "sociological imagination" (C. Wright Mills), we applied critical thinking by becoming aware of the relationship of the individual with society, with the present and with the past. Based on a serie of questions, the methods used to control menstruation were described, followed by a local, global and historical analysis of the results, which were then shared with the group.

KEY WORDS: Menstrual literacy, critical thinking, menstrual control, sociological imagination, inequality

1. INTRODUCCIÓN

La experiencia *Imaginando Reglas* forma parte del Laboratorio Ciudadano *Rompiendo Reglas LAB Menstruación Digna y Ecosaludable*. A su vez, *Rompendo Reglas*, es un proyecto impulsado por el Grupo de Igualdade de Xénero da Facultade de Ciencias da Educación (UDC) y centrado en visibilizar y reflexionar sobre la menstruación de una forma activa y con un marcado carácter pedagógico a través de una alfabetización menstrual crítica. Así, en *Rompendo Regras*:

Desde la perspectiva de la alfabetización menstrual crítica, busca visibilizar la menstruación cuestionando su construcción sociocultural y económica y señalando su impacto en la salud y la sostenibilidad. (...) Por alfabetización menstrual crítica nos referimos al conjunto de conocimientos, destrezas y actitudes que hacen a las personas dueñas de sus cuerpos en el ejercicio de una menstruación justa, saludable y sostenible.” (Rodríguez, 2021:264).

Son objetivos básicos de este proyecto el repensar la menstruación, cuestionarla e intentar que sea vivida de una forma libre y sana, eliminando las inequidades que genera. De ese espíritu participa *Imaginando reglas*.

En concreto, la puesta en marcha de *Imaginando reglas* parte de la necesidad, observada y sentida, de detenerse a pensar sobre un tema del que no se habla y que, en ocasiones, puede llegar a considerarse tabú, la menstruación.

El silenciamiento al que es sometida la menstruación, se ve claramente en el secuestro del discurso sobre ella y en la desaparición visual de los elementos que nos recuerden a ella. Este fue el caso de la fotografía de la Imagen 1. Es un retrato que forma parte de *Period*, un proyecto de la poeta feminista Rupri Kaur que busca desestigmatizar la regla y que fue censurado por Instagram cuando fue colgado por la artista. Si algo tan natural y cotidiano como la escena que aparece en ella es restringido de la red, parece necesario, e incluso obligatorio, preguntarse el porqué.



Imagen 1. Foto colgada por la poeta Rupi Kaur y censurada por Instagram

Fuente: <https://smoda.elpais.com/placeres/esta-artista-te-ensena-la-menstruacion-como-nunca-antes-la-habias-visto/>

A poco que nos esforcemos, podemos rastrear, en la sociedad y en nosotras mismas, la “consideración social de la menstruación como algo abyecto, desagradable, sucio y tabú, fundamental en la construcción social del género.” (Gómez, 2020:156). Esto es algo que tiene hondas implicaciones en lo que significa ser mujer y en la imagen que de ésta se proyecta en la sociedad. Y, sobre todo, en la desigualdad estructural de género. Siendo consciente de estas ramificaciones, C. Bobel considera la menstruación como un ejemplo perfecto para analizar las complejas e interconectadas desigualdades (biológicas, sociales, económicas, culturales o históricas, entre otras) que operan sobre las mujeres (Bobel, 2020). Hablamos, en definitiva, de los cuerpos, en este caso femeninos, atravesados y conformados por las estructuras de poder que protagonizan los escritos de J. Butler (2002; 2008) y Foucault (2008) y que se representan en la obra de Bárbara Krueger *Tu cuerpo es un campo de batalla* (Imagen 2).



Imagen 2: Obra de Bárbara Krueger *Tu cuerpo es un campo de batalla* (1989).
Fuente: <https://www.thelightingmind.com/tu-cuerpo-es-un-campo-de-batalla/>

En este contexto, participando de la vertiente reivindicativa, autorreflexiva y educativo-pedagógica de su proyecto matriz, *Imaginando reglas* intenta llamar la atención y, al mismo tiempo, poner en cuestión la manera que tienen las personas de pensar y entender la menstruación y de reflexionar sobre qué se entiende por método de control de ésta. Estos objetivos específicos se enmarcan en el objetivo más general de colaborar en el proceso de desestigmatizar el cuerpo de la mujer en general y de la menstruación en particular. La propuesta de Gómez y Marco (2020:156) de “Menstruar en alto contra el estigma de la regla” habla sobre la importancia de la verbalización para la visibilización y re apropiación del concepto, para la exorcización de la menstruación. Siguiendo esta línea, se afronta este trabajo.

Para repensar y reconceptualizar la menstruación, poniendo en cuestión nuestro normalizado concepto de la regla, partiendo de una mirada crítica sobre los métodos de control de ésta, hemos utilizado el concepto “imaginación sociológica” de C. Wright Mills. Según este autor, las personas “Lo que necesitan (...) es cierta disposición que les ayude (a ver) lo que está sucediendo en el mundo (...) y qué es lo que les está sucediendo a ellos mismos. A esta disposición (...) podemos llamarla “imaginación sociológica” (Wright Mills, 1961). Para ello propone la necesidad de una mirada crítica:

Mantened siempre abiertos los ojos a la imagen del hombre que dais por supuesta con vuestro trabajo; y lo mismo a la imagen de la historia. En una palabra, trabajad y revisad constantemente vuestras opiniones sobre los problemas de la historia, los problemas de la biografía y los problemas de estructura social en que se cortan la biografía y la historia. Mantened los ojos abiertos a las diversidades de la individualidad y a los modos como ocurren en cada época los cambios (...) (Wright Mills, 1961 pp186).

El la propuesta de *Imaginando reglas* se tratará de aplicar el pensamiento crítico tomando conciencia de la relación del individuo con la sociedad, con el presente y con el pasado.

2. DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA

La metodología utilizada consistió en una dinámica participativa y colaborativa puesta en práctica en las aulas universitarias. A partir de la propuesta de una serie de preguntas sencillas y abiertas se intentó captar cómo el alumnado entendía y describía los métodos de control de la menstruación poniéndolos en su contexto local, global e histórico. Tras la recogida de las respuestas obtenidas, se procedió a su puesta en común y debate obteniendo conclusiones consensuadas.

La dinámica se puso en práctica en noviembre del 2021 en las clases de dos colectivos pertenecientes a una misma institución, la Universidade da Coruña. Estos dos colectivos que se distinguen por la diferencia de edad. En la primera de las aulas se trabajó con alumnado de

4º curso del Grado en Sociología de la asignatura optativa Riesgo, Cultura y Medioambiente. En la otra, con alumnado de la asignatura de Sociología de la Universidade Sénior. La Universidad Sénior es el medio a través del cual la UDC se pone a disposición de todas las personas mayores de 50 años que ya no están en activo. Para acceder a ella no se requieren estudios previos, sino simplemente mantener vivo el deseo de aprender. La Universidad Sénior la UDC busca cumplir parte de sus funciones al servicio de la sociedad; en particular, la difusión del conocimiento y de la cultura a través de la extensión universitaria y la formación a lo largo de toda la vida. La experiencia ocupó dos sesiones de clase en cada grupo en las que se trabajó también con un cuestionario online.

En ambos grupos, la primera jornada en el aula se dedicó a la presentación de la actividad. El alumnado participante recibió la información sobre la actividad en clase, sobre el proyecto *Imaginando Reglas* y el Laboratorio Ciudadano *Rompiendo Reglas*, esta introducción se completó con dio una breve explicación sobre el concepto de imaginación sociológica, concepto que ya se había trabajado con anterioridad.

Tras la sesión inicial se les envió un correo electrónico detallando de nuevo la información sobre el proyecto y los enlaces para ampliar información y participar en la actividad.

A continuación, se envió al alumnado un cuestionario distribuido online a través de la aplicación FORMS para ser respondido de forma individual. Las preguntas de este breve cuestionario, además de las sociodemográficas y sobre el consentimiento informado, trataron de forma directa la cuestión de la menstruación y los métodos de control de ésta y se plantearon de una forma muy abierta de forma consciente para dar libertad a los encuestados. Se intentaba dar espacio para que los participantes concretasen cómo concebían el control inherente de la menstruación (de una función corporal, del cuerpo, al fin y al cabo) a partir de algo tan físico y evidente como los métodos de control de ésta. Siendo lo menos intrusivo posible, el cuestionario buscaba las reflexiones y resistencias sobre la idea de control que pudiese transmitir el alumnado.

En una última sesión en clase se pusieron en común y se debatieron en grupo los contenidos y respuestas dadas a cada una de las preguntas del cuestionario, identificando los distintos significados dados a las preguntas y los diferentes enfoques desde los que se piensa el control de la menstruación.

Tabla 1. Relación de preguntas del cuestionario.

Número pregunta	Redacción de la pregunta
1	Autorización de/la autor/a de los contenidos para su publicación.
2	¿Qué son para usted los métodos de control de la regla?
3	¿Qué tipos de métodos de control de la regla conoce?
4	De los métodos señalados en la pregunta anterior, podría describir -los haya utilizado o no- ¿cuál ha sido su experiencia con ellos? (cuándo tuvo conocimiento de su existencia, su opinión hacia ellos ha variado a lo largo del tiempo, anécdotas, etc.)
5	¿Qué cambiaría de los métodos de control de la regla?
6	Sexo
7	Edad

Elaboración Propia

3. RESULTADOS

El inicial análisis de los resultados nos lleva a considerarlos en dos vertientes: los resultados sobre el proceso de participación y el análisis sobre las respuestas del cuestionario.

Si atendemos a la participación, llama la atención la muy baja participación del alumnado senior. A pesar de que durante la sesión de explicación de la actividad parecía que les resultaba interesante, finalmente solo 3 (de más de 80 alumnos y alumnas) respondieron a las preguntas formuladas. La baja participación en este grupo de alumnado podría deberse a la temática del proyecto o al soporte digital empleado para dar respuesta a las preguntas. Entre el alumnado del Grado en Sociología respondieron 27 estudiantes de los/as 50 matriculados/as en la asignatura. Sería interesante, en experiencias posteriores, ver cuál es la influencia de la variable edad y del tipo de soporte utilizado para la recogida de las respuestas, no solo en el

contenido de las mismas, sino en el que haya o no haya una elevada participación en el cuestionario.

Si nos centramos en el análisis de las respuestas a las preguntas, la pregunta “¿qué son para usted los métodos de control de la regla?” deja espacio para la definición del concepto. Las respuestas son variadas y se refieren no solo a las formas para evitar manchados sino que se entremezclan con los mecanismos para regular el ciclo menstrual.

“Unos mecanismos mediante los cuales se toman pautas sobre cuando te va a bajar la regla entre otras muchas posibilidades” (Respuesta participante 5).

“Para mí, los métodos de control de la regla se podrían describir como los productos que se usan para contenerla, es decir, los tampones, compresas, y copas menstruales, por un lado, y por otro, los métodos anticonceptivos y hormonales que se usan para regular la menstruación y sus síntomas.” (Respuesta participante 9).

“En mi opinión, los métodos de control de la regla son los diferentes dispositivos o técnicas que se utilizan para regular la menstruación. Estos sistemas van desde utensilios físicos como pueden ser la copa menstrual o los tampones hasta métodos hormonales. Estos métodos tienen varios objetivos, dependiendo del dispositivo utilizado. Algunos de estos métodos son: estabilizar la temporalidad de la menstruación, evitar las manchas que produce el sangrado o reducir el dolor del proceso” (Respuesta participante 13).

La pregunta “¿qué tipos de métodos de control de la regla conoce?” indaga no solo sobre el conocimiento de los métodos de control como instrumentos específicos, sino sobre la existencia de una coherencia entre esta respuesta y la de la pregunta anterior. En el análisis de los resultados, las compresas y los tampones aparecen como los métodos de control más reconocidos, señalados por un 48% de las personas participantes. Las copas menstruales se mencionan en un 36% de las respuestas y las bragas menstruales aparecen en un 16% de las respuestas. Llama la atención que para un 10% de las personas participantes la píldora anticonceptiva sería un método de control de la regla, también el anillo (13%) o el DIU (26%). Estas respuestas nos muestran que existen dos aproximaciones hacia los métodos de control

de la regla, aquellas que se refieren a los mecanismos de recogida del sangrado y aquellos que se refieren al control del ciclo menstrual con fines anticonceptivos.

En la pregunta “De los métodos señalados en la pregunta anterior, podría describir -los haya utilizado o no- ¿cuál ha sido su experiencia con ellos? [cuándo tuvo conocimiento de su existencia, su opinión hacia ellos ha variado a lo largo del tiempo, anécdotas, etc.]”, apela a la experiencia personal, a la vivencia de los métodos de control de la menstruación en primera persona. La separación entre mecanismos de recogida del sangrado y métodos de planificación familiar se observa claramente en la respuesta dada por la persona participante número 11.

“Del primer tipo use tampones, compresas y copa menstrual, siendo la última la mejor opción ya que me parece el método más duradero, barato, sostenibles y que es mejor para el cuerpo. De los hormonales únicamente usé la píldora anticonceptiva, en concreto dos diferentes; la primera hizo que estuviese unos cuatro meses con sangrado constante y la segunda la dejé porque tenía muchos cambios de humor, estado de ánimo más bajo, dolores musculares y de cabeza.” (Respuesta participante 11).

Por último, la pregunta final sobre “¿qué cambiarías de los métodos de control de la regla?”, plantea la posibilidad de cambio, de acción, de reacción. Invita al participante a tener una mirada prospectiva y a que se plantee si otra menstruación es posible. Entre las respuestas de nuevo se observa la doble aproximación, hacia los mecanismos de recogida del sangrado y hacia los mecanismos de prevención del embarazo y control del ciclo. Entre las propuestas orientadas hacia los primeros se destacan acciones para limitar el precio, mejorar la información sobre las distintas posibilidades y priorizar la comodidad de la persona que menstrua en el diseño. En el imaginario sobre el futuro de los mecanismos de prevención del embarazo y control del ciclo se propone la eliminación de los efectos secundarios para la mujer.

“Darse a conocer en mayor medida y abaratare sus costes debido a ser un tema de salud.”
(Respuesta participante 12).

“Lo que siento es que por lo general se diseñan para que no se note que una persona tenga la regla, en vez de buscar la comodidad se busca que “no se note”, o que todo el mundo tenga unos ciclos menstruales iguales, creo que se tiene poco en cuenta a las personas con menstruación y demasiado en consideración a los individuos alrededor de esa persona.”
(Respuesta participante 9).

“Buscaría una forma, que no sea hormonal ni de medicación constante que pueda servir para regularla, en los casos en los que se quiera, o eliminarla de forma temporal hasta que la persona decida tener hijos. Es bastante fantasioso y futurista pero sería una buena forma”
(Respuesta participante 21).

4. CONCLUSIONES

Entre las reflexiones realizadas por los participantes, llama la atención que el alumnado de grado señale como un método de control de la regla la píldora anticonceptiva, se reclame que se considere la menstruación como algo continuado y se deje de focalizar la atención en los días que hay sangrado y la atención prestada a la sostenibilidad.

Otro elemento interesante de la experiencia y que merecería una mayor profundidad en su análisis es que, al observar los resultados del cuestionario, se aprecian diferencias en las respuestas dadas entre mujeres y hombres.

La significativa escasez de la participación del alumnado senior en el cuestionario, a pesar del interés mostrado en clase, sirve para plantear una pregunta que orientará las futuras acciones del proyecto: ¿es la temática del cuestionario o el instrumento digital (el cuestionario online a través de FORMS) el que disuade de la participación al alumnado de mayor edad?

Para responderla, planteamos nuevas propuestas para poner próximamente en práctica: usar una técnica distinta con el grupo de mayor edad y replicar la actividad sobre otros grupos de edades similares.

5. REFERENCIAS

Bobel, Chris. (2020). Menstruation as Lens—Menstruation as Opportunity, en Chris Bobel, Inga T. Winkler, Breanne Fahs, Katie Ann Hasson, Elizabeth Arveda Kissling e Tomi-Ann Roberts, *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*. Palgrave Macmillan

Butler, J. (2002). *Cuerpos que importan*. Buenos Aires: Paidós.

Butler, J. (2007). *El género en disputa*. Barcelona: Paidós.

Foucault, M. (2008). *La voluntad del saber. Historia de la sexualidad* Vol. 1. México: Siglo XXI.

Gómez Nicolau, Emma., & Marco Arocas, Elisabet. (2020). Desafiando las reglas: articulaciones políticas del activismo menstrual. *Revista Española De Sociología*, 29(3 - Sup1), 155-170. <https://doi.org/10.22325/fes/res.2020.62>

Mar Rodríguez Romero, Alicia Martínez Rodríguez, M^a José Mosquera González, Neves Arza Arza, Rodríguez Rodríguez, Carmen (2021) ““Rompendo regras”: proyecto curricular e interdisciplinar para una alfabetización menstrual crítica”, en L. Álvaro Andaluz y C. Hamodi Galán (coord.), *Género y educación: escuela, educación no formal, familia y medios de comunicación*, Dykinson, Madrid, pp. 264-261. ISBN: 978-84-1377-638-5.

Wright Mills, C. (1961) *La imaginación sociológica*. Mexico:FCE

<https://smoda.elpais.com/placeres/esta-artista-te-ensena-la-menstruacion-como-nunca-antes-la-habias-visto/>

<https://www.thelightingmind.com/tu-cuerpo-es-un-campo-de-batalla/>