

# **UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ**

**Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas**

**Autoconocimiento de la mujer a través del ciclo menstrual:  
Uso de la copa menstrual**

Daniela Raquel Arias Baldeón  
Karla Emely Díaz Pacheco

**Comunicación Organizacional y Relaciones Públicas**

Trabajo de integración curricular presentado como requisito  
para la obtención del título de  
Licenciada en Comunicación Organizacional y Relaciones Públicas

Quito, 19 de diciembre del 2019

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

COLEGIO DE COMUNICACIÓN Y ARTES  
CONTEMPORÁNEAS

HOJA DE CALIFICACIÓN  
DE TRABAJO DE INTEGRACION CURRICULAR

**Autoconocimiento de la mujer a través del ciclo menstrual:  
Uso de la copa menstrual**

Calificación:

Nombre del profesor,  
Título académico

María Fernanda  
Paredes , M.B.A

Firma del profesor:

---

Quito, 19 de diciembre de 2019

## Derechos de Autor

Por medio del presente documento certificamos que hemos leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estamos de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

Asimismo, autorizamos a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Firma del estudiante: \_\_\_\_\_

Nombres y apellidos: Daniela Raquel Arias Baldeón

Código: 00132278

Cédula de identidad: 1723951412

Firma del estudiante: \_\_\_\_\_

Nombres y apellidos: Karla Emely Díaz Pacheco

Código: 00127793

Cédula de identidad: 1723769954

Lugar y fecha: Quito, 19 de diciembre del 2019

## RESUMEN

Este trabajo de investigación se ha centrado en englobar el marco teórico en cuento al conocimiento que la mujer tiene de su cuerpo y de su ciclo menstrual. A partir de las tradiciones culturales y sociales, se han ido atribuyendo diferentes connotaciones a la cercanía que la mujer debe tener con su menstruación y la sangre que se desprende de esta. El trabajo pretende presentar diferentes perspectivas desde las cuales se pueden comprender los beneficios que conlleva el pleno entendimiento de los procesos corporales, psicológicos y sociales por los que la mujer tiene que pasar cada mes y cómo puede transformar este proceso en un cambio de estilo de vida. El alejamiento de que la mujer ha tenido con su cuerpo se ha dado a través de mitos, tabúes y desinformación sobre métodos alternativos y sustentables que ayudan al cuidado de la menstruación. El grado de conocimiento que la mujer tenga de su cuerpo determinará su nivel de compromiso a mantenerlo sano, luchar por su derecho a la libertad sobre él y aceptar la menstruación como un proceso que parte de su naturaleza femenina.

Palabras clave: menstruación, autoconocimiento, copa menstrual, pedagogía menstrual, ciclo menstrual, feminismo

## ABSTRACT

This research work has been focus in describing and analyzing the theories around the knowledge that women have about their bodies and their menstrual cycle. Cultural and social traditions have attached to the relationship between a woman's body, her menstruation and its cycles, various negative connotations. This work pretends to present the different perspectives there are, by these one can comprehend, on a deeper level, the benefits that it brings to have a correct understatement of the corporal, psychological and social processes a woman has to live every month of the year and those can transform this process in a change of lifestyle. Every time a person gets further away from her body, thanks to myths, taboos and disinformation about alternative methods to care about her menstruation, she loses her own body. The grade of acknowledge a women has of her own body is going to determine her level of commitment to keep it healthy, fight for her right to have freedom over it and accept the concept of menstruation as a process that represents her feminine nature.

Key words: menstruation, self-knowledge, menstrual cup, menstrual education, menstrual cycle, feminism

## Tabla de contenidos

INTRODUCCIÓN .....	8
I. LA MENSTRUACIÓN .....	10
Definición. Mitos e historias .....	10
Fisiología y sintomatología Menstrual .....	13
Implicaciones psicológicas y emocionales.....	13
Cuidados durante la menstruación: convencionales y alternativos .....	16
II. AUTOCONOCIMIENTO DE LA MUJER A TRAVÉS DEL CICLO MENSTRUAL .....	19
Relación Cuerpo -mujer .....	19
Reconocimiento del fluido vaginal: recolección de sangre a través de la copa menstrual .....	21
III. PERSPECTIVAS EDUCATIVAS DE LA MENSTRUACIÓN .....	23
Educación sexual.....	23
Pedagogía Menstrual .....	25
IV. LA COPA MENSTRUAL.....	28
¿Qué es la copa menstrual? .....	28
Beneficios y complicaciones del uso de la copa menstrual .....	29
Movimientos feministas que apoyan los métodos alternativos para el cuidado durante la menstruación .....	31
Ecofeminismo.....	31
Post-feminismo.....	34
CONCLUSIONES .....	36
DESARROLLO DE LA CAMPAÑA COMUNICACIONAL.....	38
CAMPAÑA MENSIS: JUNTAS NOS ENTENDEMOS.....	38
Concepto.....	38
Eje de comunicación: .....	38
<b>Logo:</b> .....	38
Objetivos .....	39
Objetivos Generales.....	39
Objetivos Específicos. ....	39
Estrategias de comunicación .....	39
Tácticas.....	40

Matriz comunicacional.....	41
<b>RESULTADOS DE LA CAMPAÑA.....</b>	<b>42</b>
Metas Alcanzadas.....	42
Logros Inesperados .....	42
<b>REFERENCIAS.....</b>	<b>43</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>46</b>

## INTRODUCCIÓN

La menstruación es un proceso fisiológico, característico del sexo femenino, que consiste en el desprendimiento de las paredes del endometrio del útero cuando el óvulo no es fecundado. Sin embargo, esta definición solamente se centra en explicar el proceso fisiológico, dejando atrás las connotaciones psicológicas y emocionales que se experimentan durante el ciclo menstrual (Croocks, 2010). Esta fase, la cual tiene su primer aparición entre los 11 y 15 años de edad de las mujeres, es una de las experiencias más significativas en el desarrollo de ellas.

A partir de las implicaciones culturales que ha tenido, a través de la historia la menstruación, la relación que la mujer tiene con su ciclo menstrual se ha ido alejando, llegando al punto de querer esconderla, avergonzarse del sangrado y no poder hablar de esta en voz alta (Fernández, 2012). Así mismo de Beauvoir (1969), en su conocido libro *El Segundo Sexo*, expone:

pero los poderes maléficos de la sangre menstrual son más singulares. Esa sangre encarna la esencia de la feminidad. Por eso su flujo pone en peligro a la mujer misma cuyo maná se materializó de ese modo. Durante la iniciación de los chago, se exhorta a las muchachas a disimular cuidadosamente su sangre menstrual. «No la muestres a tu madre, porque moriría. No la muestres a tus compañeras, porque puede haber entre ellas una mala que se apodere del paño con el cual te has limpiado, y entonces tu matrimonio sería estéril. No la muestres a una mujer mala, que tomaría el paño para ponerlo en lo alto de su cabaña..., de modo que no podrías tener hijos. No arrojes el paño al sendero o en un matorral. Una persona perversa podría hacer cosas indignas con él. Entiéndalo en el suelo. Oculta la sangre a la



mirada de tu padre, de tus hermanos y hermanas. Si la dejas ver, cometes un pecado». (p. 77)

Esto ha impedido que la mujer se conozca más a fondo y que aprenda a aceptar todas aquellas características de su feminidad. El incentivo a practicar una menstruación consciente, viene a partir del hecho de que muchas de las maneras que se ha enseñado tradicionalmente de tratar este proceso, han ido alejando a la mujer de tener una relación sana y cercana con su cuerpo, a partir de la exploración y observación de los cambios durante el ciclo (Téllez, 2018).

La sangre menstrual representa la esencia de la feminidad. Este evento, que es completamente normal y fisiológico ha sido percibido desde épocas pretéritas como un fenómeno misterioso, alrededor del cual se han tejido numerosos mitos y tabúes de los cuales los más conocidos han sido aquellos que requieren aislamiento de la mujer menstruante. Aquellos que prohíben las relaciones sexuales en este período, los que prohíben preparar alimentos, sobre todo para sus parejas, los que consideran la sangre menstrual como un líquido peligroso o venenoso y los que confieren poderes mágicos (Alarcón, 2005).

La falta de información sobre métodos alternativos al cuidado de la menstruación ha causado que aparatos como la copa menstrual hayan sido relegados y que muchas mujeres no conozcan sobre su existencia (Felliti, 2016). Sin embargo aquellas que prueban su uso y sus beneficios logran empezar el proceso de una relación más cercana y positiva con la sangre menstrual y todos los demás procesos corporales que componen el ciclo menstrual (Téllez, 2018).

Por esta razón, viene a ser necesaria la introducción de nuevos métodos educativos que logren implementar a la menstruación como un proceso natural, el cual no tiene por

qué avergonzar o desvalorizar a la mujer, sino incentivar a que conozca su cuerpo, sus ciclos y que acepte a estos como parte de su humanidad femenina.

## I. LA MENSTRUACIÓN

### **Definición. Mitos e historias**

Tarzibachi (2017), afirma “¿Que es una mujer? Esa pregunta se inauguró en el día que menstrué por primera vez. Y, en aquel momento, una respuesta posible era una obviedad tal que la pregunta parecía una tontería (¡Una mujer!)” (p. 21).

El proceso menstrual consiste en el desprendimiento de las paredes del endometrio del útero cuando el óvulo no está fecundado. El óvulo no fecundado libera sangre menstrual, esta “liberación” menstrual sucede una vez al mes y es un proceso completamente normal ya que reafirma a la mujer y su feminidad. (Crooks, 2010).

La menstruación es un proceso fisiológico que involucra una serie de cambios físicos, emocionales y psicológicos. La escritora francesa Simone de Beauvoir (1969), en su libro *El segundo sexo* explica que la sangre menstrual representa la esencia de “ser mujer”, es decir la representación de la feminidad. Este evento marca cambios en la transición de niña a mujer, siendo un momento clave en la experiencia femenina del cuerpo, que varias personas no llegan a entender de manera completa. Al no conocer la naturalidad de la menstruación se han creado varios mitos y tabúes, que son asociados con factores de aislamiento menstrual, prohibición de relaciones sexuales, tener contacto con animales e incluso preparar alimentos (Alarcón, 2004, p.15). Las costumbres de los estadounidenses tienen varias creencias negativas acerca de la menstruación donde las mujeres son limitadas e desvalorizadas por menstruar.

Existen tres mitos norteamericanos puntuales acerca de la mujer y uno de ellos es: pensar que durante la menstruación la mujer no puede realizar actividad física; si toca un

ramo de flores ella hará que estas se marchiten y que en el período pueden existir caída de molares u obturaciones dentales (Croocks, 2010). En otras culturales también se celebraban varios rituales menstruales, en diferentes contextos, pero todos estos tienen un elemento en común: lograr que la mujer se aleje de su realidad y desconozca su proceso fisiológico. Los aborígenes estadounidenses construían "cabañas menstruales", con el objetivo de buscar el significado experimental de las mujeres en el ciclo menstrual (Croocks, 2010). No obstante, cada vez la mujer se sentía reprimida, juzgada e incomprendida por una sociedad que no conocía a fondo el significado e importancia del ciclo menstrual (Croocks, 2010).

Estas creencias nacen del desconocimiento cultural que poseen ciertas sociedades y, en este caso, la norteamericana. Esto se da a partir de la desinformación cultural que tienen las mujeres desde edades tempranas, al no tener la idea adecuada de lo que es la menstruación, surgen percepciones erróneas que pueden perjudicar la experiencia de afirmación del rol del ciclo menstrual en el conocimiento del cuerpo femenino y su naturaleza.

Dentro de las culturas indígenas de diferentes partes del mundo, se creía que el fluido menstrual era resultado de la mordedura de un animal en la región genital de la mujer. Los indígenas creen que los animales que están relacionados con esta "mordedura" son salvajes como: lagartos, osos, cocodrilos, serpientes y pájaros. En relación con el entorno andino varias tribus de países como México, Brasil y Bolivia, creen que la serpiente juega un papel elemental en la menstruación, como un violador de adolescentes solitarias (Alarcón, 2005). La serpiente representa al pecado y es un factor clave en el relato de Adán y Eva, como Eva cayó en la tentación al morder la manzana. El pensamiento andino representa a la menstruación como el producto del "pecado" de la serpiente al morder a las adolescentes solitarias.

Al pensar en la menstruación, los estadounidenses del siglo XX imaginaron la creación de un cuerpo bien controlado que no se filtra, lastima, causa ansiedad, pareciera desfasado o perdiera eficiencia (productiva o reproductiva) en momentos inoportunos. Integraría tecnologías especializadas por sí mismos, sería invisible e indetectable para todos, y no solo para las mujeres que usan tecnologías. Finalmente, el cuerpo menstruante de una mujer podría ponerse bajo control porque sería bien estudiado y comprendido. (Freindenfelds, 2009, p.20)

Con respecto a una visión americana en Estados Unidos, la mujer es más comprendida cuando se trata de temas menstruales. El desarrollo de tecnologías especializadas en la mujer hace que esta se sienta más entendida y estudiada. Las tecnologías del siglo XXI facilitan que la mujer y su ciclo menstrual sean valorados y estudiados (Freindenfelds, 2009).

Presentando otro punto de vista, en algunas culturas, como la japonesa y la oriental, la menstruación se conceptualiza desde un punto de vista positivo. Este concepto está construido con el apoyo de imágenes y líricas que definen al período menstrual como un proceso cíclico que marca importantes cambios. Está simbólicamente representado por flores y otros elementos de la naturaleza, que representan belleza y feminidad (Delaney et al, como se citó en Crooks, 2010). En varias familias modernas, como las hindúes y musulmanas de la India, se lleva a cabo una ceremonia religiosa después de la primera menstruación de la mujer, resaltando la importante transformación de niña a mujer (Crooks 2010).

Actualmente, muchas mujeres y familias le dan un nuevo concepto a la menstruación, apoyando al descubrimiento y conocimiento del cuerpo de cada una. Se expone como un proceso natural de la mujer, este enfoque es positivo y vincula a esta

fase femenina como un “don“ que le es otorgado solamente a las mujeres y la posibilidad de dar vida (Téllez, 2018).

### **Fisiología y sintomatología Menstrual**

La fisiología menstrual describe el proceso de liberación del óvulo no fecundado mediante la expulsión de sangre igualmente expone la fertilidad de la mujer considerando la duración del ciclo menstrual. Según Crooks (2010), “durante el ciclo menstrual el revestimiento del útero se prepara para la implantación de un óvulo fertilizado. Si no se realiza la concepción, el revestimiento se desprende y se expulsa en forma de flujo menstrual (p.103). La duración del sangrado sucede en un lapso de 1 a 6 días dependiendo del flujo de la mujer. El ciclo menstrual puede extenderse de 24 a 42 días, así mismo la fertilidad depende de si el ciclo es más largo, es decir, que suele esta puede ser más alta (Crooks, 2010).

Conforme a las autoras Zanin et al (2011) “la sintomatología premenstrual incluye sobre todo síntomas somáticos, como tensión mamaria, distensión abdominal, retención hídrica generalizada discreta, estreñimiento o diarreas, dolor de cabeza” (p.109). Los síntomas premenstruales son bastantes sensitivos, es decir, que afectan a distintas partes del organismo de la mujer. Los dolores de cabeza, sensibilidad en lo senos, dolores en el vientre, estreñimiento entre otros síntomas ocurren antes y durante del ciclo menstrual (Zanin et al, 2011).

### **Implicaciones psicológicas y emocionales**

Entre muchos de los cambios a los que se enfrenta el cuerpo femenino durante el ciclo menstrual tenemos los fisiológicos. Se han tratado y se han enseñado constantemente desde la perspectiva anatómica y biológica. Sin embargo, es importante destacar que estos no son los únicos procesos que se dan durante esta etapa característica

de las mujeres. Los cambios e implicaciones psicológicas y emocionales también juegan un rol muy importante, ya que es comprobado que más del 85% de las mujeres en edad fértil presentan condiciones cambiantes durante la etapa premenstrual (Besio, Martínez y Montero, 2012). Por esa razón, es importante saber, conocer y educar al respecto.

Se debe tomar en cuenta que los cambios fisiológicos van de la mano de los cambios emocionales, es decir, que al mismo tiempo en el que se presentan estos cambios de ánimo y de emociones nos encontramos, asimismo, con los cambios fisiológicos (Zanin et al, 2011). Los cuales, en su mayoría, se presentan en la etapa premenstrual.

Entre estas implicaciones nos encontramos con una agrupación de síntomas en cuanto a los cambios emocionales. Los cuales fueron descritos y nombrados desde un ámbito patológico como el *Síndrome Premenstrual* (SPM) y *Trastorno Disfórico Premenstrual* (TDPM). Ambos términos describen las consecuencias psicológicas que tienen las alteraciones hormonales cíclicas, características de las diferentes etapas de la menstruación en las mujeres. La segunda se presenta con mayor intensidad y tiene otras consecuencias en el desempeño de la psique femenina que presenta estos síntomas (Besio, Martínez y Montero, 2012).

La obra de Zanin (2011), *Ciclo menstrual: sintomatología y regularidad del estilo de vida diario*, indica que se han realizado diferentes estudios, a lo largo de la historia, tales como los de Frank (1993), Logue y Moos (1986), Kiesner y Pastore (2010) etc., para conocer las razones y las maneras en las que estos cambios se manifiestan y afectan el día a día de las mujeres. A pesar de que no se conoce una razón específica por las que estas alteraciones aparecen, ya que se presentan de diferente manera en cada mujer; una de estas es la carga de progesterona y de diferentes hormonas que afectan al estado emocional. Estos se dan, en su mayoría, durante la etapa lútea de la menstruación (entre la etapa de ovulación y el primer día de la siguiente menstruación). Entre los síntomas

más comunes se encuentran tales: ansiedad, tristeza, irritabilidad, ansiedad, cólera, llanto, fatiga, depresión, cambio en la libido, etc. (Zanin et al, 2011). Ya que la menstruación es un proceso fisiológico, es más difícil de controlarlo, sin embargo, se puede detectar los días del ciclo menstrual en los que se desencadenan estos síntomas y tratar de disminuirlos para que no sean un contratiempo en la vida cotidiana.

A partir de las investigaciones que se han hecho entorno a estos cambios emocionales que se dan en el ciclo menstrual. Se ha tendido siempre a confundir estos desórdenes con enfermedades psicológicas, lo cual trae consigo otras implicaciones. Se debe comprender que estos cambios son procesos naturales y normales del ciclo menstrual y de la manera en la que el órgano reproductivo femenino funciona y trabaja.

Por otro lado, se ha desarrollado un plan que contiene diferentes pasos para poder diagnosticar estas condiciones y poder tratarlos para que no se muestren de una manera tan agresiva durante el ciclo menstrual, ya que no existe un examen médico que pueda determinar esta patología, como lo indica la Doctora O'Brien (2011) en su artículo médico *Diagnosis and management of premenstrual disorders*. Es por eso que se tiene que tratar individualmente con cada paciente. Muchos de los pasos a seguir incluyen el que la misma mujer vaya registrando en un diario, durante algunos meses, los días en los que se esté sintiendo diferente o en los que no pueda controlar sus emociones y cambios de ánimo. De esta manera, una vez recopilados los diferentes datos, la mujer sabrá cuándo y cómo se presenta el desorden premenstrual o el despliegue intenso de emociones.

Entre las recomendaciones para disminuir los síntomas de estos desórdenes premenstruales se encuentran diferentes tratamientos como: beber mucho líquido, aprender técnicas de relajación, ejercicio aeróbico constante, etc. Sin embargo, cuando se presentan casos más graves, como los de disforia (TDPM) se debe tratar con

medicamentos como los ansiolíticos, antidepresivos, hormonas o incluso, algunas veces, cirugía (O'Brien, Rapkin, Dennerstein y Nevatte, 2011).

Es importante recalcar que no se puede enfascar en un solo síntoma, o en una sola descripción, lo que se refiere a los cambios emocionales y cognitivos que las mujeres manifiestan durante su ciclo menstrual. Cada organismo funciona de forma diferente, lo que explica que en cada mujer se presentarán los síntomas de los desórdenes premenstruales de manera distinta (O'Brien et al, 2011), es por eso que cada caso se debe tratar de manera individual. La relevancia de conocer lo que pasa dentro del cuerpo durante el ciclo menstrual debe estar enfocada no solamente en la parte fisiológica, que de una manera u otra es más visible y palpable para la mujer, sino también la parte emocional, ya que esta tiene implicaciones no solamente personales, sino también sociales y culturales (Besio et al, 2012).

### **Cuidados durante la menstruación: convencionales y alternativos**

A lo largo de la historia, las mujeres han ideado maneras para el cuidado durante la menstruación. Varias invenciones han sido creadas para retener los flujos y la sangre menstrual, de esta manera, las mujeres se sentían más cómodas al salir de sus casas y vivir el día a día como si nada estuviera sucediendo.

Casi todas estas herramientas han sido hechas a mano, con materiales que se encuentran en casa, como las toallas que se deben lavar cada cierto tiempo, o más tarde, las esponjas que se las usaba dentro de la vagina para retener la sangre. Y aunque en la actualidad ya existan productos desechables, de distribución masiva, para el cuidado del ciclo menstrual, que son considerados los de uso convencional, no se deben dejar a un lado las opciones alternativas que existen.

Los productos convencionales más conocidos son: la toalla sanitaria, el tampón, el jabón íntimo, las toallitas húmedas y el protector diario. Los encontramos en los



estantes de cualquier supermercado, tienda o farmacia, de diferentes tipos, distintas marcas y para todo tipo de necesidad o gusto. Uno de los primeros productores de las toallas sanitarias, las cuales fueron el primer artículo de higiene femenina que se manufacturó de manera masiva, fue Johnson&Johnson en los años de 1890, salieron al mercado con el nombre de toallas “Lister” (Bullough, 1985). A pesar de ser más cómodas que las toallas de uso doméstico, estas no tuvieron tanto éxito como el esperado. No fue hasta 1920 que la conocida empresa de artículos de higiene, Kimberly Clark, desarrolló un producto mucho más útil, más absorbente y de mejor calidad. Fue el descubrimiento de un material, a base de algodón y una composición de químicos que ayudaban a la absorción más rápida y por más tiempo (Bullough, 1985). Esto fue usado por enfermeras, durante la Primera Guerra Mundial, como ayuda para retener la sangre menstrual. La empresa decidió utilizar dicho material y producir las primeras toallas sanitarias con el nombre Kotex (Bullough, 1985).

Diez años después, nos encontramos con la primera producción en masa del siguiente producto de higiene femenina más utilizado en la actualidad, el tampón. Johnson&Johnson es la empresa que los manufactura y que los pone de venta en el mercado. Este producto, así como la toalla sanitaria ha ido evolucionando según la necesidad de la mujer en la actualidad y la nueva tecnología (Magarey, 2014). A partir de ambos sucesos, se fue creando toda una industria entorno a la higiene íntima femenina y artículos específicamente para el cuidado de la mujer durante la menstruación. Se desarrollaron nuevas marcas, nuevas empresas, diferentes productos y variaciones de las toallas sanitarias y tampones, según los gustos y necesidades de las consumidoras.

A pesar de la ayuda que han llegado a ser estos productos para el día a día de las mujeres, nuevos debates se han creado a por la priorización de cuidados alternativos que puedan mejorar la calidad de vida y la relación que la mujer tenga con su menstruación.

Estos productos buscan concientizar, más que todo, el desperdicio, el impacto ambiental y ecológico que tienen los productos convencionales por la cantidad de químicos a los que se expone la zona íntima femenina al utilizarlos. Entre los artículos más conocidos en esta rama del cuidado menstrual se encuentran: la copa menstrual, las compresas reutilizables, las bragas absorbentes, las esponjas naturales, etc. Una de las cosas que diferencian a estos productos de los convencionales, es que son reutilizables y más ecológicos.

Pese a que existen indicios de modelos de alternativas al tampón y a las toallas sanitarias, es hasta 1937 que Lina Chalmers patenta el prototipo de un producto intravaginal que ayudaría a retener la sangre menstrual. Tiene la forma de una pequeña copa que no tiene necesidad de ser cambiada en corto tiempo, este es flexible y de material médico para evitar infecciones. Una vez introducido, se ajusta a las paredes de la vagina, evitando que el flujo menstrual se escape. A este artículo lo llamó “copa menstrual” (Castillo et al, 2016). Muchos estudios se realizaron entorno a este dispositivo, para conocer sus ventajas y el efecto que tendría en las mujeres que decidieran utilizarla. Uno de los más conocidos, recientemente, fue realizado por la profesional en Medicina Courtney Howard, y su equipo de trabajo, en 2011, que pretendió comparar el uso de la copa con el de tampón, concluyendo que la primera opción era una más sustentable, con menos costo económico a largo plazo y menos impacto ambiental que la segunda opción. Además, resaltó su utilidad y mejor desempeño en las mujeres que tiene flujo abundante durante su menstruación (Howard et al, 2011).

Se debe tomar en cuenta que tanto los cuidados convencionales como los alternativos, trajeron consigo muchas ventajas para la vida de las mujeres y la manera en la que estas debían vivir su día a día durante su menstruación. Las toallas sanitarias trajeron consigo la posibilidad para las mujeres de dejar de preocuparse por tener que

lavar sus toallas o tener el miedo de que la sangre traspase la ropa puesta, y estas siguen siendo una revelación y ayuda para muchas mujeres en zonas del mundo donde no tienen los cuidados sanitarios necesarios todavía.

Esto es lo que nos demuestra el corto cinematográfico *Period. End of Sentence* (Zehtabchi, 2019), donde se muestra cómo las mujeres de una pequeña comunidad de la India, en la actualidad, siguen teniendo problemas en los días de menstruación ya que no disponen de recursos ni reconocen lo que son los artículos de retención de flujos menstruales, al llevar el emprendimiento de un negocio, la idea de producir toallas sanitarias desde el cuarto de una casa, por las mismas mujeres del pueblo, se van contando las experiencias y el cambio de estilo de vida que significó para todas ellas la presencia de estos productos en sus vidas. Pero, sin dejar a un lado toda la ayuda que estos productos han traído consigo para la liberación e independencia femenina, se debe, también, resaltar el objetivo en el uso de los artículos alternativos, el cual es incentivar una experiencia mucho más sustentable con la menstruación.

## **II. AUTOCONOCIMIENTO DE LA MUJER A TRAVÉS DEL CICLO MENSTRUAL**

### **Relación Cuerpo -mujer**

De acuerdo al autor Yanguas (2001) “el cuerpo humano es cuerpo de una persona y permite al ser humano autoconocerse en su soledad originaria, en su radical diferencia en relación a los demás seres creados del mundo visible” (p.19). El cuerpo humano pertenece al individuo y permite auto-comprender sus procesos ya sean físicos, psicológicos, emocionales y sexuales. El conocer tu cuerpo debe comprender la relación que tiene este con el entorno cultural que lo rodea.

Aplicando esta definición al tema del autoconocimiento femenino, la mujer aprenderá a relacionarse cercanamente consigo misma, a través de varias experiencias que pueden transformar su vida. Los sucesos, que se presentan a través de la vida de una mujer, pueden ser positivas o negativas, dependiendo el contexto social en el que se encuentra, y cuánta importancia le otorgue a este; puede tomarlo como experiencias naturales femeninas o experiencias dolorosas.

El feminismo trasciende la dimensión individual de la experiencia del cuerpo y busca en ella lo compartido, que remite a los grados de identificación o rechazo de los roles atribuidos a la feminidad, y también a vivencias asociadas a la fertilidad e infertilidad (pubertad, menstruación, menopausia...) y a los significados culturales y sociales que se atribuyen a esas vivencias en distintos contextos. (Fernández, 2012, p.92)

Las vivencias que experimenta la mujer a lo largo de su vida se presentan como cambios físicos, que delimitan etapas de transformación, estas etapas siempre están ligadas al dolor y el sufrimiento se convierte en un estigma social (Fernández, 2012). En este caso la menstruación es una marca cultural negativa para cada mujer, ya que es difícil hablar del tema e incluso contar sus experiencias a otras mujeres. El referirse a la menstruación debería ser tan normal como mantener una conversación al conocer una persona, pero el estigma del dolor está adherido a las experiencias menstruales. La autora Olaya Fernández (2012) en su libro *Eva en el Laberinto*, expone que los cuerpos femeninos han estado tradicionalmente asociados a una dimensión de dolor, sufrimiento y sacrificio que el feminismo revisa y crítica.

Es por esta razón, que existen otras autoras que impulsan y aseguran que esta relación, que durante el tiempo y la historia ha sido tachada como dolorosa, puede y debería tener una connotación positiva para la mujer. Entre estas pensadoras se encuentra

María José Téllez (2018), quien en su libro “Bitácora Lunar” expone diferentes maneras y métodos que se pueden utilizar como ayuda para que la mujer tenga un lazo estrecho con su cuerpo y que a partir de este, sepa cuidarlo e interpretar las señales por las cuales se divisan signos de deficiencia de salud.

Entre estos sistemas se encuentra un conjunto de ejercicios y de prácticas físicas, desde la perspectiva yóguica, para entender las dinámicas que se producen en el cuerpo, cuando la mujer lo mantiene en movimiento. Al unir la mente con el cuerpo, los movimientos del yoga ayuda a que la mujer vaya conociendo los alcances que tiene su cuerpo, así como los límites de este (Téllez, 2018).

Téllez (2018) expone que la falta de conocimiento sobre el cuerpo femenino y sus procesos se ve reflejado en un miedo de la mujer a experimentar con su propio cuerpo. Es por eso que la autora explica que el tener un entendimiento total del rol y el funcionamiento de sus órganos genitales es una de las maneras en la que la mujer logrará alcanzar el autoconocimiento de su anatomía (Téllez, 2018). Uno de los procesos que se vinculan más con la fisiología femenina viene a ser el ciclo menstrual y todas sus diferentes etapas, es por esta razón que al aceptar e interiorizar esta etapa como desarrollo propio, la mujer empieza a tener un entendimiento completo de su naturaleza (Téllez, 2018).

### **Reconocimiento del fluido vaginal: recolección de sangre a través de la copa menstrual**

El ciclo menstrual trae consigo varios cambios, en distintos aspectos, en el día a día de las mujeres. Por esta razón, la relación que ellas tengan con su cuerpo se vuelve tan importante para reconocer y aceptar este proceso, como parte natural de su ser, así como menciona María José Téllez (2018) en su libro *Bitácora Lunar*. Para que la mujer reconozca en qué etapa del ciclo se encuentra, se han ido desarrollando distintos

tratamientos. Entre los varios métodos que se conocen están: el de temperatura basal, de moco cervical (más conocido como método Billings), de palpación cervical y el sintérmico.

Rina Nissim (1985) asegura que el moco cervical es uno de los referentes más contundentes para poder estudiar a profundidad el estado de salud de una mujer y su relación con el ciclo menstrual. Existen diferentes componentes externos que pueden hacer que la mucosa cambie de forma, color y cantidad, como: la forma de alimentación, el exceso de higiene, cambios drásticos de estado de ánimo o ropa interior muy apretada o de material que provoca la sudoración (Nissim, 1985).

Pabla Pérez (2007), en su texto *Manual Introductorio a la Ginecología Natural*, presenta al método Billings como “el método basado en la observación del moco y del fluido cervical” (p. 48). Este ayuda a la mujer que lo practica a identificar y especificar la fase de su ciclo menstrual a través del conocimiento del estado de la mucosa durante el mes, ya que “el moco cervical presenta variaciones a lo largo del ciclo” (Pérez, 2007, p. 48). En la fase pre-ovulatoria la mucosa se va a presentar en mayor cantidad y mayor espesor, mientras que la etapa ovulatoria el flujo será casi transparente y líquido y, cuando se acerca más la menstruación, este se volverá más compacto e irá adquiriendo un color blanquecino (Téllez, 2018). Para tener un análisis mucho más preciso del proceso es recomendable utilizar un calendario, donde diariamente se deberán introducir los datos sobre el estado de la mucosa, para de esta manera ir asociando los cambios del flujo con las etapas menstruales (Pérez, 2007).

Tratando específicamente el fluido durante la etapa menstrual del ciclo, se puede, asimismo, encontrar información sobre la salud de la mujer mediante la observación de la sangre. Es en este punto donde se habla sobre la recolección de la sangre menstrual. Previamente se expusieron los diferentes métodos que se utilizan para el cuidado durante

esta etapa; sin embargo, uno de los que permiten una relación mucho más cercana con la sangre es la copa menstrual (Téllez, 2018). Este pequeño aparato, al no absorber la sangre, como lo hace el tampón o la toalla sanitaria, sino recolectarla, facilita, igualmente a través de su forma, la observación de la composición, cantidad y color del flujo menstrual. María José Téllez (2018) explica que “utilizar la copa menstrual, te ayudará a reconectarte con tu ciclo y prevenir enfermedades, ya que podrás calcular cuánta sangre te baja, si tiene muchos coágulos, de qué color es o si huele muy mal” (p. 169).

La relación que la mujer tiene con su cuerpo se puede estrechar mediante el diagnóstico personal de su ciclo y la manera en la que este se presenta. Es importante destacar que, como se ha mencionado previamente, cada mujer es diferente, lo que provocará que sus fluidos menstruales varíen según el estilo de vida que cada una lleve. Es por eso que el proceso de reconocimiento de fluidos y la recolección de sangre menstrual debe ser individual. Así incentivando al autoconocimiento del cuerpo femenino, de sus procesos y los elementos o situaciones que puedan desencadenar el cambio en estos fluidos, en los que se pueden encontrar indicios de enfermedades o de mal funcionamiento de algún órgano corporal (Téllez, 2018).

### **III. PERSPECTIVAS EDUCATIVAS DE LA MENSTRUACIÓN**

#### **Educación sexual**

Para poder definir los puntos de vista y la manera en la que se percibe la educación sexual y su papel en el desarrollo de la sociedad, es importante analizar dos enfoques que proponen Molina (2011) y Niedo (1992). Ambos centrándose en los métodos que se han utilizado tradicionalmente para enseñar sobre estos temas.

Molina et al (2011) afirma que “la educación sexual promueve incorporar valores relacionados con el papel de varones y mujeres, sin estereotipos, en un marco de equidad. Además promueve el cuidado propio y el de las demás personas, fomenta la equidad de derechos y facilita el desarrollo de actitudes positivas en torno a la sexualidad” (p.421).

El concepto que brinda Molina está orientado en incorporar valores tanto como a hombres y mujeres. La educación sexual que propone Molina es valorar los cuerpos, es decir, darle importancia al cuerpo humano y valorar. Cuando se valora los cuerpos se puede conocer de una manera íntegra y adecuada la esencia de ser mujer u hombre.

Nieda (1992) considera que “la educación sexual debe estar presente en la educación escolar no sólo como información sobre sus aspectos biológicos, sino que también es preciso incluir información, orientación, y educación sobre los aspectos afectivos, emocionales y sociales” (p.40). El enfoque propuesto por Nieda es válido cuando se habla de educación sexual, ya que esta debe ser parte de la formación escolar que reciben los seres humanos; la educación sexual no solo debe abordar aspectos fisiológicos también debe darle importancia a los emocionales, psicológicos e incluso afectivos (Nieda, 1992). Una correcta educación sexual facilita que los seres humanos experimenten un correcto autoconocimiento corporal y los cuidados que se deben llevar para mantenerse saludables.

Albuquerque (2017), asegura que la educación acerca de la menstruación es fundamental para ayudarles a gestionar el período de forma higiénica, con confianza y dignidad. Para tomar decisiones fundadas sobre cómo gestionar su menstruación, las niñas deben al menos comprender básicamente los procesos físicos que acompañan a la regla, así como conocer los pros y los contras de los distintos productos de higiene menstrual que le ofrece el mercado. Es necesario que las mujeres desde temprana edad



tengan el conocimiento necesario acerca de la menstruación. La educación sexual que reciben las niñas debe tener énfasis en la higiene menstrual, cambios físicos y productos que se deben usar ya sea toallas sanitarias, tampones o la copa menstrual. No solo se debe cuidar el aspecto higiénico o fisiológico de la menstruación si no el aspecto emocional y como la mujer debe valorar su cuerpo a través de una experiencia como la menstruación (Albuquerque, 2017).

Lo fundamental antes de la menstruación es que sepan que, si cuidan su intimidades será posible hacer cualquier actividad, hasta nada o comer de todo, y no es indispensable estar en reposo, como aún se acostumbra en algunos lugares donde la mujer está aislada y en reposo durante toda su menstruación. (Sánchez, 2013)

Es importante que dentro de la educación sexual para las mujeres el enfoque sea orientado hacia los cuidados de la menstruación. Una correcta educación sexual previene a la mujer de vivir una mala experiencia menstrual. Incluso la educación sexual debe priorizar que la mujer puede realizar sus actividades normales ya sean físicas, emocionales o sexuales sin ningún problema. Es indispensable que la mujer reciba el apoyo necesario desde su niñez, ya que la educación sexual fortalecerá los aspectos físicos y emocionales de su transición de niña a mujer (Sánchez, 2013).

### **Pedagogía Menstrual**

Previamente se dieron a conocer los métodos alternativos para el cuidado de la menstruación pero es de igual relevancia el mencionar que se han desarrollado métodos nuevos de educación sobre el ciclo menstrual. La importancia del correcto conocimiento sobre la menstruación va ligado a la relación que la mujer tendrá posteriormente con este proceso y la manera en la que tratará a su cuerpo durante esta etapa. Como se expuso en el capítulo anterior, existen diferentes perspectivas educativas entorno a la menstruación.

En este apartado se tratará sobre la pedagogía menstrual, alternativa a la educación sexual, que presenta Warren McNab (1985).

Warren McNab creó, en 1985, un método de seis pasos que incentiva a la aceptación y relación más cercana con la menstruación, mediante talleres educativos para mujeres jóvenes, principalmente con aquellas que todavía no han experimentado la menarquia. McNab (1985) explica que el miedo que existe entre las mujeres jóvenes a hablar sobre la menstruación se encuentra en la manera que se trata este tema en el sistema educativo tradicional. La pedagogía menstrual pretende incentivar a que la menstruación y todo lo que esta conlleva, sea vista desde una perspectiva mucho más objetiva y que las mujeres jóvenes se desarrollen con la idea de que este proceso, característico femenino, no tiene porqué ser una complicación (McNab, 1985).

El primer paso intenta eliminar las connotaciones que tienen los diferentes nombres con los que se han ido asociando a la menstruación los cuales, en su gran mayoría, suelen ser negativos. McNab (1985) propone la repetición de todos los términos que están asociados con el ciclo menstrual, para que las estudiantes puedan expresarse con los nombres que corresponden y no apropiarse de las maneras con las que se tiende a llamar a la menstruación.

En la segunda parte se presenta un trasfondo sobre la historia de la menstruación, las implicaciones que esta tiene para las mujeres en diferentes culturas alrededor del mundo y los distintos métodos que existen para tratar las diferentes etapas del ciclo menstrual (McNab, 1985). Entre el tercer y el cuarto paso se deben exponer todas las implicaciones fisiológicas y psicológicas que se enseñan tradicionalmente, se instruye sobre las partes de las que está compuesto el órgano reproductivo femenino, así como también se deben resaltar las distintas etapas y los cambios que se asocian con cada una

de estas, para que las estudiantes tengan presente que tendrán que lidiar con las implicaciones y que no deben llegar como sorpresa (McNab, 1985).

Como siguiente etapa del taller se explica a profundidad el uso adecuado de cada uno de los dispositivos de recolección de sangre que existe (McNab, 1985), como: la talla de tampón que debe utilizar cada mujer a su necesidad, cada cuánto tiempo se debe hacer un cambio de toalla sanitaria durante el día, los componentes de cada uno, los peligros que existen a partir del mal uso de cualquiera de estos, etc. (McNab, 1985). De esta manera las jóvenes podrán tener mayor conocimiento sobre los diferentes métodos y podrán escoger el que crean que mejor se adapta a sus necesidades durante la menstruación.

Como fase final dentro del taller de pedagogía menstrual, se incentiva a que las participantes compartan sus experiencias, emociones y pensamientos frente a su relación con el ciclo menstrual y el entorno en el que cada una se desarrolla (McNab, 1985). Se busca, así, el que se forme un lazo de sororidad entre mujeres, que se entiendan y que logren sentir empatía una con la otra.

Han existido, a partir de este método, muchos otros educadores que han tratado ir adaptando estos pasos a la mentalidad de la sociedad moderna. Un ejemplo de esto es la española Erika Irustra (2018), quien se considera la única verdadera pedagoga menstrual, en su libro *Yo Menstrúo. Un Manifiesto*, explica cómo a estos modelos de educación les hace falta indagar más en la parte humana de las mujeres y no centrarse solamente en la anatomía y el funcionamiento de esta. Asimismo, María José Téllez (2018) expone la idea de la unión de la mujer con la menstruación y su parte espiritual, la relación que existe entre el ciclo menstrual y el ciclo lunar, las culturas ancestrales, principalmente latinoamericanas, y sus diferentes maneras de pensar en torno a este proceso femenino, así como el lazo entre el cuidado de la naturaleza y el cuerpo de la mujer.

La pedagogía menstrual y la búsqueda de otra perspectiva educativa para enseñar e informar sobre el ciclo menstrual y todo lo que este implica, viene a cumplir un rol muy importante en el desarrollo de la mujer y la relación que esta tendrá posteriormente con su cuerpo. A partir del conocimiento amplio y la exposición de diferentes perspectivas, la mujer podrá escoger cuál se ajusta mejor a su manera de pensar, la forma en la que quiere relacionarse y cuidar su cuerpo.

#### **IV. LA COPA MENSTRUAL**

##### **¿Qué es la copa menstrual?**

“En la década de los años 30 surgió por primera vez la copa menstrual a manos de la estadounidense Leona W. Chalmers. Concretamente, en el año 1937 Chalmers presentó la patente de este nuevo producto. Se trataba de un recipiente en forma de copa fabricado con caucho que, al ubicarse dentro del conducto vaginal de la mujer, recogía el flujo menstrual”. (García, 2018, p.40)

La primera copa menstrual fue elaborada en la década de 1930 llamada “Tassette” y la patentó la actriz americana Leona Chalmers. “Tassette” nació en una época que difícilmente las mujeres se acostumbraban a la idea de insertar un dispositivo dentro de su vagina es por eso que la circulación de la primera copa menstrual no fue favorable. En los finales de los años 50 se intentó distribuir nuevamente la copa menstrual debido al apareamiento de los primeros casos del Shock Tóxico, esta situación potenció a los métodos alternativos a ser usados ya que fomentaban una conciencia ecológica en aquella época. En el año 2013 en Argentina, se lanzó la primera copa menstrual llamada Maggacup (García, 2018).



Triodos (2016).Evolución de la copa menstrual.

De acuerdo a Felitti (2016) “la copa menstrual se presenta como una alternativa superadora, herramienta de conocimiento y poder femenino, en sintonía con premisas de cuidado, del cuerpo y del medio ambiente (p.191).La copa menstrual es un dispositivo de plástico reusable, este dispositivo se puede usar alrededor de 12 horas dependiendo el flujo .Son fabricadas de distintos materiales como: látex, silicona o plástico quirúrgico, las copas menstruales pueden durar 10 años si tienen el mantenimiento adecuado. Existen distintas tallas de copas menstruales desde la S hasta la XL, estas tallas son hechas a partir del diámetro, longitud y capacidad (ml) que requiera la mujer para su comodidad (Felitti, 2016).

### **Beneficios y complicaciones del uso de la copa menstrual**

Así como cualquier otro dispositivo para el cuidado de la menstruación, la copa menstrual tiene tanto beneficios como complicaciones en su utilización. Se han realizado distintos estudios, en varias partes del mundo para poder definir los componentes que hacen que este dispositivo sea adaptado como nuevo método de recolección de sangre para mujeres, o las razones que llevan a que no se lo utilice. Existen investigaciones que se centran en los efectos del uso, mientras que otros analizan el impacto económico y emocional que la copa menstrual tiene en las consumidoras.

Los ginecólogos Kakani y Bhatt realizaron un estudio, en el año 2016 en el que definieron los efectos que tenía la copa menstrual en un grupo de mujeres que usaban el dispositivo por primera vez. Entre los resultados de esta investigación se encontraba un gran porcentaje de mujeres que empezaban a preferir la copa menstrual, ante otros instrumentos para la recolección de sangre, por su comodidad, facilidad de uso, el hecho que no debía ser cambiada en un periodo corto de tiempo y evitaba los malos olores en la zona vaginal externa durante la menstruación, a diferencia de la toalla sanitaria (Kakani y Bhatt, 2017).

Por otro lado, sí se presentaron efectos secundarios en un porcentaje pequeño de mujeres, entre estos se pudo observar: picazón, sequedad de la mucosa cervical, infecciones y goteos de sangre. Sin embargo, se debe resaltar que los ginecólogos explicaron que estos se pueden dar por razones como: la mala introducción del dispositivo en la vagina, uso de una talla no adecuada o alergia no identificada previamente de alguno de los componentes de la copa menstrual (Kakani y Bhatt, 2017).

En cuanto al impacto económico, Karina Felitti (2016) expone que se debe resaltar la duración de la copa menstrual en comparación a los productos desechables como las toallas sanitarias y los tampones. La copa menstrual tiene una duración aproximada de entre 10 a 12 años, con el correcto cuidado y preservación del producto (García, 2018), lo que demuestra que la primera inversión, al comprarla, se convierte en un ahorro económico a largo plazo. Felitti (2016), así mismo, resalta que la ayuda ecológica en la utilización de la copa debe ser una razón más para que la mujer la escoja como método de recolección de la sangre menstrual.

Otras investigaciones, como la de Oster y Thorton (2012), se centran en los efectos que tiene el uso de la copa menstrual frente al estado de ánimo de las mujeres estudiadas. Primero, el hecho de que el dispositivo no se pueda percibir dentro y no tenga que ser

cambiado sino hasta dentro de 10 horas desde que fue introducido en el conducto vaginal, inspira comodidad para la mujer, la cual no se siente cohibida de hacer cualquier actividad, como: practicar todo tipo de deportes, estar fuera de casa durante mucho tiempo o entrar a la piscina (Oster y Thorton, 2012).

Se debe resaltar que la invención de los diferentes métodos para la recolección de sangre durante la menstruación ha ayudado, desde sus inicios a que las mujeres puedan realizar actividades cotidianas que antes les era muy difícil de enfrentar durante el ciclo menstrual, principalmente durante la fase de sangrado. Los beneficios que cada uno de los dispositivos dependerá de las necesidades de cada mujer que decida utilizarlo, lo que conlleva la educación e información que se debe tener a disposición para encontrar el método que mejor se adapte a los diferentes ciclos menstruales que experimentan las mujeres y el que mejor ayude a llevar una menstruación de manera más consciente y más conectada con su cuerpo (Téllez, 2018).

### **Movimientos feministas que apoyan los métodos alternativos para el cuidado durante la menstruación**

#### **Ecofeminismo.**

El ecofeminismo es un movimiento feminista, desarrollado en el año 1952, como una rama de tal ideología, que partía de la concepción de la conocida filósofa existencialista Simone de Beauvoir, quien planteaba la idea de que el patriarcado tiene la misma relación con la mujer que con la naturaleza (Glazebrook, 2002). Esto se refiere que, así como este pensamiento pone al hombre como ser superior y a la mujer como inferior, hace lo mismo con la naturaleza y lo que trae como consecuencia es que esta se vaya desgastando que se abuse de sus recursos y que no exista preocupación por cuidarla y preservarla (Leff, 2004). Este movimiento tiene como una de sus principales acciones

a desarrollar el incentivar a la mujer a conocer y construir una relación mucho más cercana con la naturaleza.

Una de las pensadoras más conocidas dentro del ecofeminismo es Karen Warren, la cual desarrolló y publicó ideas sobre lo que significa esta rama del feminismo desde 1987. En el 2000 publica su primera obra, la cual recopila todos sus estudios, pensamientos e investigaciones acerca de la relación del feminismo y el ambientalismo. Este texto trata sobre la filosofía detrás del ecofeminismo y la importancia de este en el comienzo del siglo XXI (Glazebrook, 2002). Warren habla acerca de la hegemonía y los ejercicios de poder dentro de la sociedad y cómo estos funcionan en el trato a la mujer y la explotación de los bienes naturales (Glazebrook, 2002). Igualmente, habla sobre la importancia de la educación entorno al género y el medioambiente para lograr un cambio y la deseada equidad de género, para ella la relación que el ser humano tenga con la naturaleza va a ser el primer paso para lograr la igualdad de libertad entre hombres y mujeres (Glazebrook, 2002)

La dualidad, que es tan visible y que se quiere recalcar en el pensamiento patriarcal, se ve reflejada en la relegación de la naturaleza y todo aquello que esta brinda al ser humano (Rodríguez y López, 2010). El ecofeminismo busca incentivar al empoderamiento de los seres humanos a través de la relación que estos puedan desarrollar con la naturaleza, el cuidado y mantenimiento de esta (Felliti, 2016).

La corriente feminista busca acabar y concientizar sobre las intenciones que tiene el capitalismo de dominar al ser humano a través del consumismo. Se explica que este sistema se aprovecha de las necesidades naturales, como lo es la menstruación, para crear toda una industria a su alrededor. Lo que conlleva que, un producto como la toalla sanitaria que fue desarrollada, al principio, como una ayuda a las mujeres, haya llegado a



ser parte del sistema de venta masiva y se haya convertido en un artículo de consumo sin conciencia a sus consecuencias ambientales (Rodríguez y López, 2010).

Este movimiento feminista sostiene, como uno de sus objetivos, que las personas tengan una vida mucho más sustentable. Una de las pensadoras modernas más conocida, Karina Felitti (2016), desarrolla la idea sobre cómo el sistema capitalista se ha encargado de dejar a un lado las verdaderas necesidades de las mujeres y, la menstruación, convirtiendo este proceso en un negocio, con el objetivo de ganancia económica. Ella explica que el poder, social y cultural, que las grandes empresas de artículos de salud poseen, se ha hecho acreedor de más espacio en los medios de comunicación. Se ha relegado a los artículos de cuidado alternativo, como la copa menstrual, ya que su distribución en masa significa una baja económica en sus negocios (Felitti, 2016).

Podemos encontrar un apartado al respecto en uno de sus artículos “El ciclo menstrual en el siglo XXI. Entre el mercado, la ecología y el poder femenino” (2016), en el que explica que:

la recepción de esta oferta es también variada. Las niñas escolarizadas reciben información desde un enfoque predominantemente biomédico sea por parte de sus docentes, sea por profesionales de la salud que participan de proyectos financiados por empresas de higiene femenina, como Johnson&Johnson que, desde hace décadas, cuenta con un departamento educativo. De este modo, la charla explicativa funciona como antesala para promocionar los productos de la empresa, y colabora así con la visión predominante en sociedades urbanas postindustriales sobre la menstruación: un ritual económico en lugar de un ritual social. (p. 10)

Es así que la ideología del ecofeminismo describe y se une a la lucha constante para la liberación y la toma de decisión de la mujer frente a su cuerpo. El sometimiento de la corporalidad se asemeja al maltrato y a la relegación industrial y económica de la

naturaleza y los productos que esta ofrece al hombre (Felliti, 2016). Alicia Puleo (2007), en uno de sus textos, define el “ecofeminismo crítico” como una ideología que pretende liberar a la mujer de todos los reglamentos sociales que se interponen ante ella y su corporalidad. Igualmente, explica que las condiciones y necesidades que tiene, para que deje de ser vista como una posibilidad de capitalización y ganancia monetaria se encuentran en la libertad corporal (Puleo, 2007). De igual manera, la autora llama la atención sobre los problemas medioambientales que se dan a partir del patriarcado y cómo este afecta también a la mujer. Expresa que:

los problemas ecológicos y sociales de nuestro tiempo exigen el análisis y la denuncia de los intereses económicos implicados en la devastación medioambiental. Pero la crítica a las identidades de género también es necesaria si queremos una transformación ético-política profunda que vaya más allá de una gestión racional de los recursos. (Puleo, 2007, p. 213)

### **Post-feminismo.**

El Post-feminismo, también llamado como la tercera ola del feminismo, es una corriente que surgió a finales del siglo XX como reacción de la segunda ola del feminismo. Este cambio se dio ya que muchas pensadoras empezaron a tomar en cuenta los nuevos medios masivos que estaban surgiendo en tal época y que, así como estos, cambiaría la percepción de la gente sobre el consumismo y la información difundida en masa. Transformando, de igual manera, la percepción de las personas sobre el estereotipo de la mujer (Vieja, 2000).

El cuerpo femenino se vuelve uno de los objetivos principales en la puesta en escena de los medios de comunicación, la feminidad se ve definida en las pantallas y la manera en la que el cuerpo se presenta en estas (Sánchez, 2009). Se explica, asimismo, la relación que tiene el consumismo con la idea de “empoderamiento”, mientras más se

compra y se consume, más allegada va a ser la ilusión de libertad que la sociedad le brinde (Vieja, 2000). Por otra parte, la discusión política del post-feminismo va entorno a que los problemas personales como la violencia doméstica o sexual sean tratados dentro del gobierno y que sean penalizadas como cualquier otro crimen (Vieja, 2000). De esta manera se busca la libertad y la seguridad de las mujeres.

María Teresa de la Vieja (2000) destaca, en uno de sus artículos, que una de las distinciones más importantes entre las anteriores olas del feminismo y el post-feminismo es el enfoque diferenciador que este último tiene. Es decir, que con esta ideología, se trata de destacar todas las diferencias que tienen las mujeres y dejar de verlas como un colectivo homogéneo. Así como lo presenta la cultura popular, esta definición es importante para empezar estudios e investigaciones mucho más profundas acerca de la mujer, las necesidades que esta tiene; según su cultura, sus gustos y el entorno en el que se desarrolla (Vieja, 2000).

La ruptura del post-feminismo con la idea hegemónica de la mujer blanca heterosexual, de la cual partían las anteriores olas del feminismo, se destaca desde la diferenciación sexual, cultural y étnica de todas las mujeres alrededor del mundo (Sánchez, 2009). Se debe tomar en cuenta que, al destacar estas diferencias, se deja a un lado el modelo aceptado por la sociedad de que solo existe un tipo específico “correcto” de una mujer (Sánchez, 2009). La importancia del post-feminismo en la liberación de la mujer es muy significativa, ya que la invita a alejarse de todo aquello que trate de homogeneizar a un grupo de personas. Empezando por los productos culturales que se presentan en los medios masivos, pasando por el intento de enseñar a consumir más y más sin conciencia.

## CONCLUSIONES

La relación que la mujer ha tenido con su cuerpo ha sido, por mucho tiempo, controlada y regulada por diferentes perspectivas sociales y culturales, lo que ha impedido que esta experimente, conozca su cuerpo y los procesos que acompañan a este. Existen diferentes métodos y maneras que se pueden implementar en el día a día para que la mujer empiece a conocer a profundidad su cuerpo, incentivando a que pueda reconocer los cambios que existen en cada etapa de su ciclo menstrual. Corrientes feministas como el Eco-feminismo y el Post-feminismo empiezan a resaltar la importancia que tiene el estrechar la relación entre la mujer y su cuerpo, exponiendo que de esta manera se logrará que la mujer exija su lugar en la sociedad.

Con respecto al autoconocimiento de la mujer, este se orienta a la relación cuerpo-mujer, descrita, en un contexto histórico y cultural, como una relación dolorosa (Fernández, 2012). Es dolorosa dependiendo en qué contexto social ocurra y cómo se mantiene la mujer relacionada a este. Principalmente, el parto, la menstruación y la mutilación de genitales que han sufrido las mujeres en varias culturas, hace que el sentimiento del dolor y sufrimiento predominen en experiencias que deberían ser interpretadas como procesos naturales; a excepción de la mutilación de genitales femeninos que se practica como tradición en varias culturas. El dolor evita que la mujer se encuentre plenamente con ella misma y se auto-descubra en el período menstrual. Las implicaciones del ciclo menstrual no solo son fisiológicas también son emocionales ya que conectan a la mujer con la esencia de feminidad. (Fernández, 2012)

En conclusión, la copa menstrual es un dispositivo plástico que se inserta dentro de la vagina. La copa menstrual recoge la sangre de la mujer, la copa es adaptable para cada mujer y existen distintas tallas que se ajustan a las necesidades de cada mujer así mismo de su flujo menstrual. Existen diferentes experiencias asociadas a la copa

menstrual. Una experiencia positiva es que el uso de la copa menstrual facilita la conexión de la mujer con su flujo; la esencia de la mujer está representada como la sangre menstrual que se lo entiende como la feminidad de la mujer.

Un detalle negativo de la copa menstrual es que uno de sus compuestos es la silicona y su uso al principio puede resultar un tanto complicado por eso se recomienda no esperar al ciclo menstrual si no usarlo previamente. La compra de la copa menstrual es una alternativa que beneficia a la mujer en su auto-descubrimiento, y apoya al medio ambiente, al no ser desechada tras un solo uso como lo son las toallas sanitarias y los tampones. También cabe destacar que la copa menstrual es un asistente para la mujer, no es un accesorio superficial sino viene a ser un canal que permite a la mujer interactuar con su esencia femenina (Téllez, 2018).

A partir de lo expuesto anteriormente, se puede afirmar que uno de los problemas que predomina es la falta de información y educación entorno a todo aquello que se relaciona con el ciclo menstrual y la experiencia de este. Warren McNab (1985) desarrolla una nueva metodología para poder educar e informar, de manera más completa y objetiva posible, a las mujeres sobre los cuidados y la aceptación de este proceso natural. Esta propuesta para una educación menstrual más consciente será adaptada por otras autoras en la modernidad, para acoplarse a las necesidades y deseos de la mujer actual.

La pedagogía menstrual viene a ser una posible solución para que la mujer, desde temprana edad, logre desarrollar una relación cercana con su ciclo menstrual entendiendo el funcionamiento de su cuerpo al igual que todos los procesos que se asocian con la feminidad. Al incentivar el autoconocimiento femenino se empodera a las mujeres a aceptar la virtud de diferenciarse del sexo masculino. Se logra, entonces, dejar todos los tabúes y mitos en torno al ciclo y la sangre menstrual (Irustra, 2018).

## DESARROLLO DE LA CAMPAÑA COMUNICACIONAL

### CAMPAÑA MENSIS: JUNTAS NOS ENTENDEMOS

#### Concepto

Mensis: juntas nos entendemos, es una campaña enfocada en educar a las mujeres acerca de métodos alternativos como el uso de la copa menstrual. Esta campaña se basa en tres distintos enfoques que tratan de empoderar a la mujer mediante características únicas como: el autoconocimiento femenino, conciencia ambiental y el reconocimiento de la menstruación como forma de conocer más el cuerpo.

#### Eje de comunicación:

El objetivo principal de la campaña fue formar una comunidad, tanto en redes sociales, como en los círculos de la Universidad San Francisco de Quito y todas las mujeres a las que podíamos acercarnos mediante las alianzas estratégicas creadas y el alcance en los medios de comunicación.

#### Logo:



El logo de la campaña se centró en destacar al ciclo menstrual con la luna y todas sus fases. La luna tiene forma de copa menstrual con fluido por dentro. El nombre “Mensis” tiene origen en latín y representa el ciclo lunar. El slogan “Juntas nos entendemos” es el hecho de formar, a través del conocimiento y pedagogía menstrual, una comunidad entre mujeres.

## **Objetivos**

### **Objetivos Generales.**

Nuestro objetivo general parte del slogan de la campaña Juntas nos entendemos y es incentivar el autoconocimiento femenino a través del uso de la copa menstrual, a través de varios talleres y charlas enfocadas en el bienestar femenino.

### **Objetivos Específicos.**

- Crear conciencia sobre el cuidado íntimo femenino a través de charlas y talleres, enfocados en la pedagogía menstrual.
- Formar una comunidad sólida en redes sociales como facebook e instagram
- Motivar a las mujeres a ser conscientes del uso de la copa menstrual.
- Aparecer en medios de comunicación para poder difundir el mensaje de la campaña.
- Crear alianza con la Fundación Mujer de Luz Ecuador para apoyar con fondos económicos a su proyecto

## **Estrategias de comunicación**

La estrategia de comunicación utilizada para la difusión de la campaña fue la creación de contenido informático que se difundió en nuestras redes sociales, cada

contenido se creó para informar y para enseñar a la comunidad cómo cuidar su cuerpo, conocer más sobre el ciclo menstrual y tips para aprender a utilizar la copa menstrual. Asimismo, se creó un boletín de prensa (Anexo 1) que se difundió con el mensaje de la campaña y las actividades importantes que se realizaron con esa temática.

### **Tácticas**

- Creación de boletines de prensa para medios radiales.
- Elaboración de cartas de auspicio para marcas.
- Contacto vía redes sociales con los influencers como Pavlova Charpentier y Camila Lavalle.
- Relación con pedagogas menstruales: María José Téllez, Salomé Cisneros
- Creación de talleres de yoga y de pedagogía menstrual
- Asociación con la marca de copas menstruales Vim Cup, para poder vender copas menstruales como producto comunicacional
- Desarrollo de BTL para poder difundir el mensaje



## Matriz comunicacional

Mensis: juntas nos entendemos													
TARGET	META	TEMA CENTRAL	CONCEPTO RECTOR	ARGUMENTOS	METODO(S) DE PERSUASION	RADIO	PRENSA	MATERIAL GRAFICO	EVENTOS	MK DIRECTO	MATERIAL POP	U\$	
Mujeres de 18 a 25 años de la ciudad de Quito	Incentivar el autoconocimiento femenino a través del ciclo menstrual y el uso de la copa menstrual	Pedagogía menstrual para las mujeres	Mensis es una comunidad que impulsa la sororidad a través de las características que nos unen: nuestro ciclo menstrual	En Ecuador no existe una educación sexual enfocada en el ciclo menstrual	Informativo-argumental (presentación de hechos)	Entrevistas en las radios que abran sus puertas al tema	Entrevista para que la prensa realice artículos sobre la campaña	artes para promover los eventos	Talleres de pedagogía menstrual, talleres de yoga, evento de recaudación	diseño de mailing para poder enviar el boletín de prensa	Creación de contenido digital para nuestras redes sociales	100%	
	1.Creación de una comunidad sólida en redes sociales: Facebook e Instagram	Comunidad Mensis	Nuestro público objetivo tiene más presencia en las redes sociales, por lo que nos centraremos en la estrategia de redes sociales	Necesidad de las mujeres de sentir comprensión sobre su ciclo menstrual	Informativo-argumental (presentación de hechos)	Entrevista en: Radio Quito, Radio Hor 106, Radio Pichincha Universal, Radio Vision	Entrevista para Diario Hoy	artes para promover los eventos		1 diseño de mailing para poder enviar el boletín de prensa	Creación de contenido digital para nuestras redes sociales		
	2. Aparición en medios de comunicación	Mensis: juntas nos entendemos	Encontrar el tema dentro de la campaña que interese a los periodistas para cubrir nuestra campaña	Difusión del mensaje de la campaña a la comunidad	Informativo-argumental (presentación de hechos)				3 charlas de pedagogía menstrual, 3 talleres de yoga y 1 charla sobre belleza orgánica			Creación de contenido digital para nuestras redes sociales	
	3. Creación de talleres de pedagogía menstrual y yoga	Enseñanza de actividades holísticas que impulsen el autoconocimiento	Las mujeres de Quito no tienen conocimiento sobre los métodos alternativos que impulsen el autoconocimiento y la mejor relación con su cuerpo	Impulsar la pedagogía menstrual y el yoga	Informativo-argumental (presentación de hechos)			artes para promover los eventos				Creación de contenido digital para nuestras redes sociales	
	3. Creación de un evento de cierre	Mensis workshop	una tarde de enseñanza sobre los tres puntos clave de la campaña	Feria de conocimientos femeninos	Informativo-argumental (presentación de hechos)			artes para promover los eventos				Creación de contenido digital para nuestras redes sociales	
	4. Conseguir auspiciantes de se alinen al concepto	Auspiciantes de Mensis	Impulsar productos que incentiven el autoconocimiento	Productos que se acepten al concepto	Informativo-argumental (presentación de hechos)			artes de agradecimiento		1 diseño de mailing y mensajes	Impresión de código QR para que las personas visiten nuestras redes sociales		
	5. Creación BTL para difundir el mensaje de la campaña	Conoce más sobre Mensis	Diseño de preguntas para que el público conteste y pruebe su conocimiento sobre el ciclo menstrual y la copa menstrual	llegar más allá de nuestro público objetivo	Informativo-argumental (presentación de hechos)				Btl en el evento de Oktoberfest de la AECÁ. Alcance de 150 personas				

## RESULTADOS DE LA CAMPAÑA

### Metas Alcanzadas

- Mensis logró establecer una fuerte comunidad en redes sociales tanto como facebook e instagram. El engagement que tiene Mensis con sus seguidores se logró con la difusión de contenido acerca de la copa menstrual, belleza femenina y otros temas relacionados con la mujer,
- Mensis logró desmentir varios rumores acerca de los métodos alternativos .La información de los beneficios de la copa menstrual fue un factor determinante para que las mujeres se informen correctamente.

### Logros Inesperados

- Logramos el reconocimiento de varias organizaciones internacionales, esta conexión nos ayudó a potenciar nuestra comunidad de instagram y que a la vez, los seguidores se involucren más con mensis.
- Practicamos una encuesta vía instagram que revelo que el 95% de las encuestadas estaría dispuesta a usar la copa menstrual mientras que el 5% contesto que aún no se siente listo.
- Varios influencers como Pavlova Charpentier y Camila Lavallo le dieron seguimiento a nuestra campaña Mensis Juntas nos entendemos.

## REFERENCIAS

- Alarcón, M., (2005). *Algunas consideraciones antropológicas y religiosas alrededor de la menstruación*. Revista Colombiana de Obstetricia y Ginecología, 56, 35-45.
- Besio, C., Martínez, V., y Montero, A. (2012). Síndrome Premenstrual y Trastorno Disfórico Pre-menstrual en la Adolescencia. Rev. Chil. Psiquiatr. Neurol. Infanc. Adolesc./Volumen, 23(3).
- Bullough, V. (1985). Merchandising the Sanitary Napkin: Lillian Gilbreth's 1927 Survey. Signs, 10(3), 615-627.
- Butler, J. (2013). *For White Girls Only? Postfeminism and the Politics of Inclusion*. Feminist Formations, 25(1), 35-58.
- Castillo, E. et al. (2016). La copa menstrual. Mujeres y salud. Barcelona, España. Depósito legal: PM 765-1996.
- Crooks, R., Baur, K., & Rojas, L. C. (2010). Nuestra sexualidad. Cengage Learning.
- De Beauvoir, S. (1969) *El segundo sexo*. Capítulo: El punto de vista del materialismo histórico, Mitos. Buenos Aires, Siglo Veinte. Traducción de Pablo Palant.
- De la Vieja, M. T. L. (Ed.). (2000). Feminismo: del pasado al presente (Vol. 83). Universidad de Salamanca
- Felitti, K. (2016). *El ciclo menstrual en el siglo XXI. Entre el mercado, la ecología y el poder femenino*. Sexualidad, Salud y Sociedad (Rio de Janeiro), (22), 175-208.
- Freidenfelds, L. (2009). *The modern period: Menstruation in twentieth-century America*. JHU Press.
- García, A. (2018). *La revolución de la copa menstrual: Investigación del mercado de la higiene menstrual*.
- Glazebrook, T. (2002). *Karen Warren's Ecofeminism. Ethics and the Environment*, 7(2), 12-26.

- Howard, C. et al. (2011). FLOW (finding lasting options for women): multicentre randomized controlled trial comparing tampons with menstrual cups. *Canadian Family Physician*, 57(6), e208-e215.
- Irustra, E. (2018). *Yo menstrúo, un manifiesto*. Catedral. Barcelona, España.
- Kakani, C. R., & Bhatt, J. K. *Study of adaptability and efficacy of menstrual cup in managing*, 6(7), 3045-3053.
- Leff, E. (2004). *Ecofeminismo: el género del ambiente*. Polis, 9, 10-22.
- Magarey, S. (2014). The tampon. En *Dangerous Ideas: Women's Liberation – Women's Studies – Around the World*. (pp. 147-158). South Australia: University of Adelaide Press.
- McNab, W. (1985). *What They Should Know About Menstruation*. *The Science Teacher*, 52(2), 27-29
- Molina, D. L., Torrivilla, I. R., & Sánchez, Y. G. (2011). *Significado de la educación sexual en un contexto de diversidad de Venezuela*. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 9(23).
- Nissim, R. (1985). *Manual de Ginecología Natural para Mujeres*. ICARIA: Barcelona,, España.
- O'Brien, S., Rapkin, A., Dennerstein, L., y Nevatte, T. (2011). Diagnosis and management of premenstrual disorders. *BMJ: British Medical Journal*, 342(7810), 1297-1303.
- Oster, E., & Thornton, R. (2012). DETERMINANTS OF TECHNOLOGY ADOPTION: PEER EFFECTS IN MENSTRUAL CUP TAKE-UP. *Journal of the European Economic Association*, 10(6), 1263-1293.
- Pérez, P. (2007). *Manual Introductorio a la Ginecología Natural*. La Piedra de Papel: Chile.
- Puleo, A. (2007). *¿ Qué es el ecofeminismo?* . *Crítica*, 57 (941), 50-51.

- Rodríguez, M. P. y López, Y. H. (2010). *Ecofeminismo, una propuesta para repensar el presente y construir el futuro*. CIP-Ecosocial. Boletín ECOS, 10, 1-3. Centro Nacional de Educación Ambiental, España
- Sánchez-Palencia Carazo, C. (2009). *Confesiones de una postfeminista. Nuevos roles de mujer en la cultura popular contemporánea*. Ubi Sunt? Revista de historia, 24, págs. 90-100.
- Tarzibachi, E. (2017). *Cosa de mujeres: Menstruación, género y poder*. Sudamericana.
- Tejeda, J. S. (2013). *Educación para la salud: una introducción*. Editorial El Manual Moderno.
- Téllez, M. (2018). *Bitácora Lunar. Trece ciclos para vivir la menstruación de forma consciente*. FLAP: Quito, Ecuador.
- Triodos. (2016). *Evolución de la copa menstrual*. Recuperado de:  
<https://www.somostriodos.com/copa-menstrual/>
- Yanguas, J. M. (2001). *El significado esponsal de la sexualidad humana* (Vol. 34). Ediciones Rialp.
- Zanin, L., & Paez, A., & Correa, C., & De Bortoli, M. (2011). *Ciclo menstrual: sintomatología y regularidad del estilo de vida diario*. Fundamentos en Humanidades, XII (24), 103-123.
- Zehtabchi, R. (director). (2019). *Period. End of Sentence (documental)*. Estados Unidos: Netflix.

## ANEXOS



## BOLETÍN DE PRENSA

Mensis es una campaña comunicacional, creada por dos estudiantes de la Universidad San Francisco de Quito, con el objetivo de fomentar y concienciar sobre la importancia del autoconocimiento femenino a través del ciclo menstrual y los beneficios que trae consigo el uso de la copa menstrual, como alternativa a los cuidados tradicionales como la toalla sanitaria o el tampón. A partir de esta idea se están realizando, durante los meses de septiembre a noviembre del presente año 2019, diferentes actividades con la intención de difundir información sobre el proyecto y proponer diferentes maneras en la que la mujer puede conocer más de sí misma y su naturaleza femenina.

María José Téllez, pedagoga menstrual, dictará diferentes cursos en los que se pretende difundir información sobre el ciclo menstrual y los beneficios de la copa menstrual.

Asimismo, nos hemos asociado con la fundación Mujer de Luz Ecuador, a quienes se destinará todos los fondos conseguidos durante la duración de la campaña.

**CONTACTO: DANIELA ARIAS**  
**TELF.: 0993956697**  
**INSTAGRAM Y FACEBOOK: @COMUNIDADMENSIS**



*Ilustración 1 Boletín de prensa*

Anexos logros alcanzados



Ilustración 2 BTL

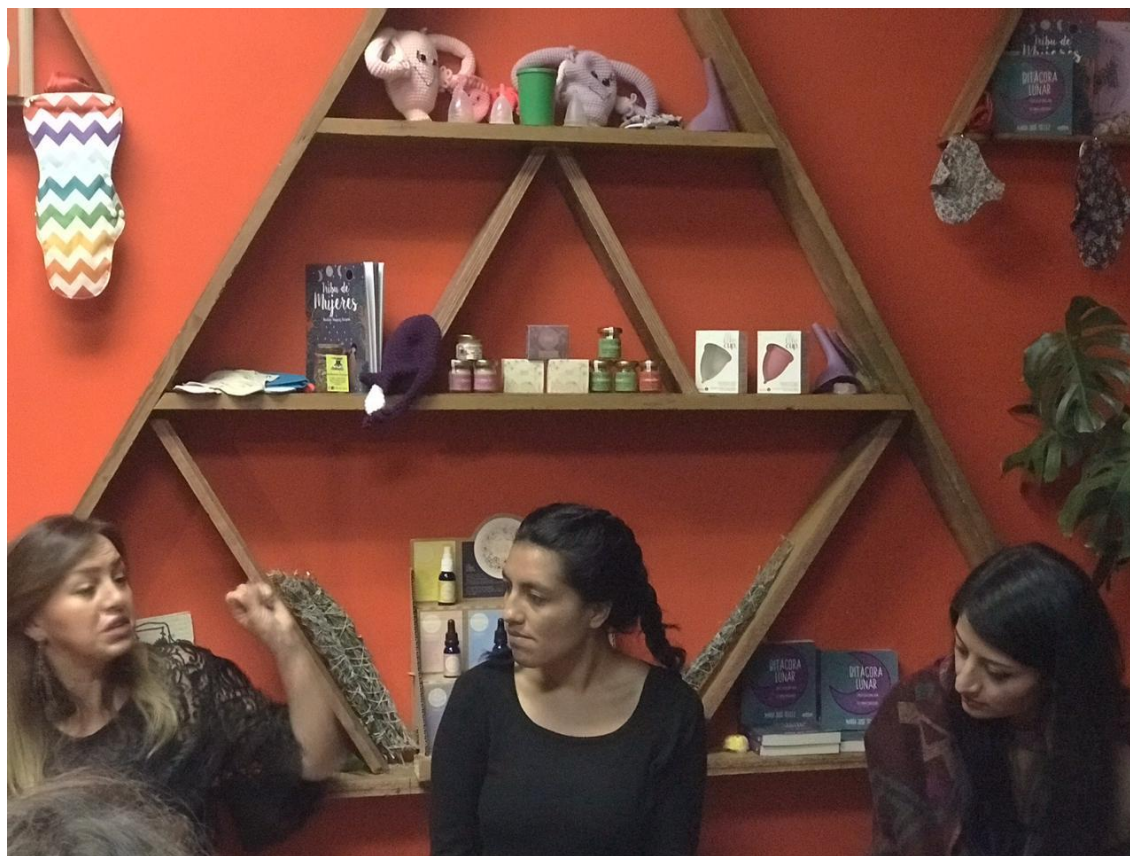


Ilustración 3 Entrevista Radio Pichincha





*Ilustración 4 Mensis Workshop*



*Ilustración 5: Capacitadoras Mensis Workshop*





*Ilustración 6 Taller Yo soy cíclica*



*Ilustración 7 Entrevista Radio Quito*



*Ilustración 8 Taller Mujer conoce tu cuerpo*



*Ilustración 9 Producto comunicacional, copas menstruales*





*Ilustración 10 Entrevista Diario Hoy*



*Ilustración 11 Taller de yoga*