



HABLAR DE MENSTRUACIÓN EN EL AULA,
un desafío para la educación sexual integral





Todos los contenidos de este documento fueron elaborados y revisados por el equipo de Economía Femini(s)ta

 @EcoFeminita

 /economiafeminita

 /economiafeminita

 economiafeminita@gmail.com

Este material fue realizado con el apoyo de



HABLAR DE MENSTRUACIÓN EN EL AULA, UN DESAFÍO PARA LA EDUCACIÓN SEXUAL INTEGRAL

Cuando pensamos en el lugar que ocupa la menstruación en los contenidos de educación sexual, podemos creer que tiene un lugar privilegiado; al estar entre los contenidos obligatorios de ciencias naturales y biología, sabemos que va a ser un tema abordado en clase.

Sin embargo, la enseñanza de la menstruación presenta varios problemas. Entre ellos, se encuentran reforzar el rol reproductivo de las mujeres, omitir las particularidades que el ciclo puede tener para distintas personas y dar una idea equivocada sobre el rol de la ciencia en el conocimiento sobre ella.

Aún en materiales contemporáneos que se presentan como novedosos, la menstruación es tratada como un tema poco interesante, reducida a un mecanismo fisiológico, sobre el cual una mera descripción anatómica pareciera ser suficiente.

Por el contrario, la menstruación como contenido educativo tiene un gran potencial en el marco de la educación sexual integral. Es usual que la curiosidad por el tema surja en los últimos años de la educación primaria, cuando aún no es frecuente el interés por el intercambio de prácticas sexuales. La

menstruación, entonces, nos presenta una oportunidad para involucrarnos con temas de autocuidado, autopercepción, representaciones de la feminidad e identidad de género, a la vez que nos permite abordar la genitalidad y las inquietudes acerca de las relaciones sexoafectivas.

Además, la menstruación impacta de maneras concretas, que van más allá de la subjetividad de cada persona. Por ejemplo, quienes no tienen dinero para comprar toallitas y tampones pierden días de clase y muchas veces ponen en riesgo su salud utilizando materiales inadecuados para contener el sangrado. Al tratar este tema en clase, puede trabajarse sobre cómo estos hechos pasan desapercibidos para la mayoría de las personas y no entran en la agenda de políticas públicas.

A lo largo de este cuadernillo, se proponen estrategias para desafiar los estereotipos sobre la feminidad que moldean la manera en la que concebimos la menstruación, a la vez que se invita a aprovechar la temática como disparadora del potencial de los espacios educativos para desarmar estigmas y estereotipos.

¿Por qué es importante hablar de menstruación?

La menstruación es un hecho que acontece en la vida de gran parte de la población y, sin embargo, es considerada un tema tabú. La mayoría de las personas no habla del tema y es entendido como algo que debe disimularse o esconderse. Esto es fácilmente identificable si tenemos en cuenta que, con la excepción de ciertos comerciales de los últimos años, ni siquiera las publicidades de productos para contener el sangrado nombraban o mostraban la menstruación, sino que hacían hincapié en su capacidad para ocultarla.

El estigma alrededor de la menstruación también tiene

consecuencias en la producción de conocimiento y la circulación de información. Las campañas de salud a nivel oficial¹ no proveen ni recaban datos sobre las consecuencias de la exposición química a largo plazo por vía vaginal derivada del uso de toallitas y tampones, tampoco se mide el impacto ambiental por el desmonte de selva nativa para el cultivo de pinos de los que se extrae la materia prima de estos productos, ni se elaboran estadísticas sobre ausentismo escolar por falta de acceso a métodos de gestión menstrual. La pluralidad de análisis necesarios para evaluar correctamente el amplio espectro del impacto de la menstruación en la vida social y personal, la convierten en un caso ideal para la aplicación de la transversalidad de los contenidos de Educación Sexual Integral, ya que el tema puede abordarse, por ejemplo, desde lo económico, lo filosófico, lo biológico y lo ambiental. La gestión menstrual presenta necesidades particulares: acceso a agua limpia, instalaciones sanitarias adecuadas, elementos de gestión menstrual y lugar para eliminación de los desechos, además de especial conocimiento y visibilización de la temática. Muchas personas carecen de los saberes, apoyo y recursos para manejar la menstruación^{2 3}. Esto involucra a los espacios educativos, tanto como transmisores y productores de conocimiento, como a instituciones cuya infraestructura debe ser inclusiva y accesible. La realización de investigaciones y la socialización de datos que permitan tomar decisiones tanto públicas como privadas respecto a la gestión menstrual es fundamental, y el vacío de información al respecto es una muestra más de la estigmatización de los cuerpos menstruales.

1 El Programa Nacional de Educación Sexual Integral incluye la menstruación entre sus materiales, pero tiene grandes problemas de implementación en todo el país. http://www.me.gov.ar/me_prog/esi.html?mnx=esi&mnny=_obj&carpeta=esi

2 Informe de WASH en Bolivia. https://www.unicef.org/wash/schools/files/WASH_en_escuelas_-_higiene_menstrual_en_las_escuelas.pdf

3 Relevamiento de OMS en 10 países <http://apps.who.int/iris/handle/10665/39663>

Desde una perspectiva de derechos humanos, existe una conexión inextricable entre la menstruación, la pobreza, la educación, la equidad de género, la salud, la justicia reproductiva y el desarrollo⁴. En el caso de las mujeres, a lo largo de la historia la menstruación se ha utilizado como excusa para negar derechos sociales y económicos⁵. El hecho de que un fenómeno fisiológico que concierne a la mitad de la población sea considerado, aún hoy en día, un tema tabú afecta de modo directo el desarrollo laboral, las promociones, los incentivos y las oportunidades de progreso económico de las mujeres y personas menstruantes.

En Argentina, ninguno de los organismos oficiales genera estadísticas que relacionen alguno de los indicadores básicos con la menstruación. Entonces, para dar cuenta de las dimensiones de su impacto, desde Economía Femini(s)ta produjimos estimaciones propias y relevamos datos internacionales que permitieran dar cuenta del impacto sobre los derechos básicos que genera la falta de acceso a productos de gestión menstrual.

Desigualdad económica

En Argentina la brecha salarial es del 26% en promedio para el empleo formal, las mujeres tienen mayores tasas de precarización laboral y la tasa de desempleo de las mujeres jóvenes duplica el promedio nacional en algunas provincias. Además, la mitad de las mujeres en nuestro país tiene ingresos menores a \$6300 mensualmente. A partir de la realización de un scrapping de la página “Precios Claros” en marzo de 2019 obtuvimos datos de precios de más de 118.000 productos de todo el país entre toallitas y tampones y luego calculamos el precio por unidad en cada provincia. Utilizando datos del

4 Bobel, C. (2010). *New blood: Third-wave feminism and the politics of menstruation*. Rutgers University Press.

5 Weiss-Wolf, J. (2017). *Periods Gone Public: Taking a Stand for Menstrual Equity*. Skyhorse Publishing Inc.

Censo Nacional 2010, proyectándolo para 2019, en conjunto con estudios médicos que establecen la edad promedio de menarca en 13 años y la de menopausia en 49 y estimando el uso de 22 productos por ciclo menstrual, elaboramos un valor nacional ponderando cada provincia según cantidad de mujeres de entre 13 y 49 años. Finalmente, calculamos el valor del costo de menstruar para 2019, que será de 1924 pesos argentinos para quienes utilicen toallitas y de 2136 para quienes utilicen tampones. El pago del 21% de Impuesto al Valor Agregado (IVA) en productos de gestión menstrual constituye un impuesto regresivo y desigual: no solo tiene un impacto profundamente negativo sobre personas de bajos recursos sino también sobre un sector particular de la población.

Desde el Estado no hay políticas de control de precios que colaboren para afrontar este gasto y tampoco se garantiza su provisión gratuita o más accesible. La Canasta Básica, medida por el INDEC, calcula el “costo” de ser mujer solamente para la información alimentaria, invisibilizando esta realidad que acompaña a gran parte de las mujeres a lo largo de 40 años de vida aproximadamente. El gasto se contempla en otros índices, pero la información no aparece desagregada. Esto quedó evidenciado cuando, al analizar a principios de 2017 los productos del programa Precios Cuidados, se vio que incluían 15 opciones distintas de shampoos y 13 de desodorantes, pero solo una opción de toallas higiénicas.

Ausentismo escolar

Medir cuántos días de escuela se pierden por causas relacionadas a la menstruación presenta serias dificultades, sin embargo, sabemos que en todos los países del mundo quienes temen mancharse por no poder comprar productos para la gestión menstrual faltan a la escuela. Según Naciones Unidas, en India y África, entre el 20 y el 30% de las niñas reportan

no asistir a clases durante los días de menstruación. El Banco Mundial ha estimado que, a nivel global, se pierden entre el 10 y el 20% de los días de clase por esta razón.

Impacto en la salud

La falta de medios para manejar correctamente la menstruación puede resultar en infecciones y daños a la salud física y mental a largo plazo. Debido a la falta de acceso a información, muchas veces se practican formas de gestión menstruales antihigiénicas, como el uso de paños viejos y desgastados, o trapos, que pueden causar infecciones del tracto urinario, problemas de salud reproductiva y hasta infertilidad. En nuestro país, la Universidad de la Plata realizó un estudio sobre los componentes de toallitas y tampones y encontró que en el 85% había trazas de glifosato. Sin embargo, tal como sucede con estudios internacionales sobre distintos componentes potencialmente tóxicos de estos productos, no contamos con ensayos que monitoreen los efectos de esta exposición a largo plazo en sujetos vivos. Tampoco poseemos relevamientos sobre los métodos de gestión menstrual utilizados en nuestro país que pudieran cruzarse con bases de casos clínicos para establecer correlaciones.

Impacto ambiental

Según nuestros cálculos, si todas las mujeres en edad fértil de Argentina usáramos sólo tampones (3 unidades al día durante 5 días cada mes) y cada tampón llenase su capacidad mínima de absorción (unos 6 gramos) estaríamos desechando al menos 130.257 toneladas de residuos no biodegradables anualmente. Banco de Bosques estimó que, dado que la pasta fluff constituye el 60% de la composición de los apósitos menstruales, anualmente se utilizarán 10.140 toneladas de pasta fluff proveniente del desmonte de selva nativa.

2

EDUCAR SIN ESTEROTIPOS

Las construcciones sociales en torno a la menstruación muchas veces contribuyen a alimentar un imaginario del ser mujer que pone especial énfasis en la maternidad y en la feminidad. Por ejemplo, cuando nos referimos a la menarca con la expresión “te hiciste señorita”, estamos implicando que en la menstruación hay algo que hace que pasemos de ser niñas a mujeres y que es necesario asumir una nueva conducta.

En un trabajo de 2001⁶, Dacia Charlesworth identificó 11 mandatos sobre la “buena menstruadora” presentes en materiales educativos realizados por empresas productoras de insumos para la gestión menstrual. Estos mandatos y su análisis sirven para identificar cómo los estereotipos, los mitos y las creencias se cuelan en la información que reciben los estudiantes, haciendo del aula un espacio legitimador de estos enfoques. La estrategia para rebatirlos no se basa en obviarlos o hacer de cuenta que no existen, sino en poder reconocerlos tanto en materiales como en las observaciones de los estudiantes y plantear alternativas transformadoras a través de la reflexión conjunta.

⁶ Charlesworth, D. (2001). Paradoxical constructions of self: Educating young women about menstruation. *Women and Language*, 24(2), 13-20.

A continuación, revisaremos estos 11 mandatos y plantearemos algunos lineamientos para su abordaje en clase.

1

La buena menstruadora debe usar nombres adecuados, científicos, al momento de hablar sobre el ciclo menstrual.

Los eufemismos que se utilizan para hablar de la menstruación frecuentemente enmascaran la experiencia de menstruar y perpetúan la violencia. Sin embargo, imponer ciertos términos como correctos presupone que los términos que usan los y las alumnas son necesariamente incorrectos. Al querer alentar el diálogo sobre un tema tabú, esto puede hacerles sentir que lo que saben está mal, incentivando una dinámica en la que el profesor o profesora imparte el saber ante una audiencia pasiva. Es recomendable, entonces, proponer una reflexión conjunta, en la que el o la docente cuente cómo llamaban a la menstruación en su casa y pregunte al estudiantado cómo le dicen ellos y ellas y que, por último, entre todos y todas piensen qué quieren decir en realidad estas palabras (por ejemplo: ¿está bueno decirle Andrés? ¿no es loco llamar a la menstruación con nombre de varón? ¿qué queremos decir cuando decimos que alguien está “indispuesta”? ¿que no está dispuesta a qué?). Luego, se puede debatir y decidir de modo grupal cuáles son los términos que resultan más adecuados para hablar del tema.

2

La buena menstruadora tiene que discutir asuntos vinculados a la menstruación solamente con otras mujeres o adultos de confianza.

Es importante reivindicar tanto el aspecto no vergonzante de la menstruación como su carácter público en tanto es un

ejemplo de desigualdad de género. Insistir sobre el tabú como un factor que contribuye a mantener el tema por fuera de las políticas públicas y los cuerpos menstruales como cuerpos despreciables es importante para iniciar un diálogo amplio que permita una vivencia más saludable e informada del ciclo menstrual.

3

La buena menstruadora puede no sentirse del mejor modo durante la menstruación, pero no debe usar esa condición como excusa para comportarse inadecuadamente.

Los síntomas relacionados con la menstruación se estudiaron —desde Hipócrates en adelante— en casi todas las culturas, pero el término “Síndrome Pre Menstrual” (SPM) apareció por primera vez en Inglaterra en 1953. En un trabajo de 1987⁷ en el que se analizó la literatura médica de varios países, se encontró que el síndrome era descrito por más de 150 síntomas sin frecuencia ni grado de intensidad específicos que además habían sido registrados en distintos momentos del ciclo. Esto resulta bastante contradictorio con el modo de definir otras enfermedades, en el que los síntomas se acotan para generar diagnósticos específicos.

Al pensar que los dolores o molestias durante la menstruación son lo esperable, suceden dos cosas: por un lado, se refuerza la idea de que la menstruación es, en sí misma, una patología. Por otro, se invisibilizan los signos de trastornos específicos.

⁷ Johnson, T. M. (1987). Premenstrual syndrome as a western culture-specific disorder. *Culture, Medicine and Psychiatry*, 11(3), 337-356.

4

La buena menstruadora debe mantener la menstruación en secreto.

El deber de mantener la menstruación en secreto habla de perpetuar un estigma sobre el cuerpo, una vergüenza que no es otra que tener pudor por ser mujer. Por ello, es muy importante hablar del tema en clase y no solo en el marco de biología o en cuanto a su relación con la salud sexual (por ejemplo, se puede incluir un problema de matemática que diga “Si la capacidad máxima de absorción de un tampón son 6 gramos y hay 12.000.000 de mujeres en edad fértil en Argentina que usan 21 tampones por mes cada una, cuánta basura se desechará por año?”, recuperar referencias literarias a la menstruación y ver los distintos modos de referirse a ella).

5

La buena menstruadora previene una crisis higiénica anticipando su aparición y estando siempre preparada.

En varios estudios, el temor a mancharse figura como una de las causas principales por las que quienes no tienen acceso a comprar productos de gestión menstrual dejan de ir a la escuela. También aparece en los primeros puestos a la hora de nombrar incomodidades respecto a la menstruación. Es importante reforzar en clase que la mancha no constituye ningún problema, que la menstruación es algo que acontece muy frecuentemente y que no debiera alarmar a nadie ni ser motivo de burla. Ante una mancha, es fundamental manifestar que no es necesario irse de la escuela. En tanto los productos de gestión menstrual no sean de distribución gratuita, al tratar el tema en el aula se puede proponer armar un stock para que esté disponible en el baño o en el salón de clase.

6

La buena menstruadora debe confiar en la medicina occidental y comprender la importancia de los médicos.

Al insistir sobre una producción sexista del conocimiento, debemos reconocer que la medicina no está exenta de reproducir sesgos y estereotipos. Por ejemplo la endometriosis, padecimiento que afecta a aproximadamente el 15% de las personas con útero, frecuentemente tarda entre 8 y 10 años en ser diagnosticada entre otras cosas porque los dolores menstruales se desestiman como síntoma. Si bien es importante problematizar la construcción de conocimiento y dar herramientas para detectar posibles problemas (como insistir en la consulta cuando se tiene dolor para que no lo desestimen y se investiguen las causas), también debe señalarse que la medicina es la mejor herramienta para tener diagnósticos certeros y acceder a tratamientos.

En este sentido es muy importante trabajar sobre que, no por tener fallas, la medicina es equivalente a cualquiera de las llamadas “terapias alternativas” en cuanto al peso de su evidencia y fomentar la búsqueda y elección de profesionales de la salud rigurosos que den contención en las consultas.

7

La buena menstruadora debe reconocer la importancia de la apariencia personal, a la que le dedicaría mucho tiempo.

8

Ser activa y delgada.

Cuando se propone la menstruación como un ritual de pasaje “de niña a mujer”, se señala implícitamente que, a partir de ese momento, la persona deberá comportarse de

una manera acorde al ideal de feminidad. Esto se refuerza en las publicidades de productos de gestión menstrual, en las que siempre aparecen mujeres jóvenes y delgadas.

En general, pensamos que la asociación con ciertas imágenes afecta la percepción del cuerpo y genera inconformidad con el propio aspecto físico. Sin embargo, la uniformidad y la repetición en lo que vemos sobre la menstruación genera otros problemas, que tal vez sean los más importantes a tener en cuenta a la hora de trabajar el tema.

Frecuentemente, al tratar la menstruación en el ámbito escolar se la presenta como un hecho “normal y natural”. La intención es buena, claro. Intuitivamente creemos que este tipo de explicaciones separan a un tema tabú de su dimensión moral. Pero cuando decimos “esto es lo que sucede en el cuerpo, y como tal no es ni bueno ni malo, no tiene connotaciones en cuanto es orgánico”, estamos diciendo que la menstruación involucra solamente partes del cuerpo y no a las personas en sí mismas. Esto borra el valor de las experiencias personales y genera una disociación del propio cuerpo que es reemplazado por un modelo anatómico único.

Las connotaciones culturales no desaparecen por hacer una caracterización meramente descriptiva. Tenemos que tener en cuenta que las descripciones con términos como “natural” y “normal”, excluyen. ¿Las chicas que no cuentan con las partes anatómicas para menstruar no son normales? ¿Las desnutridas? ¿Las embarazadas? ¿Las anoréxicas? Una manera de tratar el tema es hacer las siguientes preguntas: ¿todas las mujeres menstrúan? ¿todas las personas que menstrúan son mujeres?

9

La buena menstruadora debe usar todos los productos de protección femenina mencionados en el material

(recordemos que estos “mandatos” vienen del análisis de los cuadernillos educativos que producían las empresas fabricantes de estos productos).

Los tampones y toallitas se presentan, de la mano de la publicidad, como el único medio posible para gestionar la menstruación. Como mencionamos anteriormente, estos productos presentan varios problemas: impacto ambiental, propuesta de la menstruación como algo que hay que esconder y falta de ensayos clínicos adecuados que garanticen su inocuidad.

Resulta de vital importancia, entonces, presentar métodos alternativos para la gestión menstrual de manera tal de facilitar decisiones informadas. En Argentina, los más populares y fáciles de conseguir son las copas menstruales (adminículos de silicona reutilizables que se introducen en la vagina y colectan el sangrado en vez de absorberlo) y las toallitas de tela (apósitos reutilizables hechos con algodón que funcionan como las descartables pero no generan residuos y pueden lavarse en el lavarropas).

10

La buena menstruadora será madre algún día.

Muchas veces, el inicio de la menstruación se equipara con el inicio de la potencialidad para la maternidad (“a partir de ahora podés quedar embarazada”). Si bien es importante dar esa información, la menstruación no puede reducirse ni equipararse a la maternidad.

Algunas herramientas para tratarlo en clase pueden ser:

- Dar cuenta del rol del espermatozoide y de las relaciones sexuales en la fecundación. Al tratar el tema evitar

expresiones como “si el óvulo es fecundado se produce un embarazo y sino se produce la menstruación” como si el óvulo pudiera fecundarse a sí mismo.

- Enfatizar el rol del placer por sobre la función reproductiva al hablar de relaciones sexuales. El motivo principal para intercambiar prácticas sexuales es el deseo, no el embarazo.
- Mencionar que la fecundación puede darse mediante una fertilización asistida, no es necesario tener relaciones sexuales. Esto facilita empezar a pensar en la reproducción y el sexo como cuestiones que no necesariamente están ligadas.
- Evitar metáforas de la menstruación como desecho producido a partir de la ausencia de fertilización del óvulo. Es conveniente explicarlo “al revés”, primero lo que sucede en ausencia de fecundación y luego en presencia, con el embarazo como excepción y no como causa. Esto se asemeja más a la realidad, en la que los ciclos menstruales en los que se produce un embarazo son ínfimos comparados con los que no.

11

La buena menstruadora practica el modo de uso de productos de gestión menstrual antes de la menstruación.

Esto siempre puede mencionarse como opción al explicar los distintos métodos, en caso que haya quien prefiera practicar para ganar seguridad, confianza e ir evaluando las distintas alternativas, pero de ninguna manera es obligatorio.

Ciencia y menstruación: una oportunidad para hablar de Darwin y fomentar vocaciones científicas

Cuando presentamos la menstruación en la clase de biología como algo “normal” o “natural”, que es tan solo el resultado de un proceso corporal, debemos tener en cuenta dos cosas:

- Mostramos al conocimiento científico como algo aislado, que no tiene relación con la ideología ni el contexto. Esto refuerza la idea de que la ciencia es algo “universal y objetivo”, indiscutible, que no tiene relación con las problemáticas sociales y que cada disciplina es un compartimiento que no dialoga con las otras. De esta forma, se dificulta pensar que los resultados, producciones e innovaciones de las ciencias pueden ser una herramienta de resolución de problemas.
- Presentamos a las ciencias como algo tajante y resolutivo, una respuesta definitiva. En este caso, las ciencias aparecen como algo instrumental y limitado no sólo respecto a lo que se sabe, sino a lo que se quiere saber sobre menstruación. Si la ciencia es un camino entre una pregunta y su respuesta, respecto a este tema pareciera ser muy pobre, cuando en realidad hay muchos interrogantes que se está encargando de resolver. Aún se debaten teorías sobre evolución y menstruación (¿por qué menstruamos?) y temas en torno al vacío de evidencia acerca de la exposición a químicos en productos de higiene menstrual, por ejemplo.

Este enfoque tradicional no solo da una idea inacabada acerca de qué es menstruar, sino también acerca de cómo se construye el pensamiento de la disciplina.

Darwin y la menstruación: ¿para qué sirve menstruar?

En muchos casos, cuando se habla de teoría de la evolución, el tema queda reducido al mecanismo de selección natural. Hablar sobre menstruación es una buena oportunidad para introducir el concepto de teoría de la funcionalidad biológica.

La pregunta “¿por qué menstruamos?” es sumamente interesante y no suele aparecer en las aulas como una cuestión digna de ser abordada desde la ciencia. Frecuentemente, la descripción del mecanismo fisiológico de la menstruación pareciera responder esta cuestión señalando que este es el proceso que permite los embarazos. Sin embargo, la menstruación es muy singular dentro del reino animal (solo 4 animales: monos, primates, musarañas y murciélagos menstrúan y ninguno con tanta frecuencia como los humanos), por lo que, en realidad observamos que a la pregunta le falta una parte ¿Por qué, para poder reproducirnos, los humanos contamos con un mecanismo tan excepcional?

Para Darwin, existe una variación inicial entre las características de una población, cuyo potencial para facilitar la adaptación al ambiente y garantizar la supervivencia define la prevalencia de dicho rasgo en la población. Sin embargo, hay rasgos que pueden desarrollarse con independencia de su origen histórico (es decir que se puede atribuir una función a un rasgo por fuera de que su fijación en la población haya tenido que ver con otra función). En este caso, es fácil argumentar que la menstruación no es necesaria para la reproducción dado que la optimización ideal del potencial reproductivo sería justamente su ausencia (esto es, que luego de un embarazo el siguiente se produjera en la primera ovulación). Dicho de otra manera, las hembras podrían reproducirse sin menstruar nunca. Entonces, ¿qué función podría tener la menstruación por fuera de asegurar la reproducción?

Por un lado, observamos que, en las gestaciones humanas, la placenta no está aislada por una capa celular como en otros mamíferos⁸. En nuestro caso, los fetos tienen acceso directo a los nutrientes del torrente sanguíneo, lo que hace que los embarazos sean sumamente riesgosos en términos de costo biológico. Es decir, debemos invertir una gran cantidad de energía y recursos para llevar a término esta gestación. El riesgo derivado de que el feto pueda consumir nuestros nutrientes a discreción, genera como consecuencia que deba existir un mecanismo de selección para asegurar que los embriones gestados sean saludables.

Para que la gestación ocurra, el embrión debe implantarse en las paredes del endometrio. Una forma de asegurarse gestar los embriones más fuertes podría ser generar el desprendimiento sistemático del endometrio para que sólo continúen desarrollándose aquellos cuya implantación sea resistente. De esta manera, la menstruación serviría como un método de selección embrionaria.

Por otro lado, en 1993, Margie Profet⁹ introdujo su teoría sobre la función inmunológica de la menstruación. Profet argumenta que “si la menstruación fuera biológicamente costosa y no-funcional, la selección natural la hubiera eliminado”. Entonces, propone un beneficio, que es, a su vez, una función. El desprendimiento del útero y el sangrado vaginal funcionarían de manera análoga a los mecanismos inmunológicos de defensa frente a patógenos específicos presentes en nariz, pulmones e intestinos, pero frente al esperma. Para Profet, la clave para afirmar la relación entre

8 Todos estos conceptos están ampliados en el video sugerido para la actividad de menstrumitos.

9 Howes, M. (2010). Menstrual function, menstrual suppression, and the immunology of the human female reproductive tract. *Perspectives in biology and medicine*, 53(1), 16-30.

Profet, M. (1993). Menstruation as a defense against pathogens transported by sperm. *The Quarterly review of biology*, 68(3), 335-386.

evolución y menstruación está en la composición del sangrado: “si la menstruación fuera solamente un subproducto sin función específica de las fluctuaciones hormonales cíclicas, no habría mecanismos específicamente diseñados para causarla ni los componentes de la sangre menstrual y la venosa diferirían significativamente”.

En definitiva, si la menstruación reduce la carga patogénica del esperma y produce el desprendimiento de embriones inviables, esto ayudaría a su selección y los mecanismos para estas funciones evolucionarían independientemente de cómo o por qué la menstruación evolucionó en primer lugar.

Lo que no sabemos: cómo invitar a estudiar ciencia a través de lo que queda por hacer

Si presentamos la ciencia como un valor absoluto que ya conoce todo lo que necesita conocer sobre un tema, es muy difícil que alguien crea que sus aportes pueden ser útiles. Por eso, el vacío de investigación respecto a la menstruación puede ser una oportunidad para incentivar a los alumnos a encontrar respuestas frente a interrogantes aún abiertos.

Como mencionamos anteriormente, estas son algunas cosas que aún no se saben respecto a la menstruación:

Daños potenciales derivados del uso de toallitas y tampones: los estudios hechos hasta el momento fueron una descripción de componentes. Se tomaron muestras de estos productos y se analizó qué contenían y si estas sustancias estaban o no por encima de los niveles máximos permisibles.

Esto, sin embargo, no es suficiente para afirmar que la exposición por vía vaginal a largo plazo no genere una concentración acumulada. Por otro lado, no existen datos a

gran escala del uso de productos de gestión menstrual porque en las consultas médicas no se pregunta. Esto es importante porque si supiéramos, por ejemplo, que quienes usan tampones registran más casos de cierto cáncer de útero, si bien no sería suficiente para demostrar una causalidad, sería un puntapié inicial para manifestar la necesidad de profundizar sobre el tema.

Impacto ambiental: la producción de toallitas y tampones implica el desmonte de selva nativa para generar un monocultivo de pino a partir del que se genera la pasta fluff (su materia prima). Esto tiene que ver con la gestión de recursos naturales nacionales y no hay estudios específicos. Además, tanto la extracción de esta pasta como la manufactura de toallitas y tampones implica un proceso químico agresivo con riesgo de diseminación en el ambiente, además de la exposición de quienes trabajan en la industria.

Producción de estadísticas y datos: en Argentina no tenemos, entre muchos otros, datos de ausentismo escolar por falta de acceso a productos de gestión menstrual, ni gasto público derivado de la atención de infecciones por el uso de productos inadecuados, ni embarazos producidos por desinformación sobre el ciclo.

3

PROPUESTAS DE ACTIVIDADES PARA TRABAJAR EN CLASE

Taller de superhéroes

Propuesta: luego de trabajar en clase sobre menstruación, se propone armar en grupos un/a superhéroe/superheroína que use algo de lo que aprendieron como superpoder (por ejemplo tirar chorros de sangre que ahoguen a los/las villanos/as). Pueden dibujar, modelar con plastilina o arcilla, usar cartón, lo que quieran. Cuando todos los grupos lo hayan armado, se comparte en clase.

Si se quiere continuar, hay varias opciones:

- Hacer una muestra con los superhéroes/superheroínas en algún lugar de la escuela
- Hacer un cómic con el superhéroe/superheroína como protagonista de una historia

Taller de menstruitos

Primera parte

Pedir que cada alumno/a escriba las primeras tres palabras que le vengan a la cabeza cuando escucha la palabra menstruación. Organizar en el pizarrón y ver cuáles son las que más aparecen. Cuestionarlas.

Ejemplos:

“Mujer” ¿solo menstruan las mujeres? ¿todas las mujeres menstrúan?

“Toallita” “Tampón” ¿son las únicas cosas que se pueden usar para gestionar la menstruación? ¿son seguras?

“Sangre” ¿si una persona tiene VIH puede transmitirlo mediante la menstruación?

“Vergüenza” ¿por qué si pensamos que la menstruación es algo frecuente nos da vergüenza?

Luego, plantear hacia la clase la pregunta: “¿sabemos mucho o poco sobre menstruación? ¿lo que creemos saber está bien? ¿Por qué menstruamos?” Mostrar el siguiente video: <https://www.youtube.com/watch?v=cjbgZwgdY7Q>

Segunda parte

Juego de verdadero o falso. Decir las afirmaciones en voz alta y pedir que las discutan entre quienes se sientan cerca. Luego preguntar a cada grupo si cree que es V o F e ir anotando en el pizarrón (opción: hacer competencia por puntos). Las respuestas correctas pueden darse al final o luego de cada discusión.

- **Si tenés relaciones sexuales durante la menstruación no puede producirse un embarazo.**

Hay tres maneras en las que se puede quedar embarazada durante la menstruación. Por un lado, si la persona tiene ciclos especialmente cortos, la ovulación puede ocurrir mientras se menstrúa (escenario menos probable). Por otro, si el periodo menstrual es largo (7 u 8 días), es probable que la ovulación ocurra pocos días después del último día de sangrado. Como el esperma puede sobrevivir hasta 5 días dentro del cuerpo, existe la chance de que fecunde el óvulo al ser liberado. Además, el sangrado vaginal puede resultar engañoso, ya que algunas personas experimentan pequeñas pérdidas durante la ovulación. Por lo tanto, de ninguna manera debe tomarse el sangrado como indicador para tener sexo sin protección.

- **Si las personas pasan mucho tiempo juntas, sus menstruaciones se sincronizan.**

Desde que fuera publicado el primer paper sobre la sincronización, en 1971, el fenómeno se ha investigado entre colegas, compañeras de casa, parejas de lesbianas y mujeres en poblaciones de alta fertilidad (comunidades que no utilizan métodos anticonceptivos), así como en musarañas y distintas especies de primates. Y si algo quedan, son dudas. Por un lado, hay bastantes puntos sobre la metodología de este primer estudio que son cuestionables (como la consideración de la diferencia en las fechas de inicio de la menstruación previas a la situación de convivencia) y que, al ser corregidas, no mantienen los resultados. Por otro lado, se realizaron modelos matemáticos que indican que cierto grado de sincronía es esperable dados los cambios durante la vida reproductiva de las mujeres, sin

que medie ninguna respuesta adaptativa (algo así como que la sincronía se puede explicar por probabilidad, y no por tiempo compartido). También, en este sentido, otros estudios que documentaron la variabilidad del ciclo -tanto comparándola entre mujeres, como analizándola en casos individuales- indicaron que la evolución de un comportamiento sincrónico es “matemáticamente imposible”. Desde los ‘70 hasta la fecha, muchas hipótesis giraron en torno a la sincronía; la más fuerte, la propone como un producto entre el tiempo que las mujeres pasan juntas y la comunicación vía feromonas, con el objetivo de minimizar el riesgo de ser monopolizadas por un solo macho alfa. Algo similar a que, en una comunidad, todas están disponibles sexualmente al mismo tiempo, y tanto las hembras como los machos se aparean con más de un compañero. De tal forma, se hace difícil para un solo macho controlar el acceso sexual a una hembra en particular en todo momento, ya que para garantizar su descendencia debería copular con cuantas pueda y, mientras tanto, los otros machos también harían lo suyo (y acá sí los estudios con primates confirmaron que cuanto más sincronía menos probabilidades de que el macho alfa domine la descendencia del grupo). Así, la sincronía menstrual aseguraría el apareamiento de más miembros de la comunidad (o como decimos en el barrio: “si nos organizamos, cogemos todos”).

- **Menstruar afecta la capacidad cognitiva.**

Al testear en 88 mujeres memoria de trabajo, atención y sesgo cognitivo-tres habilidades que se consideran para mostrar que se puede retener información y relacionarla correctamente entre sí- y al retestear en 68 durante el siguiente ciclo menstrual, los resultados no mostraron diferencias respecto de los obtenidos fuera del periodo menstrual. Los investigadores atribuyen

la asociación en la literatura científica entre los cambios hormonales de la menstruación y las dificultades para procesar información a haber hecho los tests en pocas personas, o haber sobreestimado la influencia de la menstruación en los resultados.

- **El antojo de chocolate durante la menstruación tiene que ver con las variaciones hormonales.**

La evidencia indica que es adquirido y que tiene que ver con la exposición a la cultura estadounidense. En un estudio reciente, un grupo de investigadores hizo una serie de preguntas a mujeres que menstruaban y vivían en Estados Unidos, preguntándoles por el antojo de chocolate alrededor de la menstruación. Resultó que era mucho más común entre mujeres estadounidenses y en aquellas que vivían allí desde edades tempranas. Las que se habían mudado a ese país de grandes, y en sus lugares de origen no tenían exposición a la cultura estadounidense, no lo sentían tanto. Será cuestión de pensar si crecimos viendo sitcoms en las que los personajes tenían atracones de dulces cuando les venía (spoiler alert: SI).

- **Si te metés al mar mientras estás menstruando es más probable que te ataque un tiburón.**

La única forma de testear esto sería meter gente que esté menstruando y gente que no en dos tanques llenos de tiburones y ver a quién atacan. Como es muy poco probable conseguir voluntarios para dicho estudio, podemos hacer algunas inferencias sobre las cosas que sabemos sobre los tiburones. Si bien es cierto que tienen un sentido del olfato extremadamente preciso (como para detectar una gota de sangre en una pileta

olímpica), también es cierto que, si no hicieran un filtro o selección de los olores, esa habilidad les haría la vida bastante insoportable. Por eso, el sentido del olfato de los tiburones está adaptado para detectar a sus presas, y los estudios observan que lo que en realidad perciben son los aminoácidos de la sangre de las criaturas marinas. Nuestro sudor, nuestro pis y nuestra sangre son olores ambiente y cuando nos atacan es porque algo los confunde (en general, movimientos que nos asemejan a peces). Así que, aunque sea cierto que nos puedan oler, no quiere decir que vayan a hacerlo y, mucho menos, que nos vayan a querer comer. Sería como afirmar que “como podemos oler las piedritas del gato, nos las vamos a cenar”. ¡Ridículo!

- **El ciclo menstrual está relacionado con las fases de la luna**

El ciclo lunar dura precisamente 27 días y medio. Los ciclos menstruales promedio varían entre 26 y 35 días, y hay quienes tienen ciclos más cortos o más largos. Así que no, las fases de la luna tienen una periodicidad exacta y la duración del ciclo menstrual varía de acuerdo a cada persona y sus circunstancias.

Como cierre de la actividad se puede plantear a la clase: “muchas de las cosas que creemos sobre la menstruación son falsas, ¿qué consecuencias tiene eso?”

Tercera parte opcional

Comentar #MenstruAccion ([resumen de la campaña acá](#))

Ejercicios Kegel como contenido de educación física

Los ejercicios Kegel ayudan a fortalecer el suelo pélvico y prevenir la incontinencia urinaria. Luego de un trabajo de parto, una cirugía de próstata o de atravesar la menopausia, es común que las personas reporten tener dificultades para contener la orina. Esto ocasiona vergüenza y aislamiento, ya que al temor a mancharse en público se le agrega el desconocimiento sobre lo frecuente que es esta situación.

Practicar Kegel (ejercicios de contracción interna de esfínteres), puede tener efectos positivos en el reconocimiento de los genitales como parte del propio cuerpo y su inclusión en el esquema corporal por razones que atañen a la salud y van más allá de intercambios sexuales con otras personas. Esto será de especial importancia para facilitar la manipulación genital en quienes vayan a experimentar ciclos menstruales, dado que esto suele condicionar la elección de métodos de gestión menstrual por temor a ocasionar daño, prejuicios o asco.

4

ANEXO: #MENSTRUACCION

El 8 de marzo de 2017, desde Economía Femini(s)ta lanzamos una campaña llamada #MenstruAcción con el objetivo de visibilizar que la menstruación es un factor de desigualdad que se suma a la brecha salarial, la redistribución asimétrica del trabajo doméstico y otras disparidades que son el eje principal de nuestro trabajo desde 2015¹⁰.

#MenstruAcción es una campaña para romper el tabú de la menstruación, reclamar la quita de impuestos a los productos de gestión menstrual y demandar la provisión gratuita de los mismos en espacios públicos. Realizamos y exigimos investigación sobre aspectos educativos, sanitarios, económicos y ambientales relacionados con este tema, evidenciando que la invisibilización de la menstruación la convierte en un obstáculo para el ejercicio de derechos.

En el período que va desde el 8 de marzo de 2017 a hoy obtuvimos los siguientes resultados:

- Se presentaron 11 proyectos de ley, 7 a nivel local y 4 a nivel nacional.
- Se amplió la oferta de apósitos y se incorporaron los tampones a la canasta de Precios Cuidados, una política

10 <http://www.economiafeminita.com/>

de control de precios del gobierno para paliar los efectos de la inflación.

- Se visitaron al menos 10 provincias con talleres formativos para más de 700 personas.
- Se recibieron donaciones de 15000 productos de gestión menstrual, distribuidos en 5 instituciones para personas que viven en contextos vulnerables y damnificados por una inundación.

Además, nuestro equipo realiza tareas de asesoramiento técnico y consultoría sobre la temática, incluyendo la elaboración de datos, su adaptación a contextos locales y la redacción de proyectos de ley. Ofrecemos acompañamiento en la presentación de iniciativas y redacción de material de difusión.

Consideramos que la educación es un eje fundamental de incidencia, por lo que realizamos actividades de capacitación docente, talleres didácticos en instancias de educación formal, no formal y en contextos vulnerables, elaboración de materiales y presentaciones como speakers en ámbitos académicos y de articulación con las comunidades.

La creación de políticas públicas que ataquen directamente las desigualdades producidas por la restricción de acceso a la gestión menstrual es un eje fundamental en el camino a instalar nociones inclusivas en la sociedad. Para lograr la equidad debemos atacar la idea de que los cuerpos femeninos son inferiores identificando cómo esta creencia se refleja en el funcionamiento de las instituciones. #MenstruAccion es parte de un camino que busca desarmar el sexismo en todo el mundo. Queremos que la menstruación deje de ser “cosa de mujeres” para ser un tema de Estado a la hora de pensar cómo garantizar igualdad de oportunidades para todos.

CONTENIDO

1. Hablar de menstruación	1
2. Educar sin estereotipos	7
3. Actividades para la clase.....	21
4 . Anexo: #Menstruacion	29



Todos los contenidos de este documento fueron elaborados y revisados por el equipo de Economía Femini(s)ta

 @EcoFeminita

 /economiafeminita

 /economiafeminita

 economiafeminita@gmail.com

Este material fue realizado con el apoyo de

