Salir del tabú: lo que no se nombra no existe

written by Sol Cóccaro | mayo 7, 2026



> *“No son nuestros cuerpos ni nuestra química los que nos hacen volátiles o histéricas, es la lectura cultural que han hecho los cuerpos normativos sobre nuestros cuerpos la que nos ha puesto en esta posición de vulnerabilidad” (E. Irustra)*

La invisibilización de la menstruación se dio históricamente a través de evitar nombrarla. Lo no nombrado es ocultado, asociándolo a ideas de asco y vergüenza, lo que se traduce en un desprecio del propio cuerpo. Este rechazo es tal que nos convencemos de que la menstruación es algo que hay que ocultar, mencionar discretamente, reservando las charlas sobre el tema únicamente para quienes menstruamos, y evitando cualquier marca visible del sangrado. Así, se imponen modos de decir que eluden hacer referencia directa a la menstruación. En Argentina, las frases más usadas son: «vino Andrés», «me vino», “tengo la regla” o «estoy indispuesta». Estos eufemismos interfieren en nuestra forma de vivir este proceso corporal, enfatizando en la ajenidad, silenciando dolores y molestias, denominando la menstruación como un acontecimiento que viene desde afuera del cuerpo o como una enfermedad. Menstruamos durante casi 40 años de nuestras vidas, sin embargo, pocas veces somos capaces de simplemente decir “estoy menstruando”.

Desde nuestros primeros años, la escuela, los medios de comunicación (en particular las publicidades), nos enseñan a no hablar de los dolores ni de cómo gestionamos el sangrado menstrual, reforzando así el estigma social sobre el cuerpo menstrual, al cual se considera un cuerpo enfermo e inútil a los fines reproductivos del sistema capitalista. Desde la primera menstruación, se nos enseña a quienes menstruamos a lidiar con nuestro cuerpo desde el consumo, la información que nos llega es escasa y se reduce a la utilización de productos desechables, como lo son las toallitas y los tampones, para contener la sangre menstrual y desecharla como un residuo. En el siglo XX, los productos industriales acompañaron la idea de liberación femenina presentándose como dispositivos que permiten que las mujeres “hagan como que no menstrúan”, ocultando la sangre y desechándola lo más rápido posible. Estos productos industriales han sido los elementos que acompañaron la invisibilización del sangrado, al tiempo que respaldaron la llamada “liberación femenina”. El objetivo es claro: ocultá tu sangre y hacé como si nada pasara. La industria capitalista nos pide que sigamos una vida rutinaria, vayamos a

trabajar y ocultemos, disimulemos lo mejor posible “esos días”.

Así, las diferentes expresiones culturales que atraviesan nuestras vidas (religiosas, culturales, espirituales) procuran decirnos el modo en que debemos vincularnos con nuestros cuerpos, el cual – la mayoría de las veces- no incluye el disfrute ni el placer. Históricamente, se concibió el cuerpo de la mujer como un cuerpo incompleto, tomando como referencia el cuerpo del varón y omitiendo el clítoris, un órgano que tiene la única función de dar placer a nuestros cuerpos. Desde el siglo XVI, la ginecología ha sometido – en nombre de la ciencia- a esclavas e inmigrantes pobres a través de violentas intervenciones y prácticas sin anestesia, incluida la vivisección.

Ante el desconocimiento del funcionamiento corporal y hormonal, se genera una entrega de poder al sistema médico, quedando en posición “paciente”, y sintiendo como enfermedad síntomas que quizás no lo son. De la mano con este desconocimiento se establece una ajenidad del propio cuerpo que se traduce muchas veces en el sentirse “enfermas” frente a cualquier sensación no vivida anteriormente. La restricción de los saberes y experiencias de las mujeres sobre sus cuerpos y el desconocimiento de los procesos hormonales es cada vez mayor. Esto recae directamente en la patologización de cualquier síntoma fuera de lo cotidiano, que provoca miedo y vulnerabilidad frente a un sistema médico que detenta poder sobre los cuerpos.

Lo desconocido, lo silenciado, lo no nombrado, se caracterizan como los espacios donde las opresiones son más fuertes al tiempo que son menos visibles.

Cuerpos menstruales colonizados

La crítica y el cuestionamiento son hacia los discursos hegemónicos que se identifican bajo un eje impulsado por el modelo capitalista patriarcal que objetiviza a los cuerpos-territorios de las mujeres. Los cuerpos menstruales están impregnados de cargas sociales negativas, padeciendo el abuso de poder en las instituciones médicas, así como los mandatos socioculturales que imponen una norma y una

forma hegemónica de cómo vivir la corporalidad. Desde una perspectiva decolonialista, representada fuertemente por la antropología de Segato (2013), y desarrollada por los "feminismos comunitarios" y el ecofeminismo, descolonizar esos cuerpos implica una defensa de cuerpo-territorio, en este caso, un cuerpo menstruante como territorio de disputas simbólicas.

Aquí parece importante subrayar dos cuestiones: por un lado, la necesidad de desarmar aquellos discursos hegemónicos que operan sobre los saberes y sentires corporales; por el otro, lo fundamental de generar nuevas ideas y prácticas que habiliten un vínculo de mayor conocimiento y libertad con nuestros cuerpos. En este sentido, en la propuesta de entender el ciclo menstrual como un medio de autoconocimiento subyace la recuperación de saberes ancestrales que han sido saqueados, anulados, y aniquilados en el proceso civilizatorio, especialmente a las mujeres y las "brujas".

En el siglo XX, los productos industriales acompañaron la idea de liberación femenina presentándose como dispositivos que permiten que las mujeres "hagan como que no menstrúan", ocultando la sangre y desechándola lo más rápido posible. A través de lo que denomina el cuerpo hermético, ideal masculino, a-menstrual, la industria potencializó el ocultamiento de la menstruación mediante los "protectores". Estos productos industriales han sido los elementos que acompañaron la invisibilización del sangrado, al tiempo que respaldaron la llamada "liberación femenina" en el siglo XX. El objetivo es claro: ocultá tu sangre y hacé como si nada pasara. La industria capitalista nos pide que sigamos una vida rutinaria, vayamos a trabajar y ocultemos, disimulemos lo mejor posible "esos días".

Si bien en Argentina, las toallitas y los tampones continúan siendo los métodos de gestión menstrual más utilizados, es escasa la información existente sobre los componentes con que se realizan y las consecuencias de su uso. Pérez San Martín (2015) afirma que "en la actualidad, el método de higiene más popular usado en todo el mundo por las mujeres para recibir su sangre menstrual es el uso de toallas

higiénicas y tampones desechables realizados con químicos altamente dañinos para nuestra salud” (p.147). Sigue llamando la atención que las industrias fabricantes de estos productos no estén obligadas a revelar los componentes con los que los realizan. Según diversos estudios, algunas de las sustancias encontradas en estos productos son rayón, dioxinas, asbesto y poliacrilato. En este sentido, la Organización Mundial por la Salud (2007) establece que “Las dioxinas tienen elevada toxicidad y pueden provocar problemas de reproducción y desarrollo, afectar al sistema inmunitario, interferir con hormonas y, de ese modo, causar cáncer”.

Esponjas, copas y telas: productos reutilizables para la menstruación

Saber que hay otras formas de gestionar la sangre que no requieran el uso de productos industriales es el punto de partida para tener un ciclo más amoroso, ya que, a diferencia de las toallitas plásticas o tampones, estos productos permiten una conexión mayor con el tacto del propio cuerpo y la sangre menstrual. Mirar la propia sangre sin las sensaciones de asco o vergüenza que suele cargar socialmente, es una experiencia de indagación y curiosidad sobre el propio cuerpo. A su vez, la manipulación genital como experiencia que no es generalmente practicada por las mujeres, a causa de la opresión sexual y el alejamiento de saberes y prácticas vinculadas a la sexualidad.

Una mayor conexión con el cuerpo propio y el uso de productos reusables son parte de una experiencia que acompaña una mejor vivencia de la sexualidad, asociada al placer, el cuidado, y a una menor dependencia de la medicina convencional, gracias a que el autoconocimiento implica saber más sobre el propio ciclo y no patologizar cualquier síntoma.

La comunicación e información sobre la menstruación influyen tanto en la formación de la subjetividad como en la manera de experimentar el ciclo y el propio cuerpo de quienes menstruamos. De aquí la necesidad de construir socialmente otros discursos sobre la menstruación que implique entender al cuerpo menstruante como un cuerpo que disputa un

rol en la sociedad frente a los cuestionamientos e imposición de verdades científicas y capitalistas, que nada tienen que ver con los procesos fisiológicos y emocionales que las personas menstruantes vivimos cotidianamente.
También vale preguntarse:
¿Qué oculta esa sangre tan cuestionada?

Bajo Licencia Creative Commons / Tesis publicado originalmente la UBA: Menstruar es político: un análisis discursivo del activismo menstrual en Argentina/ Texto adaptado para: EspacioPotenta.com / Imagen: Sol Painé Leufú (HILA es parte de un oráculo del Templo de la Luna, diario para el registro del ciclo).