Universidad Central

Revista Central de Sociología

21

ISSN 0718-4379 versión impresa
ISSN 2735-7058 versión en línea

Dossier Las personas mayores y su heterogeneidad. Repensando la vejez y las nuevas longevidades

Dossier Miradas Críticas desde la Interseccionalidad Hacia la Hegemonía del Movimiento Feminista

Sociología · Facultad de Economía, Gobierno y Comunicaciones · Universidad Central
Nº21 - diciembre 2025

EQUIPO EDITORIAL REVISTA CENTRAL DE SOCIOLOGÍA

Director

Dr. Nicolás Gómez, Universidad Central de Chile, Chile. ORCID
correo electrónico: nicolas.gomez@ucentral.cl

Editores jefes

Dr. Luiz Ignacio Gaiger, Universidade do Vale do Rio dos Sinos, Brasil. ORCID

Dra. María Isabel Reyes Espejo, Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, Chile. ORCID

Dr. Javier Hernández, Universidad Católica de Temuco, Chile. ORCID

Mts. Rodrigo Larraín, Universidad Central de Chile, Chile. ORCID

Dra. Michela Giovannini, Free University of Bozen-Bolzano, Italia. ORCID

Cuerpo de editores asociados

Dr. Pablo Forni, Universidad del Salvador, Argentina. ORCID

Dr. Pablo de Marinis, Universidad de Buenos Aires, Argentina. ORCID

Dr. Emilio Torres Rojas, Universidad Central de Chile. ORCID

Dra. Beatriz Cid Aguayo, Universidad de Concepción, Chile. ORCID

Dra. Beatriz Revuelta Rodríguez, Universidad Central de Chile. ORCID

Lic. Andrés Monares Ruiz, Universidad de Chile, Chile. Academia

Dra. Anabel Rieiro, Universidad de la República, Uruguay, ORCID

Dra. Cristina Cielo, Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales, Ecuador, SE

Dra. Karin Berlien Araos, Universidad de Valparaíso, Chile, ORCID

Consejo científico

Dr. Luis Gajardo Ibáñez, Universidad Central de Chile, Chile. ORCID

Dra. Verónica Fuentes Guarda, Universidad Austral de Chile. ORCID

Dr. Mauricio Shuttenberg, Universidad Nacional de La Plata, Universidad Nacional Arturo Jauretche y Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas, Argentina. ORCID

Dr. Darío Rodríguez Mansilla, Universidad Diego Portales, Chile.

Dr. Diego Pereyra, Universidad de Buenos Aires, Argentina. ORCID

Dr. Domingo Garcia-Garza, CESSP Centro Europeo de Sociología y Ciencias Políticas, Francia. ORCID

Dr. Manuel Gárate Chateau, Universidad Diego Portales, Chile.

Dra. Jeanne Hersant, Pontificia Universidad Católica, Chile. ORCID

Lic. Eloy Altuve Mejía, Universidad de Zulia, Venezuela. ORCID

Dr. Odín Ávila Rojas, Universidad Santiago de Cali, Colombia. ORCID

Consejo de Evaluadores Revista

Dr. Fabiano Engelmann, Universidade Federal do Rio Grando do Sul, Brasil. ORCID

Dra. Nélida Cervone, Universidad de Buenos Aires, Argentina.

Dra. Svenska Arensburg Castelli, Universidad de Chile, Chile.

Dr. Luis Campos Medina. Universidad de Chile, Chile.

Mg. Edison Otero Bello. Universidad Central de Chile, Chile.

Mg. Gabriel Rojas Maruri, Universidad Central de Chile. ORCID

Dr. (c) Sebastián Moller Zamorano, Universidad Católica de Lovaina, Bélgica.

Dr. Marcelo Martínez Keim, Universidad de Santiago de Chile, Chile.

Dr. Salvador Millaleo Hernández, Universidad de Chile, Chile.

Dr. Fabien Le Bonniec, Universidad Católica de Temuco, Chile.

Dr. Juan Carlos Oyadenel, Universidad Nacional Andrés Bello, Chile.

Dr. (c) Javier Ugarte Reyes, Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales, Argentina.

Dr. (c) Mag. Daniel Palacios Muñoz, Universidad Alberto Hurtado, Chile.

Mg. Javiera Cárdenas Mena, Corporación para el Desarrollo del Maipo.

Dra. Elaine Acosta González, Florida International University, Directora ejecutiva del Observatorio Cuido60.

Dr. Celi Taffarel, Grupo LEPEL, Programa de Estudio en Educación. Facultad de Educación-Universidad Federal de Bahía. Brasil

Dr. Alexandre Fernández Vaz, Universidad Federal de Santa Catarina. Brasil.

Dr. Marcelo Paula de Melo, Grupo de Pesquisa Coletivo de Estudos de Políticas de Esportes, Lazer e Educação Física (GEPOLES).

Dr. Pedro Athayde, Grupo AVANTE. Faculdade de Educação Física da Universidade de Brasília.

Dr. Lino Castellani, Universidade Estadual de Campinas. Brasil.

Mtr. Marcelo Húngaro, Grupo AVANTE, Faculdade de Educação Física da Universidade de Brasília, Brasil.

Dr. Fernando Mascarenhas, Grupo AVANTE, Universidade de Brasília, Brasil.

Mtr. Brunio Mora, Departamento de Educación Física y Deporte en ISEF, Universidad de la República, Uruguay.

Lic. Liber Benítez. ISEF-Universidad de la República. Uruguay.

Dr. Juan Bautista Lucca, Universidad Nacional de Rosario, Argentina.

Mg. Sebastián Moller, Université catholique de Louvain, Bélgica.

Asistente del comité editorial

Miguel Irribarra, estudiante de la carrera de Sociología, Universidad Central de Chile. ORCID

Correo electrónico: miguel.irribarra@alumnos.ucentral.cl

SUMARIO

7 Presentación. Revista Central de Sociología. Nº20

Dossier Las personas mayores y su heterogeneidad. Repensando la vejez y las nuevas longevidades

Artículos científicos dossier: Las personas mayores y su heterogeneidad. Repensando la vejez y las nuevas longevidades

10 ¿La sexualidad femenina tiene fecha de caducidad?

Does Female Sexuality Have an Expiration Date?

Bárbara Ilona Danús Vigh

40 Personas adultas mayores vs. Discriminación: de la Gerontocracia a la Gerontofobia ¿El precio de envejecer?

Older adults vs. Discrimination: from Gerontocracy to Gerontophobia. What is the price of aging?

Asseneth Verdecia Rodríguez

66 Alimentación y envejecimiento: análisis de prácticas y concepciones alimentarias de personas mayores de sectores medios de la Ciudad de Buenos Aires, Argentina

Food and Ageing: analysis of food practices and conceptions of middle-class elderly people in Buenos Aires, Argentina

Flavia Demonte

100 Efectos de un programa multicomponente en la capacidad funcional y cognitiva de adultos mayores, Los Muermos

Effects of a multicomponent program on functional and cognitive capacity in older adults, Los Muermos

José Luis Cárdenas Barria, Tania Andrea Flores Igor y Mauricio González Sepúlveda

115 Envejecer con violencias: un marco de análisis sobre las situaciones y acciones de violencias en la vejez

Aging with violence: a framework for analyzing situations and acts of violence in old age

Angélica Rodríguez Abad y Montserrat Olvera Grande

143 Las adultas mayores del Sistema Nacional de Investigadoras e Investigadores en la Universidad: expectativas

Senior Adult Female Researchers of the Mexican National System of Male and Female Researchers within Universidad: expectations

Sandra Areli Saldaña Ibarra, Felipe R. Vázquez Palacios y Rocío López Lara

Ensayos académicos dossier: Las personas mayores y su heterogeneidad. Repensando la vejez y las nuevas longevidades

166 Gerontosexualidad: una perspectiva para el análisis de la sexualidad en la vejez

Gerontosexuality: A perspective for the analysis of sexuality in old age

Oscar Osorio Pérez y Miguel Ayala Aguirre

191 La voz que no jubila: Aproximaciones al activismo y personas mayores una revisión de literatura

The Voice that does not Retire: Approaches to Activism and Older People: A Literature Review

Consuelo Estadella Guerra

213 Propuesta metodológica para reconocer y analizar la vejez

Methodological proposal to recognize and analyze old age

Montserrat Olvera Grande y María de la Luz Martínez Maldonado

235 Historicidad y biografía: Fundamentos para intervenciones situadas en las vejeces latinoamericanas

Historicity and biography: foundations for situated interventions in Latin American aging

Valentina Nejaz

260 Un cuento neoliberal: la producción de economías morales sobre la vejez

A Neoliberal Tale: The Production of Moral Economies of Old Age

Adriana Rovira

Dossier Miradas Críticas desde la Interseccionalidad Hacia la Hegemonía del Movimiento Feminista

Artículos científicos dossier: Miradas Críticas desde la Interseccionalidad Hacia la Hegemonía del Movimiento Feminista

282 Mapas Corporales de Menstruación. Símbolos, Discursos y Resistencias Menstruales en un Grupo de Chilenas Urbanas

Body maps of menstruation. Symbols, discourses, and menstrual resistance in a group of urban Chilean women

Sofía de la Fuente Véliz

Ensayos académicos dossier: Miradas Críticas desde la Interseccionalidad Hacia la Hegemonía del Movimiento Feminista

310 Negritud, feminismos y praxis antirracista en Chile desde la experiencia del Kilombo Negrocentricxs

Blackness, feminisms, and antiracist praxis in Chile through the experience of Kilombo Negrocentricxs

Ana Carolina Amaral Andrade

330 Aproximaciones teóricas al concepto de hegemonía y su relación con la interseccionalidad

Theoretical approaches to the concept of hegemony and its relationship with intersectionality

Pía Guerra Núñez

Revista Central de Sociología. Nº 21 - diciembre 2025
ISSN 0718-4379 versión impresa; ISSN 2735-7058 versión en línea.
Edita: Sociología de la Facultad de Economía, Gobierno y Comunicaciones Universidad Central de Chile
Correspondencia: Lord Cochrane # 414, Torre A 2° Piso / Santiago - Chile
Teléfono (56) 2-5826513 / Fax (56) 2-582 6508 / E-Mail: nicolas.gomez@ucentral.cl
www.centraldesociologia.cl
Diseño: Patricio Castillo Romero

Mapas corporales de menstruación. Símbolos, discursos y resistencias menstruales en un grupo de chilenas urbanas

Body maps of menstruation. Symbols, discourses, and menstrual resistance in a group of urban Chilean women

Fecha de recepción: 30 de septiembre de 2025 / Fecha de aprobación: 19 de noviembre 2025

Sofía de la Fuente Véliz[1]

Resumen

Este artículo presenta un extracto de la investigación Mapas corporales de la menstruación. Una aproximación corporeizada a la experiencia de menstruar[2]. Desde el enfoque del *embodiment* y del cuerpo-territorio, la investigación se inscribe en el marco del activismo menstrual y los estudios críticos de la menstruación.

Mediante la metodología de la cartografía corporal, se busca propiciar la emergencia de las memorias corporales y las representaciones asociadas a la menstruación a lo largo de la vida, levantando información respecto a las narrativas menstruales dominantes que se padecen, interiorizan o desafían en las prácticas y discursos de un grupo de mujeres urbanas.

Entre los resultados se destacan tres grandes tópicos que aparecen asociados a la experiencia menstrual: i. dolor y malestar, ii. la fuente de la vida y iii. existir en un cuerpo de mujer. Se concluye que la metodología constituye una herramienta valiosa para la exploración de la biografía menstrual en primera persona, así como para la problematización del ciclo menstrual como elemento relevante para los feminismos.

Palabras clave: Menstruación; mapas corporales; feminismo; *embodiment*; cuerpo-territorio

1 Licenciada en Filosofía, Magíster en Estudios de Género y Cultura, mención Ciencias Sociales. Concón, Chile. Correo electrónico: trebolsofia@gmail.com / territoriosmenstruales@gmail.com
ORCID: https://orcid.org/0009-0004-2629-1704

2 Tesis para obtener el grado de Magíster en Estudios de Género y Cultura, mención Cs. Sociales, por la Universidad de Chile. En este artículo, se presentan algunas de las secciones más importantes de ese trabajo, con mínimas modificaciones o aportaciones que actualizan algunos datos, habiendo pasado más de dos años de su realización. Estudios de posgrado financiados por ANID-Subdirección de Capital Humano/Magíster Nacional/año 2021- folio 22210913.

Abstract

This article presents an excerpt from the research titled "Body Maps of Menstruation: An Embodied Approach to the Experience of Menstruating." From the perspective of embodiment and the *cuerpo-territorio* approach, the research is part of menstrual activism and critical menstruation studies.

Using the methodology of body mapping, the study seeks to foster the emergence of bodily memories and representations associated with menstruation throughout life, gathering information regarding the dominant menstrual narratives that are experienced, internalized, or challenged in the practices and discourses of a group of urban women.

Among the results, three major themes emerge that appear associated with the menstrual experience: i. pain and discomfort, ii. the source of life, and iii. existing in a woman's body. It is concluded that the methodology constitutes a valuable tool for exploring first-person menstrual biography, as well as for problematizing the menstrual cycle as a relevant element for feminisms.

Keywords: Menstruation; body maps; embodiment; body-territory

Introducción

Me digo: ¿cómo es que todos los meses paso por esto? Ya lo conozco y, aun así, todos los meses se siente distinto. Todos los meses hay un periodo en que me siento perdida, me confundo, siento ira, desesperanza, tristeza. Mi cuerpo se inflama, se manifiesta. Lloro. Sangro. Sangro por la vagina. Pero es normal, me dicen. Es un indicio de salud. Es un indicio de que, este mes, no me embaracé. Cuando al fin baja la sangre, en medio de la tormenta emocional, siento alivio, a pesar del dolor que persiste por varios días. Después del dolor -como pequeña muerte, igual que el orgasmo-, vuelvo a la vida, parturienta o abortera. Menstruar me pareció desde siempre un misterio, un suceso cíclico pero distinto cada vez, un signo de algo que no termino de comprender. Quizás la primera sensación de confusión frente a la menstruación queda grabada celularmente, ese momento en que te explican que "ya eres una mujer". Recuerdo esa primera vez, la mancha en el calzón, una sangre distinta a la que había brotado de otras partes de mi cuerpo, de un corte en un dedo, por ejemplo, o de un sangrado de nariz. Era 24 de junio, día de San Juan, fecha en que mi familia saludaba a los juanes de tres generaciones, y un poco en serio, un poco jugando, poníamos papas bajo la cama, una pelada, una media pelada y una con cáscara. El ambiente ritual de esa primera menstruación ha quedado grabado también en mi memoria corporal. Tenía 13 años. No recuerdo mayores explicaciones frente a lo que me estaba pasando, sí recuerdo que me llevaron flores, una colonia y un paquete grande de toallas higiénicas, símbolos celebratorios de mi paso a la feminidad. En adelante, recuerdo la espantosa incomodidad de las toallas plásticas, la sensación de andar con pañales, las agüitas de manzanilla en la enfermería del colegio, la vergüenza y el temor de manchar la ropa o la silla. Ese nuevo código compartido con mis compañeras ("¿estoy manchada?"), y una nueva burla de la que ser objeto ("andai con la regla"). Recuerdo los términos asociados: "¿te enfermaste?",

"estoy enferma". Enfermarse, indisponerse, andar en <<esos días>>. Sentirme enferma realmente, no querer ir al colegio, no querer hacer educación física. Pero hay que hacerlo igual, a todas nos pasa, no estás enferma, aunque te corra la sangre por las piernas: es que eres mujer y tienes la regla. Entre lo normal y lo anormal, entre lo sano y lo enfermo, entre "lo que nos pasa a todas" y lo impredecible de cada ciclo, en cada cuerpo particular. La vida cambia cuando empiezas a sangrar por la vagina, cuando de pronto toma existencia esa parte de tu cuerpo, que continúa a medias entre un suceso público y un secreto que mantener. Cuando de pronto, tienes útero.

Comienzo con este breve relato de mis propias menstruaciones, para situar corporalmente las reflexiones que vienen a continuación. Más de veinte años de menstruaciones han pasado por este cuerpx. En todos ellos, siempre tuve agua, una cama donde descansar y cobijarme del frío, toallas para contener la sangre y más tarde copa menstrual. Siempre tuve un baño donde asearme con privacidad. Soy consciente de que no todas las personas que menstrúan lo hacen en las mismas condiciones y que no todas acceden a condiciones mínimas de dignidad menstrual, entre ellas las mujeres en situación de calle y las presas. También sé que no es lo mismo menstruar siendo mujer cis, que siendo hombre trans, ni menstruar en un cuerpo con diagnóstico de endometriosis, ni en un cuerpo con VIH. Como tampoco lo es menstruar en Chile, que en India, o en Nepal. Ni en los Andes o en Wallmapu. Hay personas que menstrúan con profundo dolor. Algunas con hemorragias, sanguíneas y emocionales. Otras que siguen haciendo su vida sin mayores alteraciones, ni físicas ni anímicas, más allá de un poco de sangre. Símbolo de tantas cosas. De muerte y de vida a la vez. De salud o enfermedad. De vergüenza, de asco. De fertilidad y sacralidad. Mi interés por las experiencias menstruales surge de mi propio extrañamiento frente a este fenómeno, de mis propias experiencias de confusión y malestar, pero también de búsqueda, de descubrimiento y de sanación. De escuchar a otras en la relación con su sangre, en sus dolores, exploraciones y memorias.

Recientemente, en el Primer Encuentro Nacional de Activistas y Educadoras Menstruales, organizado por el colectivo Juntanza Menstrual en Chile, comentábamos con una compañera mexicana lo muy sorprendente que resulta constatar que el tema de la menstruación no se aborda ni siquiera en los programas de estudios formales dedicados a género, feminismos o "estudios de la mujer". En nuestros respectivos programas de posgrado en esas áreas, a ninguna se nos había solicitado la lectura de ninguna investigación en este tema, ni mencionado siquiera en clases. Mucho menos pensar en tener una cátedra dedicada a esto. ¿Por qué, si es una experiencia tan específicamente femenina, que afecta en múltiples dimensiones la vida de las mujeres y las niñas? ¿Por qué, si para muchas la primera menstruación es un hito fundante (casi siempre problemático) de la subjetividad en tanto "mujeres", como también lo es el tránsito hacia la menopausia? Es difícil saber, pero es claro que no ha sido una preocupación central dentro de los feminismos hegemónicos, mucho menos de la sociedad en general. La demanda de incluir la menstruación como tema fundamental en todas las áreas (educación, políticas públicas, salud, trabajo, investigación, sexualidad, etc.) se ha ido haciendo cada vez más presente, pues por fin se está tomando en cuenta que la menstruación no puede ser una preocupación

marginal, porque su abordaje o facilita o impide la realización de un amplio rango de derechos humanos (Winkler, 2021)

Actualmente, en contexto latinoamericano, es posible encontrar numerosas organizaciones y colectivos trabajando en esta materia[3], entre ellas la Escuela de Educación Menstrual Emancipadas, organización colombiana que desde 2020 convoca al Encuentro Latinoamericano de Educación, Salud y Activismos Menstruales. Desde los activismos y los estudios críticos de la menstruación, buscamos contribuir a una vivencia del ciclo con mayor libertad, dignidad y respeto en todos los ámbitos, como también explorar sus conexiones con múltiples planos: cultura, política, salud, educación, arte, sexualidad, entre otros. En este contexto es que se enmarca este artículo, con la convicción de que es necesario para los feminismos considerar la experiencia menstrual en todas sus dimensiones y con la infinita diversidad de cuerpxs y contextos en que se vive. Desde esa perspectiva, se apuesta por la cartografía corporal como herramienta metodológica que puede aportar a lo anterior, mediante el ejercicio gráfico experimental de mapear el propio cuerpo menstrual. Lo que aquí describo es un resumen del primer acercamiento realizado con dicha metodología, cuyo objetivo consistió en comprender la experiencia corporeizada de la menstruación en un grupo de mujeres urbanas en Chile.

Marco Conceptual

Discursos socioculturales de la menstruación

En torno a la sangre menstrual se levantan una serie de significados, que mayoritariamente tienden a ubicarla en los márgenes de lo contaminado y contaminante, implicando consecuencias concretas en las prácticas culturales referidas a la sexualidad y el rol social de las mujeres en distintos contextos.

En las tradiciones judía, cristiana e islámica, por ejemplo, podemos observar cómo la sangre menstrual se asocia a la inmoralidad, el pecado y la maldición por su relación con la tentación de Eva, mientras que la sangre de Cristo es enaltecida en la eucaristía, venerada y representada en infinitas obras de arte e incluso deseada por su poder santificador (Green-Cole, 2020). Así, encontramos que la sangre menstrual es una sangre generizada (Lupton 1993, citada en Green-Cole 2020), que se interpreta como abyecta, sucia e innombrable por el hecho de asociarse con lo femenino, por ser sangre que brota del sexo femenino. Pero, además, así como es temida y rechazada, posee una fuerte connotación sexual en el sentido de que el primer sangramiento menstrual marca en muchas culturas el hito en que la niña deja de serlo, para pasar a ser considerada mujer fértil.

3 Territorios Menstruales. (s.f.). Atlas de organizaciones y profesionales dedicados al activismo y la educación menstrual [Mapa interactivo]. Google Maps. https://www.google.com/maps/d/u/3/edit?mid=1Pn3VX4JWbrik_UrbFFDuHuxs8dwZUXY&ll=0.2676753894068824%2C0&z=2

Lourdes Méndez (2002) analiza cómo "el sexo que sangra" se vincula en numerosas culturas con el control de la fertilidad y la sexualidad de las mujeres, así como con los límites que cada cultura establece sobre el cuerpo en tanto naturaleza que debe ser dominada por valores sociales, siendo el control de los fluidos sexuales (sangre, semen, leche) una de sus principales expresiones. Este control, genéricamente diferenciado, da cuenta de una valoración jerarquizada entre lo femenino y lo masculino, que articula consecuentemente las prácticas sociales relativas a la mostración u ocultamiento de dichos fluidos, así como a las emociones que suscitan en determinados contextos culturales. En algunas culturas, las actitudes discriminatorias hacia la sangre menstrual llegan a extremos como el aislamiento en cabañas menstruales, las restricciones en la participación en actividades religiosas, restricciones en la alimentación y preparación de comidas, prohibición de participar en actividades agrícolas, etc. La discriminación menstrual, con toda la carga simbólica asociada al primer sangrado, constituye incluso una de las principales causas de matrimonio infantil en países como India, Níger y Bangladesh, y de acuerdo con activistas de dichos países, ambos elementos (discriminación menstrual y matrimonio infantil) deberían ser abordados en conjunto en los discursos sobre derechos humanos de las mujeres y las niñas (Paudel, 2021).

Por otro lado, podríamos preguntarnos también ¿por qué suele llamarse "regla" a la menstruación? Una regla puede pensarse como una norma, algo que debe cumplirse, o que ocurre regularmente. Así, pensar la menstruación como regla supone pensarla como aquello normal o esperable cuando se existe en un cuerpo de mujer, lo que a su vez también connota el carácter de regularidad con que ello debiese ocurrir: una vez al mes. Pero no todas las mujeres menstrúan, no todas lo hacen con la misma regularidad, y no solo menstrúan mujeres. La realidad es que la menstruación comporta más bien el carácter de lo plural, pues múltiples y diversos son los cuerpos que la experimentan y las realidades sociales en que se vive. No obstante, la producción de conocimiento científico y biomédico (históricamente dominado por varones) ha abordado la menstruación como proceso universal de los cuerpos femeninos, con características homogeneizantes, cuyas consecuencias son la normalización y patologización del fenómeno menstrual (Mileo & Suárez, 2018). El ejemplo más claro es probablemente la prescripción de anticonceptivos hormonales para corregir las irregularidades en lo que sería considerado un ciclo normal (o deseable). Según Mileo y Suárez (2018), "lo que habilita este proceso de normalización es la producción de conocimiento acerca de la menstruación en ausencia de experiencia", puesto que existe un saber validado desde la ciencia ginecológica, al que los cuerpos menstruales deben ajustarse, y no al revés. De este modo, para las autoras, la normalización y patologización de la menstruación es una de las formas contemporáneas del tabú. Ellas mismas, sin embargo, dan cuenta de la "reapropiación feminista de la menstruación" (2018), que viene desarrollándose en las últimas décadas, tanto en el ámbito teórico, como en el plano de los activismos, para cambiar los discursos androcéntricos y estigmatizantes, mediante distintas estrategias que están contribuyendo a crear (y recuperar) un corpus alternativo y ampliado de conocimientos y herramientas para y desde las personas menstruantes.

Entre esas resistencias o reapropiaciones, cabe mencionar los discursos de la Ginecología Natural[4], un movimiento dentro de los feminismos, que busca fundamentalmente: promover el autoconocimiento y la autogestión de la salud ginecológica (entendidos también como autoexploración y autocuidado); la descolonización del saber, del nombrar y del hacer en torno a los cuerpos femeninos[5]; la recuperación y creación de narrativas tendientes a visibilizar, honrar e incluso celebrar el ciclo y el sangrado menstrual; promover el placer sexual de las personas con vulva; la lucha en contra de la violencia ginecoobstétrica; la recuperación de saberes y medicinas ancestrales de las mujeres; y una relación de cuidado y defensa de la naturaleza (Sala, 2020). Sala (2020) destaca sobre todo la importancia que estos discursos otorgan al cuerpo, que "es entendido como una territorialidad que debe ser re-apropiada y des-colonizada tanto por el lenguaje que lo nombra y encorseta, como por quienes lo habitan y lo sienten".

Autoras como Nuria Callafel Sala (2020), Karina Felliti y Magdalena Rohatsch (2018) destacan el potencial emancipatorio y decolonial de estas nuevas narrativas, aunque advierten también el riesgo de caer, en algunos casos, en discursos esencializantes e incluso imperativos, por ejemplo, cuando se trata de promover una vivencia positiva de la menstruación o cuando en libros dirigidos a menarcas se transmiten ideas estereotipadas respecto a la identidad de quienes menstrúan. Para Sala (2020) es importante problematizar el modo en que estos nuevos discursos pueden seguir reproduciendo binarismos en la medida en que también se encuentran atravesados por tecnologías de género, que los entrelazan con los discursos hegemónicos del "hacerse señorita".

Embodiment y cuerpo-territorio

En este contexto adquieren relevancia las investigaciones que adoptan un enfoque centrado en la experiencia corporal, lo que se ha llamado desde distintas disciplinas como "*embodiment*", concepto que refiere, por un lado, a que toda experiencia vivida se manifiesta en sensaciones corporales y emociones (Zaragocin & Caretta, 2020), pero también que el cuerpo entero es una superficie de cognición. Zaragocin & Caretta (2020) ponen de relieve el modo en que la geografía feminista anglófona se ha interesado por el aspecto del *embodiment*, atendiendo a la relevancia

4 En territorio latinoamericano encontramos varias referentes fundamentales de la GN, sin embargo, por la extensión de este trabajo no profundizaremos en ellas. Animamos a lxs lectorxs a indagar en estos antecedentes, entre ellos el documental chileno MIAU y el proyecto Ginecosofía impulsado por Pabla Pérez San Martín.

5 La ciencia ginecológica, en particular, carga a sus espaldas con una historia de explotación y tortura a mujeres esclavas negras, por parte de médicos blancos que experimentaron sádicamente con ellas para estudiar las estructuras anatómicas que, aún a día de hoy, siguen siendo nombradas con sus apellidos (glándulas de Skene, por ejemplo). Existen propuestas para renombrar las estructuras anatómicas, como el proyecto Anarcha Gland, que propone usar los nombres de algunas de las mujeres que sufrieron esas atrocidades, como Lucy, Anarcha y Betsy. Más información puede encontrarse en el siguiente link: https://anarchagland.hotglue.me/

política de los afectos, las emociones y las relaciones en el ámbito público y territorial, reviviendo la premisa feminista de que "lo personal es político". No obstante, señalan la dificultad que dichos esfuerzos encuentran a nivel metodológico, pues muchas de las investigaciones que intentan un enfoque corporeizado continúan utilizando técnicas convencionales, que priorizan la comunicación verbal o la observación de investigadores externos. Las autoras proponen en cambio la adopción de estrategias metodológicas visuales, que pueden ayudar a superar esas dificultades, apostando específicamente por el concepto y método de cuerpo-territorio (Zaragocin & Caretta, 2020).

El concepto tiene su raíz en los feminismos comunitarios territoriales del Abya Yala y refiere al cuerpo como primer territorio de defensa, pero también a la unión indisociable entre el cuerpo y el territorio. Desde esta perspectiva, adquiere sentido el mapeo del propio cuerpo, pudiendo localizar en su geografía los registros de diversas experiencias, entre ellas los impactos de las disputas territoriales y la devastación ecológica, entendiéndolos como disputas y daños que tienen lugar en la propia carne, como también la defensa activa del territorio, los cuidados y la organización colectiva. En tanto herramienta metodológica, Zaragocin y Caretta (2020) señalan que el método del mapeo corporal es una herramienta que:

i. Posibilita la participación de poblaciones diversas y marginalizadas en la investigación, puesto que trasciende las barreras lingüísticas y las relaciones jerárquicas al promover la co-construcción del conocimiento;

ii. Produce datos en un formato accesible, tanto para lxs participantes como para el público general, fomentando su libre circulación, análisis y uso para propósitos políticos u otros; y

iii. Se utiliza también terapéuticamente, para apoyar la exploración y representación de emociones y somatizaciones que se busca comprender y sanar, evitando que las personas tengan que revivir verbalmente experiencias traumáticas o sensibles en instancias como entrevistas.

En relación a lo último, cabe mencionar el papel central que el feminismo comunitario territorial otorga a "la sanación como camino cósmico político" (Cabnal, 2016), poniendo énfasis en la recuperación de la salud y la alegría, desde una perspectiva plural, acuerpada y territorializada. Este aspecto nos interesa especialmente cuando pensamos la noción de cuerpo-territorio y la metodología de los mapas corporales, pues presenta una comprensión integrada de la vida física, mental, emocional, social, espiritual y política, y da cabida a pensar las herramientas investigativas mucho más allá de su instrumentalidad para obtener información, sino más bien como dispositivos con entradas y salidas múltiples, incluyendo procesos de sanación y de politización. En este sentido, la metodología puede pensarse dentro de un amplio rango de propósitos, no necesariamente centrados en la relación con el territorio o el espacio físico, pero sí atendiendo siempre a la dimensión corporal de la experiencia.

Una de las organizaciones que viene trabajando hace varios años a partir del concepto de cuerpo-territorio y que ha desarrollado una propuesta metodológica para la cartografía corporal, es el Colectivo Miradas Críticas del Territorio desde el Feminismo, red de activistas radicadas en la ciudad de Quito[6]. En la misma línea, pero a partir de otras influencias teóricas, y con un énfasis más centrado en las experiencias corporales individuales y psicológicas, se encuentra el trabajo de Jimena Silva Segovia[7], que propone la metodología de los mapas corporales como alternativa a los métodos biográficos tradicionales, puesto que, a diferencia de estos últimos, los mapas permitirían hacer visibles procesos subjetivos en lenguajes semiótico-materiales encarnados (Silva, Barrientos y Espinoza-Tapia, 2013). Un elemento importante que señala Silva (2019) es que lxs participantes desarrollan una postura en relación a las experiencias encarnadas que emergen en el ejercicio, tanto las dolorosas o desagradables como aquellas que perciben como alegres o placenteras. Esto es posible porque la metodología implica no solo la realización del mapa, sino también su presentación por parte de quien lo realiza y una interpretación que se hace en clave dialógica, reconociendo la autoría de quien narra su historia y el sentido otorgado a sus propias experiencias. Así, lo que se busca es una co-construcción del conocimiento a partir del mapa, pero además el agenciamiento corporal y subjetivo de lxs participantes, en la medida en que el autoanálisis posibilita una reflexión crítica sobre la propia biografía y las alternativas de acción presentes y futuras.

Metodología

Muestra: 6 mujeres de la Región Metropolitana, de edades entre los 23 y los 36 años.

Previo al taller, se realizó un cuestionario de respuesta abierta mediante Formularios de Google, previamente validado por un panel de expertas. Mediante los datos recogidos en el cuestionario (respondido por 110 personas), se realizó una convocatoria para participar del taller, al cual se inscribieron 6 mujeres urbanas, con estudios de enseñanza media completa y estudios universitarios completos o incompletos. Todas las participantes del taller firmaron un consentimiento informado, tanto para manifestar su voluntad libre de participar en el taller, como para autorizar la grabación de audio en el mismo y el uso de la información de manera anónima. Se informó a las participantes que, una vez realizado el trabajo de sistematización y análisis, su mapa corporal y relato-síntesis (obtenido de la transcripción), les sería devuelto, con el objetivo de que pudieran expresar su acuerdo o desacuerdo con el texto, lo cual se hizo al finalizar el análisis. Teniendo como objetivo general el "comprender la experiencia corporeizada de la menstruación en un grupo de personas menstruantes urbanas, a través de la metodología de los mapas corporales", esta

6 https://miradascriticasdelterritoriodesdeelfeminismo.wordpress.com/about/

7 Investigadora chilena, psicóloga social y doctora en antropología. Actualmente es profesora titular de la Universidad Católica del Norte (Antofagasta). Su modelo se llama "Mapas Intertextuales del Cuerpo".

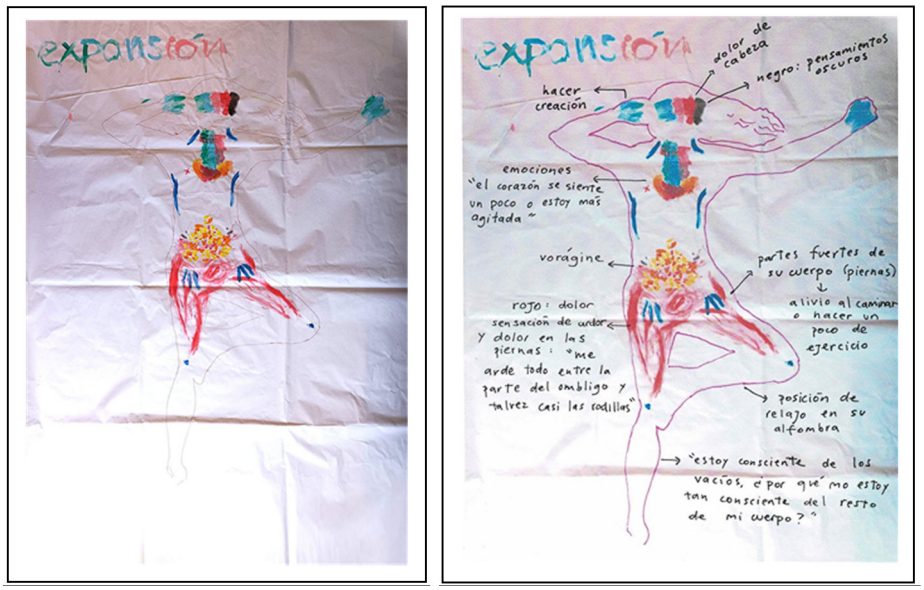
investigación tomó como base el modelo metodológico desarrollado por Jimena Silva Segovia (2013, 2019), pero realizando varias adecuaciones[8].

Resultados

En este apartado se presentan las fotografías de los mapas corporales realizados en el taller, con anotaciones a partir de los relatos de sus autoras en la puesta en común. Se indican las iniciales de cada participante y el nombre que cada una dio a su mapa.

Figura 1

Mapa corporal "Expansión"

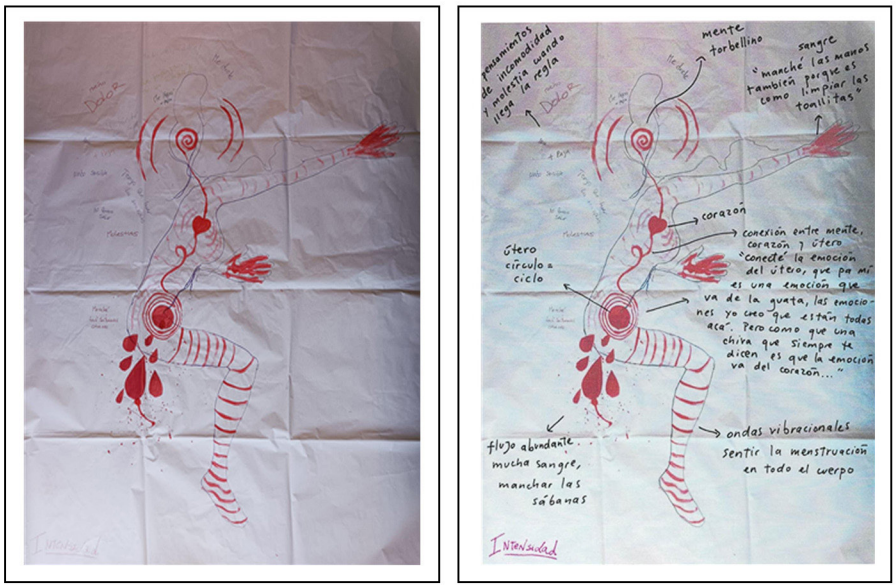


Fuente: DR

8 En este artículo no me extenderé en detalles metodológicos. Para una descripción más extensa al respecto, consultar Morón-Tadic, K. & De-la-Fuente-Véliz, S. (2023). Territorios menstruales: la cartografía corporal como herramienta metodológica en los estudios críticos de la menstruación y las geografías feministas. Investigaciones Geográficas (66).

Figura 2

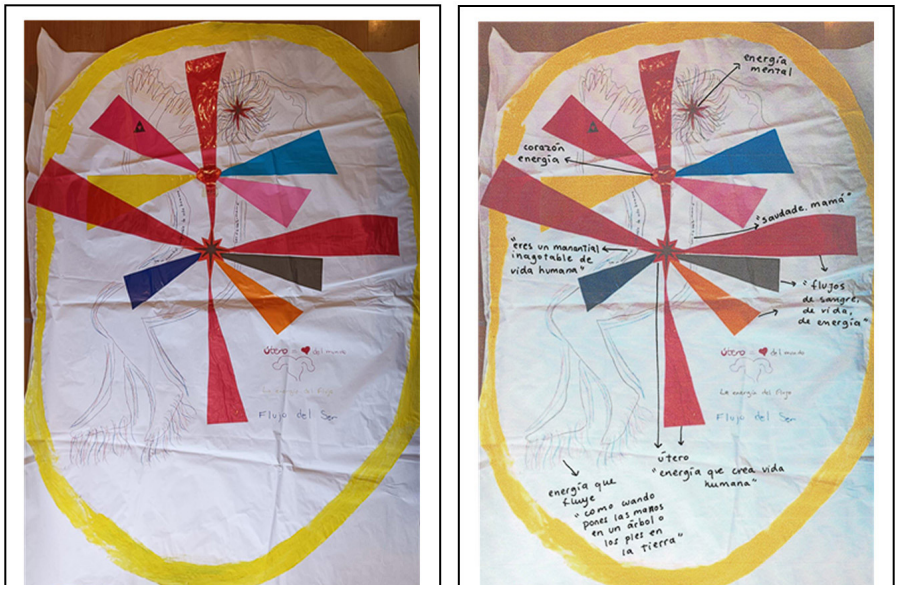
Mapa corporal "Intensidad"



Fuente: P.

Figura 3

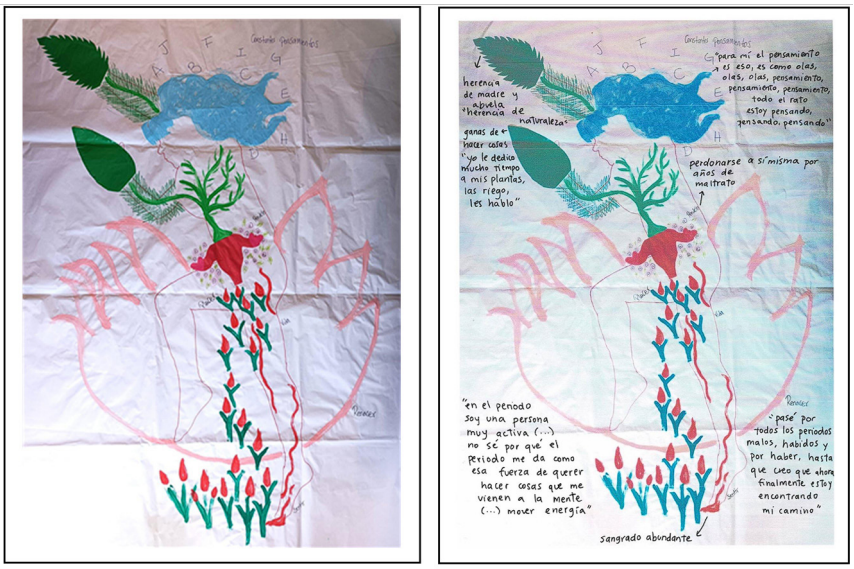
Mapa corporal "Flujo del Ser"



Fuente: B

Figura 4

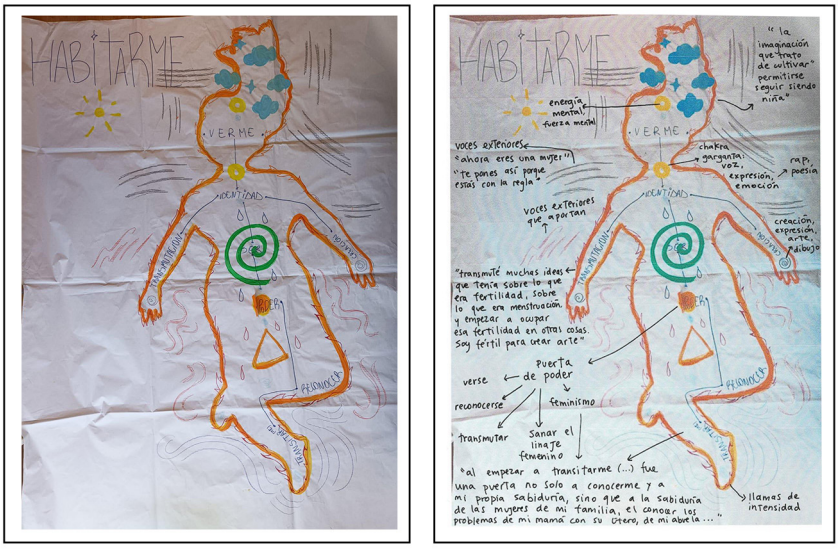
Mapa corporal "Naturaleza"



Fuente: T

Figura 5

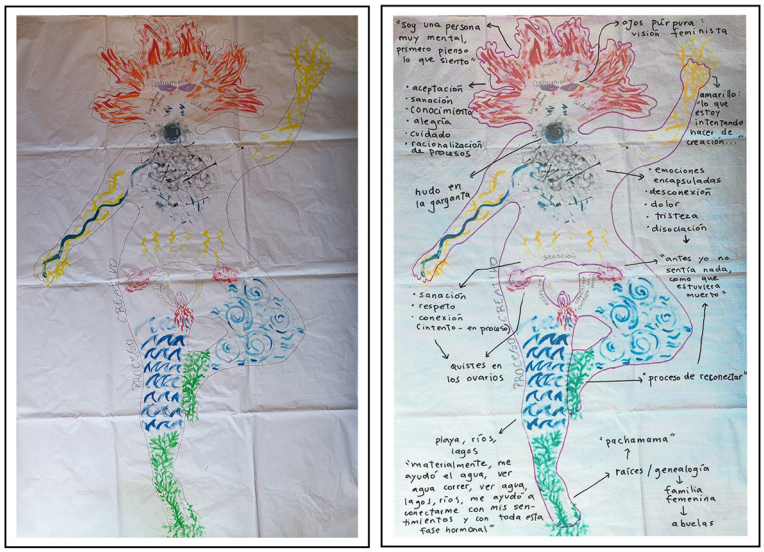
Mapa corporal "Habitarme"



Fuente: S

Figura 6

Mapa corporal "Proceso Creativo"



Fuente: DA

A continuación, se presentan 3 categorías de análisis, que agrupan algunas de las representaciones menstruales que más se repitieron en los relatos y descripciones de las participantes. Estas son: i) Dolor y malestares, ii) La fuente de la vida y iii) Existir en un cuerpo de mujer.

i) Dolor y malestares

Comenzaré por este aspecto porque, si bien no está presente en todos los mapas de manera gráfica, sí fue un elemento que se comentó por todas las participantes en las distintas etapas del taller, y que está especialmente representado en el mapa Intensidad. En él, su autora da cuenta del sangrado menstrual como un proceso doloroso, incómodo y limitante. El rojo del sangrado abundante expresa en su mapa ese dolor que se expande como ondas a todo el cuerpo, y que no solo es físico, puesto que "invade" también las dimensiones emocionales y mentales, como "un torbellino que no para" (P, comunicación personal, 15/10/2022). En el caso de P, ella señala en varios momentos que quisiera tener una mejor relación con su útero, pero que no logra conectar de una forma más amigable con el proceso, puesto que siempre ha sido doloroso. En el mapa Expansión, el dolor también es graficado con color rojo por DR, para representar el ardor en las piernas y el dolor en la cabeza. En él la autora alude también a una vorágine que, aunque no parece tormentosa como en el caso de P, sí denota una mezcla de emociones y sensaciones intensas y exacerbadas que

ubica tanto en el pecho como en el útero, con colores rojo y amarillo. Y en el mapa Proceso Creativo, las emociones negativas o difíciles, se representan como un nubarrón donde se ocupan los colores negro y azul. Por otro lado, hay dos participantes que, aunque no representaron el dolor directamente en el mapa, aluden a él en sus relatos y dan cuenta de un trabajo y una búsqueda personal para lograr convivir con él, o aliviarlo a través de métodos naturales y cuidadosos con sus cuerpxs, lo que se vincula también con una búsqueda en el plano espiritual. En el caso de T, autora del mapa Naturaleza, ella describe la búsqueda que ha realizado para poder encontrarse con su cuerpo menstruante desde una relación armoniosa y no presidida por el dolor invalidante con que menstruó toda su vida. Al respecto, realiza una reflexión crítica en torno a los métodos utilizados por la medicina alópata para solucionar problemas de dolor e irregularidades en el ciclo, cuando en el diálogo con las demás señala que endocrinólogos y ginecólogos nos adormecen y nublan tratando de normalizar nuestros cuerpos con pastillas. Se pregunta qué es la normalidad, si cada cuerpo tiene su propio tiempo, su propia sabiduría y sus propias señales de lo que necesita limpiar en cada periodo. Así, aunque la idea de la sangre menstrual como algo que se evacúa para limpiar el cuerpo podría contribuir a robustecer el estigma menstrual (al considerarla una polución), esta noción se emplea aquí con el objetivo de enfatizar en la singularidad que caracteriza la experiencia menstrual de cada persona, algo que la ciencia biomédica insiste en ignorar (Mileo y Suárez, 2018). Resulta interesante notar que S, la autora del mapa Habitarme, comparte reflexiones similares en cuanto al afán normalizador de la medicina hegemónica, afirmando en el diálogo compartido que su lógica se parece a los monocultivos de pino, que "no nos permiten eso, ser diferente, (…) ser diferentes naturalezas, permitirte simplemente ser y no encajarte en una cajita o en 'esta persona que funciona así, tu cuerpo también debería funcionar así'" (S, comunicación personal, 15/10/2022). Ella comparte además su visión sobre el dolor y la sanación, desde una perspectiva amorosa con el propio cuerpo, en que el dolor no sea significado necesariamente como algo a evitar a toda costa, sino como una más de las muchas sensaciones que puede sentir su cuerpo. Así, se distancia de los discursos que habitualmente permean nuestra relación con el útero, tendientes a identificarlo como un órgano que duele. Como nos recuerda Pérez San Martín (2009),

> desde niñas, nos hablan de ella [útera] como un espacio de dolor; duele para menstruar y duelen las contracciones al momento de parir. Ese mundo lleno de imágenes de sufrimiento crea una realidad en nuestro inconsciente que relaciona nuestra útera con un órgano "enfermo", que precisa ser anestesiado (Pérez San Martín, 2009, p. 117).

Lo planteado por S, en este sentido, da cuenta de lo que Mileo y Suárez (2018) llaman una reapropiación feminista de la menstruación, especialmente si consideramos que S señala explícitamente haber vivido un giro en la relación con su cuerpo menstrual a partir de su acercamiento al feminismo. Lo que no implica negar el dolor, sino abrazarlo como una parte de la vida corporal, que requiere también ser habitada y escuchada en su necesidad y sus tiempos. A partir de esto, es posible argumentar que el dolor menstrual debe interpretarse desde una mirada que integre la compleja

interrelación de factores que influyen en el modo en que se experimenta. Algunas participantes mencionan sentimientos de disociación y rechazo, incluida S (Habitarme), que describe sus primeros años de menstruación diciendo que estaba invisible para sí misma en su propio proceso corporal. Similar a lo narrado por DA (Proceso Creativo), que afirma que antes en el útero "no sentía nada, estaba como muerto", incluso en los periodos en que sangraba durante meses debido al síndrome de ovario poliquístico (DA, comunicación personal, 15/10/2022). Ambas señalan haber vivido sus primeros años de menstruación experimentando el sangrado como algo que "le pasaba a su cuerpo", que estaba fuera de su control y que por tanto se padecía de forma pasiva. Sensaciones que también evoca P (Intensidad) cuando manifiesta su rechazo por esta sangre que llega a arruinar sus planes con dolor, "paja", indecisión, llanto y frustración, y que afirma que desearía tener una relación de mayor aceptación con ella, pero que no lo ha logrado hasta ahora. Estos relatos recuerdan lo planteado por Tarzibachi (2017) cuando comienza su libro Cosa de mujeres, relatando la atmósfera que había entre las compañeras que empezaban a menstruar cuando ella era niña:

> En términos generales, el cuerpo menstrual de la mujer se tornaba un sufrimiento, una especie de condena, un enemigo contra el que había que luchar cada mes durante años. La incomodidad resultante por el tipo de "protección" que requería se sumaba al malestar del dolor físico (p. 18).

Tomando en cuenta estos testimonios, cabe preguntarnos en qué medida nuestra relación con el dolor menstrual está mediada por los discursos patriarcales y por las exigencias normalizadoras de una sociedad capitalista en que dolor equivale a menor productividad y, por lo tanto, a menor adaptación al sistema. Esto no significa negar que existen dolencias menstruales reales e incluso discapacitantes (que pueden ser síntoma de una patología o no), pero los relatos abren también la pregunta por la influencia concreta que puede tener sobre esos dolores el modo en que nos enseñan a conceptualizarlos y vivirlos. Si reparamos en la última línea de lo planteado por Tarzibachi (2017), vemos que coincide con lo planteado por varias participantes en relación a la incomodidad (y el dolor emocional) que supone tener que "protegerse" de manchar, tener que esconder toda evidencia de sangrado, y también de dolor y desánimo. En este sentido, al dolor físico, se suma el malestar de vivir con un dolor que, según el entorno, no debería doler ni nombrarse.

ii) La fuente de la vida

Otro de los elementos comunes en los relatos es la conexión con la vida, el cosmos, la tierra o la naturaleza. En algunos se representa con rayos de luz que salen desde el útero y el pecho en todas direcciones, en otros con raíces, con hojas y flores, con agua, con una puerta en la zona del útero. Este elemento, además, se relaciona con la ascendencia femenina de las participantes en varios casos, donde aparece la importancia de la figura materna y las abuelas. En el caso del mapa Flujo del Ser,

por ejemplo, se establece esta relación a partir de varios puntos: los rayos o flujos de sangre y vida, las frases escritas en el vientre y la espalda, y la forma circular que envuelve su cuerpo. La frase del vientre dice "eres un manantial inagotable de vida humana" y la de la espalda dice "saudade mamá". Su autora menciona la importancia de su madre, porque la extraña desde su fallecimiento cuando ella tenía 15 años, pero además, por el papel que jugó al momento de su menarquia. Según nos cuenta, su madre no le habló jamás de menstruación mientras estaba creciendo, por lo que ella pensó que le estaba pasando algo terrible: "A mí me llegó en la noche y no había nunca sentido ese dolor y sentí que me iba a morir, y mi mamá no me lo había explicado porque tenía 11 años y tenía puros hermanos y primos hombres entonces nunca había pasado por esa... nunca había sentido un proceso menstruante, esa es la verdad, no lo había presenciado, no sabía lo que era. Entonces, yo creí que me iba a morir y lo sentía mucho, sentía mucho dolor, y después ver la sangre... Y tener 11 años y creer que me iba a morir, y no se lo quise decir a nadie porque no quería decirle a nadie "me voy a morir" (B, comunicación personal, 15/10/2022). No obstante, nos dice, al día siguiente se lo contó a su mamá y el panorama cambió completamente, pues de sentirse asustada y sola frente a ese primer sangrado, pasó a sentirse acompañada y cuidada por su madre y algunas tías, que la acogieron y le enseñaron algunas cosas para gestionar los dolores y el sangrado. Llama especialmente la atención, además, que en la puesta en común de los mapas, otras participantes le señalaron que la forma circular alrededor de su cuerpo parecía un útero, o una placenta, que veían "una cosa placentaria" en la relación con el universo que ella describía, a lo que ella respondió "Ahora que me doy cuenta, son como "chun" y estoy conectada a mi cordón umbilical. Sí po', mi cordón umbilical hacia el universo (B, comunicación personal, 15/10/2022).

En otros tres mapas (Naturaleza, Habitarme y Proceso Creativo), también se hace presente esta relación con lo materno (ya sea entendido como la madre humana que nos parió o como la madre tierra), y las participantes que no lo grafican en el mapa, igualmente hacen alusión a ello en distintas partes del taller, incluida la puesta en común de sus mapas. En el mapa Naturaleza, por ejemplo, T coloca grandes hojas verdes en lugar de sus manos, aludiendo a la energía que siente para hacer cosas durante sus días de menstruación, en que se ocupa sobre todo de cuidar y regar sus plantas, algo que habría heredado de su abuela y su madre. Le llama "la herencia de naturaleza". (T, comunicación personal, 15/10/2022).

Las otras participantes del taller también mencionan en varios puntos de los relatos a sus madres y abuelas, a aquello que han heredado de ellas, y a los dolores y las violencias que vivieron por habitar mundos aún más patriarcales que el presente. Tanto S como DA, hablan de comprender y sanar los dolores y heridas transgeneracionales, que habrían sido heredadas no solo mediante la palabra y los actos cotidianos en la convivencia con las mujeres que las criaron, sino energética y corporalmente, a través del útero. S, autora del mapa Habitarme, señala la importancia de comprender las historias familiares porque existe una conexión que se traduce no solo en la posibilidad de sufrir algunas patologías similares, sino sobre todo en patrones de comportamiento y discursos (o silencios) que se heredan. Su madre y

su abuela han tenido problemas de prolapso en el útero y su abuela tuvo 10 hijos, nos dice, "no hubo ni un cuidado ahí de esa zona, entonces había mucha desinformación y mucha desconexión" (S, comunicación personal, 15/10/2022), y recalca lo valioso que encuentra de pertenecer a una generación que está buscando informarse más, cuidarse mejor, con más conciencia. T, por su parte, que grafica en su mapa la herencia de naturaleza de sus ancestras, nos habla también de las herencias de violencia en la puesta en común, entre ellas, la violencia que rodeó el embarazo a los 14 en el caso de su madre.

Desde esta perspectiva, observamos que el cuerpo-territorio que menstrúa, como todo territorio, porta una historia que deja registros, glifos que se leen y se interpretan desde la mirada de cada nueva generación que se hace de la misma carne. También B, autora del mapa Flujo del Ser, se refiere a estas herencias, pero poniendo énfasis en los silencios y en el peso con que configuran la relación con nuestrxs cuerpxs. Ella hace alusión al tabú menstrual y a la invisibilización del útero, tanto en la familia como en toda la sociedad, a tal punto, afirma, que el útero que dibujó en su mapa es el primero que dibuja en sus 32 años de vida, siendo que es un órgano que todos los meses se hace sentir fuertemente cuando sangra, pero también cuando siente placer sexual. Nos habla también de la falta de información recibida al momento de comenzar a tomar píldoras anticonceptivas, en que asegura no haber sido informada adecuadamente de las opciones que tenía y de los posibles efectos secundarios que tendrían en su cuerpo, información que no obtuvo ni de la escuela, ni de lxs médicos, ni de su propia familia. Esto es identificado por ella y por T como una carencia e incluso como una violencia: "mi mamá murió cuando yo tenía 15, entonces pasé por todo ese proceso siempre muy sola y mi familia, a pesar de que mis tías son todas mujeres, son muy calladas, son muy como de machismo (…) como criadas en el patriarcado y muy de todo silencio, silencio, silencio (…). Sentí que me lo quitaron porque al final no me explicaron lo que me estaban haciendo las pastillas y yo las empecé a tomar chica, como de los 17, entonces no sentí que tenía la madurez como para preguntar y cuestionarme" (B, comunicación personal, 15/10/2022).

Este relato nos habla de la importancia de la figura materna en el acompañamiento y comprensión de su propio cuerpo fértil, que B habría deseado obtener de su madre. A la vez recalca la herencia de silencio entre las mujeres de su familia que, aunque la acogieron en su primera menstruación, sostuvieron una actitud de machismo y omisión en lo que refiere a educación sexual. Para B, esto repercute directamente en sus decisiones de control de la fertilidad, impactando de forma integral en su salud, especialmente sexual, y en la vivencia subjetiva de su propio cuerpo menstruante. Esto es coherente con lo planteado por Mileo y Suárez (2018) cuando afirman que uno de los principales problemas identificados en diversos estudios y lugares del mundo, es la insistencia social en la invisibilización de la menstruación, lo que opera como un factor decisivo en la producción y reproducción de la ignorancia, impidiendo el acceso a derechos humanos básicos.

En base a los relatos de las participantes, se observa que casi todas aluden a la herencia materna en términos ambivalentes: por un lado, expresan la falta de

información recibida de parte de sus madres, mientras que, por otro lado, dan cuenta de una cercanía corporal y emocional con ellas cuando mapean su cuerpo menstrual, ligándolas al espacio uterino, pero también a la naturaleza, a las raíces. Cuando DA bautiza a su mapa con el nombre de "Proceso creativo", explica que se debe al proceso que está viviendo actualmente con su menstruación y señala "por eso partí con las raíces, porque lo que estoy intentando hacer es conectar de nuevo con las raíces, con lo que significa la menstruación, como desde la Pachamama" (DA, comunicación personal, 15/10/2022), pero también alude al símbolo de las raíces para significar la conexión que tiene la menstruación con su familia femenina, con sus abuelas, con su madre.

Habla de la herencia genealógica y de los traumas generacionales que se heredan "tanto por cómo te enseñan ellas y porque nosotras igual estuvimos en la guata de nuestras propias abuelas mientras nuestra mamá se gestaba, entonces todo como muy también empírico" (DA, comunicación personal, 15/10/2022). Pero, así como reconoce esa herencia, también afirma respecto a ella que su postura es decir: "ya, hasta aquí, se acaba". Nada casual que su mapa se titule "Proceso creativo", pues el proceso que describe en torno a su menstruación alude al deseo de crear para sí una realidad que disuelva los dolores enquistados y permita sanar los tormentos heredados. En otras participantes encontramos comentarios similares, como cuando T afirma "yo sí creo que hay una herencia con la que una nace, pero que una tiene poder y tiene la decisión de cortarlo y dar un giro, siempre" (T, comunicación personal, 15/10/2022).

Vemos que lo materno aparece ligado no solo a los dolores y silencios, sino también al cuidado y el sostenimiento de la vida, pero en un sentido amplio. En otras palabras, lo materno que evoca la menstruación aparece no solo vinculado a las mujeres que nos han dado la vida, sino también a la capacidad de dar vida, a la fertilidad. Este aspecto resulta especialmente interesante, porque si bien está presente la inquietud en torno a la fertilidad uterina, como potencia para gestar y parir una vida humana, esta dimensión se ve ampliada en los relatos por reflexiones en torno a la fertilidad en cuanto potencia de creación. Esta encuentra su despliegue en el cultivo de plantas, en la creación musical en el rap, en la creación artística en el caso de dos participantes que pintan y dibujan, en la creación de una nueva relación con el propio cuerpx y la propia sangre. S, por ejemplo, autora del mapa Habitarme, nos habla de un proceso consciente en la resignificación del concepto de fertilidad. Nos cuenta que, antes, cuando pensaba en su útero, en su fertilidad, sentía un rechazo y un conflicto, porque siempre le han gustado los niños, pero observaba que la maternidad implicaba mucho sacrificio y el riesgo de perderse a sí misma. Pero cuando comenzó el proceso de "encontrarse", pudo transmutar y ampliar las ideas que tenía acerca de la menstruación y la fertilidad, entendiendo que su fertilidad va mucho más allá de su capacidad para gestar, sino que tiene que ver con su fuerza creativa y expresiva (S, comunicación personal, 15/10/2022). Esto se ve en su mapa en los símbolos que localiza en sus manos, garganta y útero. Coincide también con las representaciones que realizan otras participantes en sus mapas, donde también aluden a las ideas de creación y de vida, sin referirse a la reproducción, sino al hacer, al plantar, al crear. Esto da cuenta de una resignificación y una contestación a los discursos heredados,

en que la fecundidad de lxs cuerpxs no se circunscribe ni obedece necesariamente al mandato de la maternidad, sino que se pone al servicio de una alianza con la vida y la creación en sentido amplio.

Podríamos vincular esto con los nuevos discursos relativos al ciclo menstrual mencionados en el marco conceptual. Estos están desafiando las narrativas tradicionales y han ido despertando nuevos agenciamientos en personas menstruantes que buscan entender su ciclicidad desde perspectivas emancipatorias y que persiguen la creación de un relato y unas prácticas corporales en autonomía. Felliti y Rohatsch (2018), por ejemplo, observan las transformaciones que se están produciendo en los discursos sociales sobre la menstruación a partir de propuestas educativas, mediáticas y lúdicas, que se encuentran en talleres, libros, cuentos y material audiovisual dirigido especialmente a niñas cercanas a la menarquia, pero también a mujeres adultas. Según las autoras, en dichas propuestas se combinan elementos de espiritualidad New Age con perspectivas feministas, que buscan promover una aproximación celebratoria a la menstruación y una visión del cuerpo femenino como poderoso por su cercanía con la tierra, los ciclos naturales y el don de la fertilidad y la sexualidad sagrada. Asimismo, es posible encontrar también proyectos de divulgación y educación menstrual que no incluyen en su visión el elemento de lo sagrado y arquetípico femenino (muchas veces criticado por esencialista), pero que sí forman parte de los activismos menstruales que vienen impulsando prácticas de autoconocimiento, información actualizada, desestigmatización y acompañamiento amoroso para el empoderamiento corporal en la menstruación.

Como señala Nuria Calafell Sala (2020), muchos de estos nuevos discursos se inscriben además en una perspectiva decolonial, en tanto desafían al menos tres niveles del ejercicio colonial: el del poder, el del saber y el del género. En ellos, por ejemplo, "la función reproductiva se desplaza de su lugar de privilegio y, en su lugar, se colocan el placer corporal y uno de los órganos que lo hacen posible: el clítoris" (Sala, 2020), un desplazamiento que se enfrenta simultáneamente a los tres niveles. Desde su perspectiva, las nuevas actitudes y prácticas que mujeres y personas menstruantes están adoptando en torno a la menstruación dan cuenta no solo de decisiones y trayectorias individuales, sino que ponen de manifiesto las reflexiones y debates contemporáneos que hacen parte de cuestionamientos colectivos al saber/poder biomédico en la construcción del cuerpo menstrual (Sala, 2020).

Los mapas y relatos de cada participante de este taller dan cuenta de un proceso personal, con su propio recorrido en busca de agenciamiento, pero vale notar que en varios está presente el encuentro con el feminismo como elemento decisivo en sus trayectorias menstruales. Por ello, hace sentido pensar que, así como emergen en sus historias los discursos socioculturales heredados de las generaciones que las criaron, comienzan a aparecer también con fuerza las narrativas que están reconfigurando las comprensiones de lo menstrual a día de hoy. Esto no significa que establezcamos una relación causal necesariamente, pero sí permite hipotetizar que la proliferación de discursos feministas en torno a la sangre menstrual puede ser un factor que influye positivamente en el agenciamiento, autoconcepto y autoestima de personas

que menstrúan. Por otro lado, podría hipotetizarse también que estos procesos de transformación en el modo de vivir el ciclo, y específicamente la tendencia a abrazar su relación con elementos de la naturaleza, responden a una propensión natural de lxs cuerpxs, que en su animalidad encuentran sintonía con las pulsaciones, texturas y ciclos del mundo natural, lo que Suely Rolnik (2018) nos insta a recuperar cuando señala el saber-del-cuerpo como brújula ética. Quizás donde es más evidente ese gesto es en el mapa-relato de DA, "Proceso creativo", donde ella da cuenta de esa búsqueda y sus frutos, al acercarse a la naturaleza cuando deja la ciudad de Santiago para irse a vivir a Coyhaique, donde la cercanía con las aguas del territorio abrió otros modos de conexión con sus emociones y ciclo hormonal. Algo similar a lo que vive la autora del mapa "Naturaleza", T, que comienza su proceso de cambio en la vivencia menstrual a partir de un proceso con plantas amazónicas. En ambos casos, ellas señalan haber iniciado procesos de sanación con medicinas naturales, en un caso propias de la cultura mapuche, en el otro de la cultura amazónica peruana.

En este sentido, es importante mencionar que los "nuevos" discursos sobre la menstruación a los que aludíamos previamente, no son en realidad tan nuevos, o al menos no del todo. Muchos de ellos recuperan elementos de cosmovisiones indígenas que asocian la menstruación con la fertilidad, los ciclos naturales, la magia o religiosidad y el aprendizaje de labores femeninas importantes en la comunidad, como es el caso de la cultura aymara (Vásquez & Carrasco, 2017) y de la cultura mapuche (Calfío, 2012; Hernández, 2015). Por la extensión de este trabajo, no me extenderé sobre este punto (que encierra mayor complejidad que la aquí expresada), pero sugiero la lectura del trabajo de Kathya Morón Tádic (2021), que realiza una interesante revisión de imaginarios menstruales en Abya Yala.

iii) Existir en un cuerpo de mujer

En varias instancias del taller, culminando con la creación y descripción de los mapas corporales, las participantes se refirieron a cuestiones relativas a lo que significa existir en un cuerpo de mujer. Esto comprende principalmente representaciones en torno a su vivencia de la menarquia, como hito de entrada a la feminidad, y representaciones alusivas a las características y potencias de zonas específicas de sus cuerpos, especialmente el útero, pero también las manos.

En relación a la menarquia, se repite en los relatos una vivencia de ese suceso como un momento de poca información y de poca conexión con el propio cuerpo. Varias de las participantes mencionan haberse sentido ajenas a lo que les estaba ocurriendo, disociadas de su cuerpo, ya sea por ignorancia respecto a lo que era ese sangrado, o por rechazo a sus implicaciones, entre ellas la entrada a una categoría identitaria y sus prácticas asociadas. Todas las participantes señalan, en mayor o menor medida, haber recibido al momento de su menarquia comentarios del tipo "ya eres una mujer" o "ahora eres una señorita".

Estos comentarios -provenientes sobre todo de las madres y otras mujeres de la familia, pero también de varones-, en algunos casos se hacen sin darle mayor importancia, más que brindar esas palabras de "bienvenida" y proveer insumos de recolección menstrual como toallas higiénicas. En otros casos, tienen una connotación celebratoria, que se acompaña con regalos como flores y el anuncio de la noticia entre tías y amigas de las madres. Ninguna de las participantes habla de la menarquia como una experiencia placentera, en que se le haya preguntado qué quería, qué sentía y qué necesitaba. Todas expresan haber sentido incomodidad y perplejidad frente a las actitudes del entorno. Sus relatos confirman lo que González y Montero (2008) plantean acerca de que la información que reciben las niñas acerca de la menstruación es incompleta y tiende a basarse exclusivamente en aspectos higiénicos y biológicos, dejando de lado aspectos emocionales que refieren a la experiencia que las niñas tienen de su propia corporalidad en crecimiento.

La idea de que hay algo que celebrar cuando llega la menarquia es recibida con confusión, porque casi nunca se explica el motivo: ¿qué es lo que se celebra? ¿por qué me felicitan? y ¿por qué me felicitan por esta sangre, pero a la vez se me pide que la oculte? En el relato sobre su propia menarquia, Tarzibachi (2017) hace memoria de haberse cortado el vello púbico como reacción de protesta frente al desconcierto que le producían los nuevos y contradictorios sentidos que ahora se depositaban sobre una zona de su cuerpo que sentía tan ajena que podía hablar de ella en tercera persona. El desconcierto frente al hecho de que había que celebrar esa distinción sexuada de su cuerpo, que ahora sangraba, a la vez que había que ocultarla como si se tratara de algo humillante. Esa ambigüedad tiene relación directa con los significados asociados al género femenino:

> Menstruar por primera vez, "hacerse señorita" como me dijeron, constituye un acto de habla que crea una realidad al enunciarse; en este caso, tiene una potencia de marcación de género semejante a cuando se le asigna un sexo al bebé al momento de nacer" (Tarzibachi, 2017, p. 20).

En esa marcación de género hay una dimensión que se celebra: la posibilidad de ser madre, y una dimensión que debe ocultarse: la del cuerpo femenino que deja de ser limpio e instrumentalizable para el placer masculino. El sexo que sangra (Méndez, 2016) desborda los límites de los valores asignados al cuerpo femenino: desborda la pureza, la domesticidad, la disponibilidad para el varón, y también la maternidad. Pues, en último término, así como la primera menstruación denota que la niña ya puede ser madre (y eso es lo que fundamentalmente la convierte en mujer), el sangrado menstrual mes a mes es señal de que no ha habido embarazo, con lo que "desmiente el rol reproductivo asignado a las mujeres" (Mileo & Suárez, 2018).

Estos desbordes o desacatos que representa la sangre menstrual se explican también con relación a la fluctuación hormonal que produce cambios de ánimo en las mujeres cuando menstrúan. La menstruación, como símbolo de feminidad, se asocia culturalmente con la debilidad, por un lado, y con la emocionalidad desbordada

e irracional por otro, ambos motivos para situar a las mujeres en un lugar social de inferioridad y poca fiabilidad, donde se les invalida frecuentemente por estar "hormonales" o "histéricas". Esto es palpable en las palabras de S, la autora del mapa Habitarme, cuando relata el momento de su menarquia, en que, tras una pelea con su abuela, su entorno familiar la mandó a pedirle disculpas "porque estaba con la regla", anulando la posibilidad de que ella como niña pudiera estar expresando un enojo válido y una postura personal frente a una discusión. Estas voces exteriores que conjuran su emocionalidad y la comprensión de su cuerpo menstrual, se grafican en su mapa como líneas negras que rodean su cuerpo y que ella cuestiona al momento de colorear el contorno de su propia figura. Cuando se da cuenta de que "se está conteniendo mucho" en el mapa, dibuja llamas por todo el borde de su silueta y las describe como un permitirse la intensidad que a otros molesta, "porque a las mujeres muchas veces se nos cuestiona" (S, comunicación personal, 15/10/2022). Podríamos pensar en esta intensidad también a raíz del mapa de P (Intensidad), que nos dice en varios momentos del taller que ella es una mujer muy intensa y que la menstruación exacerba esa intensidad, porque es el útero el que le da la emoción.

Algo que también se desprende del mapa de DA, cuando afirma que durante la menstruación emergen en ella las emociones que tiene encapsuladas y que resume como tormento; asimismo con la vorágine en el mapa de DR. Pero es interesante cuestionarnos aquí lo mismo que con el dolor menstrual: si las dificultades al lidiar con esa emocionalidad se deben a su intensidad en sí misma, o al modo en que el entorno las ridiculiza e invalida, precisamente por venir de mujeres. El desplazamiento que realiza S en el proceso mismo de creación de su mapa, cuando decide dibujar llamas en toda su silueta, da cuenta de un giro agenciador en el momento en que ella decide no permitir a esas voces externas que empequeñezcan o anulen su intensidad: "Entonces el fuego igual es eso, es como permitirte nomás, permitirte intensidad y que se muestre, afuera y adentro" (S, comunicación personal, 15/10/2022).

Lo anterior se relaciona con la capacidad de atender a la escucha del propio cuerpo menstruante y validar la propia experiencia, algo que las participantes plantean en varios momentos. DR, por ejemplo, autora del mapa Expansión, comenta en relación a la menarquia que, aunque ella había escuchado algunas cosas acerca de la menstruación, y por lo tanto sabía que iba a sangrar, la experiencia en sí misma fue muy distinta a como la imaginaba: "cuando vi una mancha café en mi calzón, en realidad no tenía idea de qué estaba pasando y tal vez porque es como... no es un conocimiento racional, sino que del cuerpo, es como la primera vez que uno se enamora o que estai' curao', como que da lo mismo que te lo hayan descrito antes, no es hasta que lo vives que puedes realmente identificarlo" (DR, comunicación personal, 15/10/2022).

Con relación a esto, los comentarios que varias participantes realizan en varios puntos del taller a partir de sus mapas y la conversación que se va dando, apunta a una escucha corporal atenta que permite, en primer lugar, una comprensión de la experiencia menstrual basada en el autoconocimiento y no en el saber médico ni transmitido por herencia cultural; y, en segundo lugar, un acercamiento al cuerpo

menstrual en su capacidad sanadora. S, del mapa Habitarme, explica cuando describe su mapa: "yo hago muchas cosas de manera intuitiva, entonces ponía mis manos y yo juraba que de mis manos salía un haz de luz, y sale y yo digo "ya, estoy sanando". Entonces mucho de ese juego también de creerme que soy mi propia madre, que soy mi propia sanadora, reconociéndome mi poder" (S, comunicación personal, 15/10/2022). En la misma línea, T, autora del mapa Naturaleza, critica el hecho de que las mujeres hemos sido invalidadas por el saber oficial, por la medicina ginecológica -generalmente ejercida por varones-, y que por eso nuestro poder sanador ha sido dormido durante años, pero que es tiempo de recuperarlo. "Por eso me gusta mucho las culturas como la peruana, la boliviana, que en el fondo las mujeres, que son las maestras, que son las ancianas, te pueden dar, no sé, de su casa cortar una ramita de una hierba, te la dan para que tú sanes un dolor. Porque uno va al médico y le dice al médico "oye, me duele aquí"... "es que tú no sabes". Entonces es como explorar eso en nosotras, de que nosotras tenemos la medicina, porque nosotras somos medicina y eso es super importante. Si alguna amiga tiene una dolencia, una tiene que decir "oye, ¿sabí' qué?, yo de verdad con mis manos yo creo que te puedo sanar, te puedo aliviar" o "sabí' que tengo una hierbita que te puede servir" porque yo de verdad creo que las mujeres somos medicina" (T, comunicación personal, 15/10/2022). Esta perspectiva, que resuena con los planteamientos del feminismo comunitario territorial, aboga por la recuperación de una sanación que no es solo individual (al explorar la capacidad de autosanación), sino que se extiende a la dimensión colectiva, donde el poder de sanación se ofrece generosamente para el alivio de las otras, y en alianza con las bondades curativas que se encuentran en las plantas y tradiciones del territorio. Pero, además, nos habla de una sanación que no es solo física, sino que abarca también procesos integrales de recuperación y sanación de las memorias familiares (específicamente del linaje femenino); de reconfiguraciones en el modo de relacionarse con el dolor y la intensidad emocional; de sanar una relación con nuestras cuerpas que ha sido históricamente colonizada por el saber médico patriarcal y la misoginia del sistema capitalista. Cuando Lorena Cabnal (2020) describe el principio de "la sanación como camino cósmico político", lo plantea no solo como elemento fundamental de la cosmogonía indígena de la que surge su perspectiva política, sino también como un acto feminista emancipatorio, que se construye en la cooperación entre mujeres, pero también con todo el vasto mundo natural, del que somos parte. Como han señalado muchos pueblos, y también numerosas autoras y autores contemporáneos, incluyendo a Rolnik (2018, 2019) y Federicci (2022), el capitalismo se esfuerza incansablemente por separarnos de esa conexión y herencia, porque sabe muy bien que en ellas reside nuestra fuerza y nuestra potencia de liberación. Dice Cabnal (2020):

> Entonces revitalizarnos con la naturaleza sí que no se lo espera el sistema patriarcal. Porque el sistema patriarcal nos ha colocado en una situación de hegemonías de corporalidades y por lo tanto tenemos una lucha desigual de poder entre los cuerpos. Pero es hermoso también traer la memoria sanadora en relación con la energía del agua, del fuego, de las plantas, de los ríos, de las montañas. Y ahí hacer nuestros actos de consciencia profunda de este tiempo que nos ha tocado vivir. Sanar con

> las plantas, sanar con afectividades, sanar con el sueño intencionado. Traer al cuerpo la memoria de las yerbas y de las infusiones. Traer al cuerpo la memoria de las afectividades entre cuerpos de mujeres. Traer las historias. Traer el arte como camino de sanación. Traer la palabra, traer el pensamiento. Traer la oralidad a través de los cuentos de las mujeres, la resistencia de las mujeres. Pero también traer la convocatoria de la energía vital del erotismo para sanarnos en este tiempo. (Cabnal, 2020).

Esta declaración de principios llega a mujeres urbanas de variadas latitudes y por distintas vías, convergiendo con propuestas que caminan en la misma dirección. Propuestas que podrían parecer distantes, pero que abrazan algunos principios comunes. Por ejemplo, las campañas que apuntan a develar abusos sexuales (como #metoo), comparten la idea de traer al presente (y al espacio público) las historias de mujeres, las historias de violencia, pero que se unen en un acto de resistencia y contraofensiva. Los círculos de mujeres, las prácticas de partería y doulaje que cada vez son más comunes y que apuestan por recuperar la sabiduría ancestral de las mujeres en los cuidados de la gestación y el parto, las terapias con enfoque de género, los talleres de Ginecología Natural, e incluso, los talleres de mapeo corporal que, como afirma Jimena Silva (2019), nos reúnen para deconstruir y reconstruir nuestras historias.

Conclusión

Quizás una primera conclusión es que este esfuerzo por experimentar con una metodología corporeizada para indagar en la experiencia menstrual está muy lejos de concluirse aquí. Estos primeros pasos me regalaron el encuentro con Kathya Morón Tádic, que participó como colaboradora de este primer taller y con quien formamos el proyecto Territorios Menstruales, desde donde hemos realizado ya varios talleres y laboratorios en Santiago y Valparaíso.

Vale la pena, una vez dados estos primeros pasos, volver a preguntarnos: ¿Por qué hacer cartografía corporal? ¿Qué puede revelarnos un mapa que no puede revelarnos un relato oral o escrito? Elegimos esta metodología con la certeza de que hay algo latiendo en los cuerpos que se escapa de nuestro lenguaje racional-verbal. Hay algo en el cuerpo vivo, que vibra en su propio registro y que precisa, por tanto, de modos alternativos de expresión y de escucha-lectura. ¿Cómo hacemos para aprender a leer ese lenguaje de la carne, de la sensación, del afecto?

Desde esas inquietudes, es que hemos puesto en funcionamiento el dispositivo de la corpocartografía, buscando formas otras de aproximarnos al saber corporal. Saber corporal que puede entenderse en términos amplios, que incluyen: memorias corporales, emociones, cicatrices, zonas de fuerza, zonas de dolor, superficies o nodos de placer, conocimientos ancestrales, tecnologías, deseos, proyecciones, fuentes eróticas, vínculos vivos con el territorio. Pensamos la cartografía corporal

como apuesta metodológica y epistemológica, intuyendo en ella la posibilidad de vislumbrar dimensiones de ese saber corporal que por otros medios parecen inasibles o inexactas. En ningún caso, sin embargo, pretendemos afirmar que los mapas corporales superen o solucionen esa imprecisión. La corpocartografía no es el equivalente simbólico de una radiografía. En el ejercicio de cartografiar los cuerpos, de cartografiar-se, no es que el cuerpo se vuelva asible, transparente, ni unívoco su decir; como en todo mapa, se dibuja una geografía sembrada con signos, inevitablemente cargados de sentido, de historia, de subjetividad. En este sentido, en el caso de la menstruación, indagamos en la potencialidad del mapa para revelar signos de una autogeografía menstruante, capaz de hablar por sí misma o al menos de ser una interlocutora más, junto a la persona que le da existencia, pero también junto a las otras que, en el encuentro con ese mapa, dialogan.

La corpocartografía menstrual contiene la singularidad del proceso menstrual en sí mismo. Partimos de un fenómeno que de por sí es muy corporal, muy físico, y socialmente tiene estas connotaciones (asociadas a una naturaleza biológica femenina), pero que también posee una dimensión sociocultural que, como vimos en los mapas y relatos de las participantes, influye en los procesos de subjetivación de quienes menstrúan, en la formación de la identidad sexo-genérica, en las prácticas concretas de gestión del sangrado y del dolor, en la comprensión de procesos fisiológicos y emocionales que se viven en el propio cuerpo-territorio. Nuestro cuerpo-territorio que, muchas veces, atravesado por discursos normativos, patriarcales y coloniales, se experimenta como un terreno enajenado, que sin embargo contiene semillas, brotes y a veces bosques enteros de resistencias y contestaciones a esos discursos heredados.

En los mapas corporales observamos esas semillas o brotes, lo que Suely Rolnik (2019) llamaría "embriones de mundo", gérmenes de otros modos de ser, de vivir y de hablar, que habitan lxs cuerpxs como potencias pulsionales que tensionan el presente. Por eso es que afirmamos que la cartografía corporal excede el carácter de una estampa o espejo de la memoria, pues en ella se nos muestra también una alteridad que nos habita en estado embrionario. Que se asoma, susurra, palpita. Lo que se asoma no es simplemente el registro de la experiencia vivida y de los discursos que otrxs han incrustado en nuestra piel, sino también el susurro de las potencias que nos habitan y que se hacen más reales cuando las hacemos aparecer en la cartografía posible de nuestra propia existencia.

Los mapas de DR, P, B, T, S y DA revelan las memorias corporales de mujeres urbanas, habitantes de Chile. Los dolores físicos y emocionales que las constituyen con relación a su sangre, las herencias familiares y culturales que han configurado esos dolores, pero también las armas con que se enfrentan a ellos, los remedios con que los sanan y las estrategias de resistencia y auto-creación que han desarrollado frente a los discursos normativos. Se observa que los discursos socioculturales que emergen de sus mapas y relatos no son solo los de la biomedicina y el legado patriarcal, colonial y capitalista, sino también discursos emancipatorios, provenientes de diversas fuentes. Cuando hablamos de resistencia, no hablamos solo de combatir

lo heredado, desde un lugar de padecimiento que se resiste con resiliencia, sino también en cuanto esfuerzo sostenido para trazarse un camino propio, desde el amor y el deseo. El cuerpo, como primer territorio de defensa (Cabnal, 2016), es entendido aquí no solo como campo de batalla donde hacer frente a imposiciones externas, sino como jardín fértil donde sembrar nuestras convicciones y alianzas, el territorio donde hacer nacer la vida que deseamos, que intuimos. *Hacernos un cuerpo*, diría Rolnik (2018), capaz de desestabilizar las cartografías instauradas de lo que puede un cuerpo que sangra.

Muchas preguntas quedan abiertas después de este proceso, asumiendo humildemente aspectos inabarcados -como un mayor énfasis en lo territorial o una muestra más amplia y diversa-, pero también la necesaria explicitación de que en ningún caso ha habido la pretensión de generalizar los hallazgos de esta primera muestra y análisis. Más bien, como ha sido señalado en el texto, el objetivo fue conocer la experiencia menstrual de un grupo de mujeres urbanas, de su propia voz y trazo, aportando al propósito más amplio de producir y socializar estudios críticos sobre menstruación, mediante la experimentación con una metodología para el autoconocimiento y el auto y mutuo cuidado. Necesitamos hacer investigación feminista sobre nuestros propios cuerpos y procesos y ofrecernos entre nosotras lo que no nos ofrece ni la academia, ni los sistemas de salud, ni de educación. Esto no significa afirmar que esto sea suficiente por sí solo, pero sí valorar la potencia y la belleza de encontrarnos, contarnos y confiar en el saber de nuestra sangre y de nuestras compañeras y ancestras.

Referencias bibliográficas

Bobel Ch. Y Kissling, E.A. (2011) Menstruation matters: introduction of representations of the menstrual cycle. *Women's Studies*, *40*, 121-126.

Bobel, C. (2020). Introduction: Menstruation as lens, menstruation as opportunity. En C. Bobel et al. (eds.), *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*.

Bobel, C. y Fahs, B. (2020). The messy politics of menstrual activism. En C. Bobel et al. (eds.), *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*.

Cabnal, L. (2016) El relato de las violencias desde mi territorio cuerpo-tierra. En *Tiempos de de muerte: cuerpos, rebeldías, resistencias*. Coord. Xochitl Leyva Solano. Rosalba Icaza (2020). CLACSO.

Cabnal, L. (2020). *La sanación, un acto feminista emancipatorio* (transcripción). Recuperado de https://decolonial.hypotheses.org/2147

Cabnal, L. (s/a). Tzk'at. Red de Sanadoras Ancestrales del Feminismo Comunitario Territorial desde Iximulew-Guatemala. Dossier https://www.pbi-ee.org/sites/pbi-ee.org/files/Dossier-Sanadoras%2007.pdf

Calafell Sala, N. (2020). Menstruación decolonial. La Ginecología Natural en Abya Yala. Revista *Estudos Feministas, 28*(1), 1-13. https://dx.doi.org/10.1590/1806-9584-2020v28n157907

Calafell Sala, N. (2021). El cuerpo menstruante en los discursos de Ginecología Natural y del activismo menstrual: negociaciones y disputas de sentido. 12° Congreso Argentino de Antropología Social. La Plata. http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/133398

Cálfio Montalva, Margarita (2012). Peküyen. En *Taiñ fijke xipa rakizuameluwün. Historia, Colonialismo y Resistencias desde el País Mapuche*. Héctor Nahuelpan, Herson Huinca, Pablo Marimán, Luis Cárcamo-Huechante, Maribel Mora, José Quidel, Enrique Antileo, Felipe Curivil, Susana Huenul, José Millalén, Margarita Calfio, Jimena Pichinao, Elías Paillan y Andrés Cuyul. Primera Edición. Ediciones Comunidad de Historia Mapuche, Temuco.

Colectivo Miradas Críticas del territorio desde el feminismo (2017) *Mapeando el Cuerpo-territorio: Guía metodológica para mujeres que defienden sus territorios*. Quito, Ecuador.

De la Fuente, S. (2023). *Mapas corporales de la menstruación, Una aproximación corporizada a la experiencia de menstruar* [Tesis para optar al Grado Académico de Magíster en Estudios de Género y Cultura]. Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Chile.

Esteban, M.L. (2004). *Antropología del cuerpo, género, itinerarios corporales, identidad y cambio*. Barcelona: Ediciones Bellaterra.

Fanzine Colectivx desde y para Cuerpxs Menstruantes (2015). Lima-Perú, Amaruka del Sur.

Federicci, S. (2022). *Ir más allá de la piel. Repensar, rehacer y reivindicar el cuerpo en el capitalismo contemporáneo*. Traficantes de sueños. Madrid.

Felliti, K. & Rohatsch (2018). Pedagogías de la Menarquia: Espiritualidad, género y poder. *Sociedad y Religión* N°50, vol XXVIII, p. 135-160.

Fernández Olguín, D. (2012). Los tabúes de la menarquia: Un acercamiento a la vivencia de jóvenes escolares chilenas. *Revista de Psicología*, *21*(1), junio 2012.

Green-Cole, R. (2020). Painting Blood: Visualizing Menstrual Blood in Art. En C. Bobel et al. (eds.), *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*.

Hernández, G. (2015). Una vuelta a la "casa bonita". Un bricolage interpretativo de las fuentes documentales sobre los rituales de menarquía de los pueblos originarios de la Patagonia argentina (Siglos XIX y XX). Runa /36.2, p. 75-91.

Lillo Muñoz, D. (2017). Menstruación y patriarcado: discursos de poder en los carteles de baños de mujeres. *Contextos: Estudios De Humanidades Y Ciencias Sociales*, (38), 129-143. Recuperado a partir de http://revistas.umce.cl/index.php/contextos/article/view/1339

Mendez. L. (2016). Mucho más que un signo de impureza: el sexo que sangra en clave antropológica. En: Bermudez, T & Carvalho de Sant'Anna (eds). *Letras escarlata. Estudios sobre a representación da menstruación*, pp.43-60, Berlin: Frank & Timme.

Mileo, A. y Sánchez, D. (2018). El tabú de la menstruación como instancia productora y perpetuadora de ignorancia subjetiva y estructural. *Avatares Filosóficos*, (5), 159-171.

Montero, A., González, E., & Molina, T. (2008). Salud sexual y reproductiva de los y las adolescentes en Chile. *Revista Chilena De Salud Pública*, *12*(1), p.42–47. https://revistasaludpublica.uchile.cl/index.php/RCSP/article/view/2076

Morón, K. (2021). *Sangro, sistemas visuales afectivos* [Tesis para optar al Grado Académico de Magíster en Arte, Pensamiento y Cultura Latinoamericanos]. Instituto de Estudios Avanzados, Universidad de Santiago de Chile.

Morón-Tadic, K. & De-la-Fuente-Véliz, S. (2023). Territorios menstruales: la cartografía corporal como herramienta metodológica en los estudios críticos de la menstruación y las geografías feministas. *Investigaciones Geográficas*, (66), 112-126. https://doi.org/10.5354/0719-5370.2023.70204

Paudel, Radha (2021). Isn't menstrual discrimination a driver for child marriage? Global South Coalition for Dignified Menstruation and the Radha Paudel Foundation. https://dignifiedmenstruation.org/

Pérez San Martín, P. (2015). *Manual Introductorio a la Ginecología Natural*. Ginecosofía Ediciones.

Rodó-Zárate, M. (2021). *Interseccionalidad: desigualdades, lugares y emociones*. Barcelona: Edicions Bellaterra. Cap. 1: Metáforas, conceptos, y aproximaciones sobre la interseccionalidad.

Rolnik, S. (2018). Excursus ¿Cómo hacernos un cuerpo? Entrevista con Marie Bardet. En Gago, Gutiérrez Aguilar, Draper, Menéndez Díaz, Montanelli, Bardet, Rolnik. *8M Constelación feminista*. 1a ed. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Tinta Limón.

Rolnik, S. (2019). *Esferas de la insurrección. Apuntes para descolonizar el inconsciente*. 1a ed. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Tinta Limón.

Silva, J., Barrientos, J., Espinoza-Tapia, R. (2013). Un modelo metodológico para el estudio del cuerpo en investigaciones biográficas: los mapas corporales. *ALPHA*, (37), diciembre 2013. (pp. 163-182)

Silva, Jimena (2019). *Cuerpos emergentes. Modelo Metodológico para un trabajo corporal con mujeres.* RIL Editores.

Silva, J. y Méndez, L. (s/a). *Cuerpos y metáforas. Estudios de los significados culturales del cuerpo y las sexualidades juveniles*. FONDECYT 1110301

Solana, M. y Vacarezza, N. (2020). Sentimientos feministas. *Revista Estudios Feministas*, Florianópolis v. 28(2): e72445.

Solana, M. y Vacarezza, N. (2020). Relecturas feministas del giro afectivo. *Revista Estudios Feministas*, Florianópolis, v. 28(2): e72448.

Tarzibachi, E (2017). *Cosa de mujeres. Menstruación, género y poder.* Editorial Sudamericana. Buenos Aires.

Vasquez, M. y Carrasco, A. (2017). Significados y prácticas culturales de la menstruación en mujeres aymara del norte de Chile. Un aporte desde el género a los estudios antropológicos de la sangre menstrual. Chungara, *Revista de Antropología Chilena*, *49*(1), 99-108.

Zaragocin, S & Caretta, M. (2021) Cuerpo-Territorio: A Decolonial Feminist Geographical Method for the Study of Embodiment, *Annals of the American Association of Geographers*, 111:5, 1503-1518. https://doi.org/10.1080/24694452.2020.1812370