

**La sociología del secreto y la vergüenza en Simmel.
Una revisión feminista desde la experiencia de la menstruación.**

Olga Sabido Ramos¹

Uno de los significados que se asocia a la menstruación remite a la noción de “convertirse en mujer” (Beauvoir, 1985). Dado que las normas hegemónicas de género y heteronormas son altamente valoradas, este significado suele tener una apreciación positiva. No obstante, y aquí la paradoja, la menstruación sigue siendo algo abyecto (Young, 2005) que debe ocultarse de la mirada y el olfato de los otros. Su exposición pública genera vergüenza e incluso asco. En ese sentido, la menstruación guarda una relación significativa con el secreto y la vergüenza. El propósito de esta ponencia es el análisis relacional de la experiencia de la menstruación a partir de la propuesta de Georg Simmel en diálogo con perspectivas feministas. En primer lugar, destacaré que el secreto es una forma de *ser con otros*, que en este caso, contribuye a la permanencia de asimetrías de género. En segundo lugar, haré alusión a las dimensiones corpóreo-afectivas del secreto. Finalmente, señalaré cómo, compartir cierta información vergonzante de manera colectiva, contribuye a la resignificación e incluso el orgullo de lo que otrora causaba vergüenza. Para lograr lo anterior, analizo los resultados de un instrumento aplicado en marzo del 2021 intitulado *Encuesta virtual sobre la experiencia de la menstruación en el contexto de la pandemia ocasionada por el Covid-19*. Entre los principales hallazgos destacan cómo, a pesar de la prevalencia de la vergüenza como emoción asociada a la menstruación, existe la posibilidad de resignificarla a partir del reverso del secreto, la visibilización compartida de uno de los fluidos más estigmatizados.

Palabras clave: Simmel, secreto, vergüenza, género, menstruación

¹ Profesora-investigadora. Departamento de Sociología UAM-Azcapotzalco, México
oasr@azc.uam.mx

Introducción

Los significados que se atribuyen a la sangre menstrual son diversos, pero uno de ellos es el que se asocia a la idea de “convertirse en mujer” (Beauvoir, 1985, p. 54; Tarzibachi, 2017, p. 38). Dado que las normas hegemónicas de género y heteronormas son altamente valoradas, este significado suele tener una apreciación positiva. No obstante, y aquí la paradoja, la menstruación sigue siendo algo abyecto (Young, 2005, p. 109) que debe ocultarse de la mirada y el olfato de los otros. Su exposición pública genera vergüenza y en casos extremos, asco (Young, 2005, p. 98; Tarzibachi, 2017; Miller, 1998); incluso en el marco de relaciones con personas íntimas como la pareja (Sabido Ramos y García, 2017; Sabido Ramos y García, 2018). Es por ello que la menstruación guarda una relación significativa con el secreto y una de sus emociones clave: la vergüenza.

El objetivo de esta ponencia es el análisis relacional de la menstruación como experiencia corporal a partir de Georg Simmel, en diálogo con perspectivas feministas (Beauvoir, 1985; Young, 2005; Tarzibachi, 2017). En primer lugar, haré alusión a las dimensiones corpóreo-afectivas del secreto. Finalmente, señalaré cómo, compartir cierta información vergonzante de manera colectiva, en este caso, relativa a la menstruación, contribuye a la resignificación e incluso el orgullo de lo que otrora causaba vergüenza. Para lograr lo anterior, analizo algunos de los resultados de un instrumento aplicado en marzo del 2021 intitulado *Encuesta virtual sobre la experiencia de la menstruación en el contexto de la pandemia ocasionada por el Covid-19*. Entre los principales hallazgos destacan cómo, a pesar de la prevalencia de la vergüenza como emoción asociada a la menstruación, existe la posibilidad de resignificarla a partir del reverso del secreto, a saber, la visibilización compartida de uno de los fluidos más estigmatizados.

La ponencia se divide en cuatro partes y reflexiones conclusivas. En la primera parte planteo un breve estado de la cuestión de los estudios críticos de la menstruación, el cual permite pensar en la menstruación como objeto de estudio sociológico, así como la particularidad de esta propuesta. En la segunda, planteo un ángulo de lectura analítico feminista y relacional que recupera la forma social del secreto según Simmel, para entender cómo se cimientan relaciones asimétricas entre los géneros. Del mismo modo, planteo el alcance de la propuesta de Simmel para el estudio de la vergüenza en clave relacional. En la tercera, desarrollo una nota metodológica relacionada con la encuesta virtual y los criterios de selección de casos. En la cuarta, analizo algunos de los hallazgos y puntualizo en el significado sociológico de la vergüenza, así como en su posible resignificación en el

marco de la desestigmatización y visibilización compartida. Finalmente, expongo algunas reflexiones conclusivas.

1. La menstruación como objeto de estudio sociológico

En diversas disciplinas de las ciencias sociales y humanidades, el estudio de la menstruación ha encontrado ángulos de lectura sugerentes más allá del monopolio de las ciencias biomédicas (Ramírez, 2019: 5). No obstante, llama la atención cómo desde sus inicios, el tema de la menstruación fue desatendido en la agenda sociológica. Émile Durkheim y Marcel Mauss son excepción, en tanto el primero señala cómo para algunos grupos, la sangre menstrual y los primeros menstrosos estaban asociados a la impureza de las mujeres (Durkheim, 2012, p.455). En sus investigaciones sobre la magia, el segundo señala cómo en algunas culturas las mujeres son relevantes por un “producto específico”, a saber “la sangre de la menstruación” (Mauss, 1979, p. 58). No obstante, autores como Norbert Elias, quien problematizó otros fluidos corporales como los mocos y el excremento, no abordó la menstruación (Miller, 1998, p. 205).² A partir de la década de los años ochenta, en el marco de los estudios sociales sobre el cuerpo se han realizado algunas menciones a la menstruación como fluido corporal y sus significaciones sociales (Turner, 2003). Así como investigaciones que enfatizan el vínculo entre sangre menstrual y el estigma en clave de Erving Goffman (Johnston-Robledo, y Chrisler, 2013).

Recientemente el campo internacional conocido como “estudios críticos de la menstruación” (*critical menstruation studies*) reúne a diversas disciplinas³, entre éstas la sociología (Bobel, *et. al.* 2020). Este campo de investigación está teniendo un repunte significativo y uno de los denominadores comunes es que busca dar visibilización a la menstruación desde una perspectiva no estigmatizante (Bobel, 2020, p. 1). Estas perspectivas comparten la crítica de las epistemologías feministas, las cuales señalan cómo en diversos campos de conocimiento existen “sesgos de género” (García Dauder y Pérez, 2018) que podrían subvertirse con investigaciones que incorporen conocimiento no sólo hecho por mujeres, sino basados en la escucha a las mujeres o “cuerpos menstruantes”⁴ y

² Sosa-Sánchez, Lerner y Erviti, 2014 recuperan el legado eliasiano para explicar la civilidad menstrual.

³ Historia, Sociología, Psicología, Antropología, Arte, Enfermería, Servicio Social, Estudios de la Comunicación, Medicina, Derecho, Salud Pública, entre otros.

⁴ Retomo la propuesta de Eugencia Tarzibachi quien hace alusión a los “cuerpos menstruales” (2017, p. 51), pues la autora parte de la idea de no sustancializar la idea de cuerpos generizados, en tanto podemos pensar en distintos cuerpos que menstrúan (personas no binarias, hombres transgénero) y que no necesariamente se reconocen bajo el binario de género hegemónico.

sus experiencias corpóreas. Si bien uno de los puntos de partida consiste en señalar que la menstruación es un proceso biológico, también se enfatiza en que el estudio de la menstruación, cómo cualquier análisis de la corporalidad, desdibuja las duplas cultura/naturaleza, individual/social, privado/público (Winkler, 2020a, p.9). Por lo anterior, los estudios críticos de la menstruación investigan qué “sistemas de poder y conocimiento” subyacen a la construcción social de la menstruación y a quienes benefician o no (Bobel, 2020, p. 3). Una nueva línea de investigación en el feminismo está relacionada con el activismo menstrual (Tarzibachi, 2017, Bobel, 2020; Ramírez, 2019) y toma cada vez más relevancia en aras no sólo de la visibilización y despatologización de la menstruación, sino también del activismo político a partir de este fluido corporal.⁵

Esta propuesta retoma la perspectiva que analiza la menstruación desde la dimensión del *embodiment* (Roberts, 2020, p. 177). Es decir, desde los significados que se atribuyen a la experiencia corpórea de la menstruación, así como las implicaciones afectivas en clave de género. Sin embargo, me adhiero a una lectura de la propuesta de Georg Simmel que permite destacar tres elementos. En primer lugar, que el ser humano es un ser que intercambia (1977, p. 48) no solo dinero y mercancías, sino objetos, gestos y estados afectivos. En ese sentido, la ontología relacional de Simmel permite sostener cómo nuestra condición afectiva y corporal no es algo sustancial sino relacional en tanto siempre *somos con otros*. Esta concepción relacional del cuerpo enfatiza que éste no está escindido de la conciencia y la producción de sentido. Por otro lado, una perspectiva simmeliana advierte cómo los cuerpos se perciben mutuamente y se vinculan a través de los sentidos corporales y los significados que se atribuyen a aquello que se siente en el marco de ciertas formas de relación. En tercer lugar, en la medida en que nuestra sociedad la menstruación sigue siendo un tema estigmatizado, ésta guarda una relación significativa con el secreto y la vergüenza. En el siguiente apartado desarrollaré esta perspectiva analítica.

2. La forma social del secreto y la vergüenza

La propuesta de Simmel es fundamentalmente un plan programático para el desarrollo de una sociología relacional. Esto implica que para Simmel la sociología estudia las diversas formas de *ser con otros*. Una de estas formas sociales es la forma del secreto. En el capítulo V “El secreto y la sociedad secreta” de *Sociología. Estudio sobre las formas*

⁵ La extensión de dicho activismo en nuestro país a partir del ciberespacio ha sido analizada por Ramírez, 2019.

de socialización (1908 [2014]) Simmel relaciona el problema del secreto con el primer *a priori* de la vida social (2014, p.371). Es decir, todo vínculo social se basa en que las personas saben algo unas de otras. Ese saber mutuo es condición de posibilidad para entablar una relación social. Cuando nos encontramos con otra persona, nos orientamos por una imagen o “idea generalizada” de ésta (Simmel, 2014, p. 124). Así, por ejemplo, las marcas de género de la corporalidad y sus artefactos (ropa, peinados, perfume), nos orientan mínimamente en clave de cómo comportarnos frente a otro (a). Sin embargo, ese saber mutuo presupone al mismo tiempo cierta ignorancia, un no saber todo del otro (Simmel, 2014, p.377) o de la otra. Saber/no saber, conocimiento/no conocimiento, son condición de posibilidad del encuentro social.

Para Simmel, este *a priori* o condición de posibilidad del encuentro social, adquiere mayor notoriedad en la sociedad moderna. Lo anterior en la medida en que solo una parte de la personalidad se involucra en el círculo social en el que un individuo se desenvuelve, por ello es posible y necesario, mantener una reserva de información. Como parte del proceso de individualización, se requiere: “respetar el secreto del otro, su voluntad directa de ocultarnos tal o cual cosa” (Simmel, 2014, p.380). Penetrar sin el consentimiento del otro en esa esfera de no revelación, equivale a “una violación de la personalidad” (Simmel, 2014, p.381). En este razonamiento, Simmel equipara la propiedad material y corporal: “todo atentado contra el patrimonio es sentido como una violación de la personalidad, así también hay una propiedad espiritual privada, cuya violación afecta al yo en su centro más íntimo” (2014, p. 381). Esta línea de argumentación guarda una relación significativa con el argumento de Erving Goffman, para quien en las sociedades modernas es necesario mantener distancia frente a un “territorio del yo” (1991) que no solo es simbólico, sino también material y espacial.

Ahora bien, para Simmel toda acción intencional de ocultar algo a otro u otros, ya sea información, ideas, actividades o sentimientos, genera secretos. El secreto es entendido como una forma social, en la medida en que independientemente de los contenidos que lo caractericen (es decir, aquello que se oculta), el secreto siempre nos enlaza con otros y otras. Quienes conocen el secreto consituyen un mundo aparte de aquellos que no. En el caso de la menstruación, Tarzibachi plantea cómo los eufemismos que se utilizan para nombrarla y que dependen de cada contexto cultural, remiten a “una especie de clave secreta” y “código propio que conecta a las mujeres con otras mujeres a partir de una experiencia corporal” (2017, p. 63). Esto tiene expresiones materiales como las envolturas que envuelven los productos menstruales. En ese sentido, el secreto ofrece

la posibilidad de que surja “un segundo mundo” entre quienes conocen el secreto y quienes no (Simmel, 2014, p. 388). Incluso, es posible establecer jerarquías entre quienes saben y quienes no saben, ya que a partir de la forma social del secreto, se establecen asimetrías.⁶

El tema del secreto también se asocia a la corporalidad. En el segundo tomo de *El segundo sexo* Simone de Beauvoir establece cómo en occidente, desde los más tempranos procesos de socialización, la manipulación de los genitales está genéricamente diferenciada. Mientras que los niños juegan con el pene, para la niñas sus genitales son órganos secretos (Beauvoir, 1985, p. 17) que no se nombran, e incluso se prohíbe el tocamiento. En una investigación sociológica sobre el clítoris, se plantea cómo las mujeres descubren esta parte del cuerpo a muy temprana edad, sin embargo, desconocen que tiene un nombre propio (Vannini *et al.*, 2012, p. 36, 39). Los silencios respecto al nombramiento del clítoris, se relacionan con políticas de la percepción sexo-genéricas, lo cual permite destacar la mediación cultural de las sensaciones en clave de género (Vannini *et al.*, 2012, p. 39). Del mismo modo, los “secretos” del cuerpo femenino se traducen en términos de desconocimiento de la primera menstruación o menarca.

Simone de Beauvoir cita una encuesta realizada a 125 alumnas de un *high school* norteamericano en 1826 por el sexólogo inglés Havelock Ellis⁷, en la que descubre que 36 no sabían absolutamente nada la menarca, mientras que 39 solo contaban con una mínima información (1985, p. 54). Beauvoir señala cómo en su propia época, a mediados de los sesenta, las cosas no habían cambiado mucho. Como han mostrado otras investigaciones recientes en nuestro contexto, en general las experiencias de la primera menstruación se caracterizan por el desconocimiento (Sosa-Sánchez, Lerner y Erviti, 2014, p. 372). Así pues, la menstruación es tema que se mantiene en secreto y que enlaza a las mujeres, pero paradójicamente, en ocasiones les impide un conocimiento de sí mismas y sus experiencias corpóreas. En ese sentido, otro efecto de las políticas de la percepción, puede apreciarse en la publicidad, donde el color rojo de la sangre menstrual se invisibiliza al sustituirlo por otros tonos cromáticos como el azul (Turner, 2003).

El secreto y los estados corpóreo-afectivos que genera esta *forma de ser con otros* es una cuestión de gran relevancia para esta propuesta. Todas y todos tenemos secretos, el que éstos sean descubiertos o revelados, puede llegar a generar diversos estados

⁶ Esto se deja ver en algunos mitos de origen que basan su cosmovisión en cómo los secretos míticos fueron arrebatados a las mujeres en las “chozas menstruantes”, quitándoles el poder de dominio sobre los hombres (Héritier, 1991, p. 95).

⁷ Simmel también discutirá con la perspectiva de Ellis para el caso de la vergüenza.

corpóreo-afectivos que van de la ira, la culpa, el alivio o la vergüenza, o una combinación de todos éstos, si consideramos el carácter procesual de las emociones. En la crítica que Simmel realiza a Havelock Ellis, establece que la vergüenza tiene siempre un origen social. Para Ellis la vergüenza está asociada a la necesidad de ocultar los órganos sexuales de la mirada de los otros, principalmente en el caso de las mujeres. A contracorriente de esta hipótesis, para Simmel la vergüenza puede tener diversos orígenes, y dependerá de diferentes códigos culturales, así como de la evaluación que realicemos de la mirada de los otros. Más cerca de Beauvoir que de Ellis, Simmel señala que si las mujeres son proclives a experimentar la vergüenza, depende del contexto y de la relación que éstas tienen con la mirada masculina. De modo que a pesar de los límites temporales de su propio análisis, Simmel echa andar una perspectiva relacional que es posible recuperar, haciendo a un lado sus esencialismos en torno al género. En otras palabras, para Simmel la vergüenza no se explica en términos de un individuo sino de formas de relación que la hacen posible. La experiencia de vergüenza en las mujeres no depende de un pudor o sensibilidad inherente, sino de la relación que tienen con la mirada del otro.

La vergüenza es una emoción que se experimenta en tanto se da una acentuación de la mirada del otro hacia uno mismo (Simmel, 2018, p. 70). Esa mirada se encuentra unida a un juicio degradante por haber transgredido una norma o convención (Simmel, 2018, p. 70). La vergüenza aparece cuando nos desviamos de una imagen idealizada del yo según la mirada del otro y porque somos conscientes de esa desviación. En ese sentido, la vergüenza es una emoción moral porque remite a la desaprobación del otro y el convencimiento de que ese otro, tiene razón en su juicio negativo respecto a nosotras mismas. Como para otros autores, para Simmel la vergüenza favorece la perduración de determinadas asimetrías, pues es una emoción que “coloca la norma y su idealización en detrimento de la persona e indica el incumplimiento de la misma” (Sabido Ramos, 2020, p. 303). En palabras del autor: “La acentuación del yo y la respectiva reducción de este existen por la distancia entre una realidad imperfecta y una idealizada, una totalidad normalizada” (Simmel, 2018, p. 71).

Para el yo resulta conveniente ocultar cierta información que pueda alejarnos de la expectativa de comportamiento esperada. Toda información que se desvíe de la imagen ideal del yo, es sometida al ocultamiento o encubrimiento. Así pues, el estado afectivo de la vergüenza genera sus propios efectos corporales. Por ejemplo, la mirada insistente del otro obliga al cuerpo a esconderse. Como bien señala Ágnes Heller: “Las técnicas para evadir la vergüenza, como esconder nuestra cara, mantenerla inexpresiva, darse la vuelta,

moverse a otro lugar o abandonar la comunidad, no sólo intentan prevenir el dolor o la exposición al ridículo, sino que también intentan protegernos de la transparencia” (2018, p. 132). A ello Simmel lo denomina la “política del avestruz” (2014, p. 623) que supone esconder el *rostro* de la mirada del otro o bien recurrir a diversas formas de ocultamiento como dar la espalda.

La vergüenza ha sido un tópico en el análisis feminista, y es que, la vergüenza es constitutiva de las experiencias cotidianas de ser mujer (Lamas, 2017, p.102; Schefer y Munt 2019: 147) o expresarse desde lo femenino como aquellos o aquellas que no encajan con la heteronorma (Ahmed, 2014). Con y más allá de Simmel, podemos decir que la vergüenza aparece al sentir una inadecuación frente a los ideales normativos hegemónicos de cuerpos generizados, los cuales llevamos a todos los círculos sociales. Es decir, no podemos desprendernos del cuerpo y sus diversas marcas, entre ésta la del género.

En el caso de la menstruación esto ha sido notorio en diversas investigaciones. Para Simone de Beauvoir, la menarca en las niñas está marcada por la experiencia de la vergüenza y humillación: “Su primera menstruación se lo revela, y entonces aparecen sentimientos de vergüenza. Si ya existían se confirman y exageran a partir de ese momento. Todos los testimonios coinciden: haya o no haya sido advertida, el acontecimiento se le presenta siempre como repugnante y humillante” (Beauvoir, 1985, p. 54). También para Iris Marion Young, la vergüenza es esa emoción que obliga a niñas, adolescentes y mujeres a mantener en secreto la menstruación de la mirada de los otros en el espacio público, tanto en escuelas, como en la calle o el lugar de trabajo (2005, p. 98). Cuando las técnicas de ocultamiento fallan, la vergüenza es una de las experiencias que marcan el género desde tempranos procesos de socialización.

3. Nota metodológica

En México el tema de la menstruación se ha visibilizado a partir de diversas iniciativas que la han llevado a la agenda pública (Álvarez y Loeza, 2021). Desde diversos foros (gubernamentales, legales, parlamentarios, mediáticos) espacios de autogestión y colectivas feministas, se han llevado a cabo estrategias para poner a la menstruación en la mesa de discusión. Actualmente se encuentra en línea la consulta “Hablemos de higiene menstrual”, lanzada en conjunto con UReport de UNICEF e instituciones gubernamentales y organizaciones de la sociedad civil como la Secretaría de Gobernación, el Sistema Nacional de Protección de Niños, Niñas y Adolescentes; Consejo para Prevenir y Eliminar la Discriminación (COPRED), el colectivo Menstruación Digna México integrado por diversas organizaciones y colectivos como OXFAM México, GIRE, Colectivo Akelarre,

Intersecta, Gatitos por la Desigualdad, FUNDAR, Instituto Simone de Beauvoir, entre otros. (Serendipia, 2021). Es decir, el tema está presente en la discusión pública y virtual.

En ese contexto y en el marco de un proyecto de investigación más amplio, elaboré una encuesta titulada *Encuesta virtual sobre la experiencia de la menstruación en el contexto de la pandemia ocasionada por el Covid-19* que tuvo como propósito explorar el significado que las personas atribuyen a la menstruación en general y en el contexto de confinamiento causado por la pandemia en particular. La encuesta se difundió del 22 de febrero de 2021 al 1 de marzo del 2021.⁸ El cuestionario se dividió en cuatro apartados y en total se enumeraron 42 preguntas. El primer apartado recogió datos generales como lugar de residencia, edad, género, orientación sexual, ocupación, estado civil, escolaridad. La percepción social sobre la menstruación fue tema del segundo apartado. Se utilizaron dos imágenes como recursos de elicitación asociados a la experiencia de manchar la ropa y una silla. El tercer apartado se relacionó con la experiencia de la menstruación y los estados afectivos asociados a la misma. Finalmente, el cuarto apartado recogió la experiencia de la menstruación durante el confinamiento. El cuestionario se integró por preguntas de opción múltiple (una sola opción y más de una opción) y preguntas abiertas. Las preguntas para considerar en esta ponencia se relacionan con i. El significado que se atribuye a la menstruación en la sociedad.

El número de cuestionarios que obtuvo respuestas fue de mil ciento sesenta y cuatro (n=1164). Participaron personas de distintos estados de la República Mexicana y países como Argentina, Colombia, España, Ecuador, Perú. La muestra intencional se acotó la Zona Metropolitana del Valle de México que está conformada por la Ciudad de México y municipios conurbados del Estado de México e Hidalgo.⁹ Esta zona concentró el mayor número de respuestas (n=841). Así, la muestra que consideré registró un subconjunto de 841 casos, es decir, el 72.2% de las respuestas. Casi el total 98.9% (n=832) se identificó con el género femenino. 80.6% se declaró heterosexual (n=678), 11.7% bisexual (n=99), lesbiana 3% (n=29), otros 4.1% (n=35). La mayoría de respuestas se concentró en los rangos de edad de 19 a 29 años 50% (n=426) y 30 a 39 años 36% (n=304). (Véase Tabla 1). El grado de escolaridad de las respondientes se concentró en Licenciatura n=490, seguido de Preparatoria/Bachillerato n=141, Maestría n=134, Doctorado n=45 y Secundaria

⁸ La invitación a contestarla circuló por diversas listas de contacto en correo electrónico, WhatsApp, Facebook y Twitter.

⁹ El Valle de México sigue siendo la zona metropolitana con mayor cantidad de demarcaciones y municipios, en total 76, 16 en la Ciudad de México, 59 en el Estado de México y 1 en Hidalgo.

n=27. Es decir, las respondientes tienen un alto grado de escolaridad. Al momento de responderla encuesta 528 de éstas se encontraban trabajando, y el 50.1% (n= 430) había tenido dificultades económicas durante la pandemia.

TABLA 1

EADADES		
Rangos de edad	No.	%
13 – 18 años	26	3%
19 – 29 años	426	50.6%
30 – 39 años	304	36.1%
40– 49 años	77	9.1%
50 – 69 años	8	0.9%
TOTAL	841	100%

FUENTE: Elaboración propia

4. La forma social del secreto: vergüenza y ocultamiento

Ocultarse de las miradas de los demás

Casi el total de las personas (n=837) 99.5%, no considera que la menstruación tenga que ser un secreto. El 80% (n=671) no cree que la menstruación sea un asunto que les concierne solo a las mujeres, incluso una respondiente señaló que también es un asunto de “hombres trans”. Sin embargo, cuando respondieron a la pregunta: “En nuestra sociedad ¿qué crees que signifique que una persona comience a menstruar?” algunas respuestas aludieron al carácter secreto que se impone hacia la menstruación. Una estudiante de 18 años anotó: “Sí, me enseñaron que la menstruación era un secreto” (ID 0566). También una escritora de 47 años nos compartió: “En mi generación se le decía “convertirse en señorita” lo cual te convertía en una pieza de elección para hombres. A pesar de que en algunos círculos la experiencia ahora es más amable, aún significa que las niñas sufren en secreto y empiezan a ser vistas con otros ojos, “casi legales” o “que deben dejar de actuar como niñas” (ID0027). Otra respondiente también destacó el doble significado de la menstruación en términos de un proceso biológico y su construcción social: “Como ser

biológico, es una etapa de la maduración del órgano reproductor. Como ente femenino en la sociedad mexicana, significa cuando eres "infante" (primaria-secundaria), ser objeto de burlas por parte de los compañeros masculinos, y de repente que también trae un mensaje oculto de convertirte en un ser sexual, con todos los bemoles que esta connotación acarrea en la sociedad" (ID0841). En estas respuestas, además del secreto, destaca la mirada del otro, por lo general un otro masculino que incomoda y que hace referencia a una sexualidad heteronormada.

Mientras que para Simmel el intercambio de miradas es la "reciprocidad más perfecta que existe" (2014, p.623), para Beauvoir, las experiencias que consisten en hacer conscientes a las niñas de la mirada del otro, hacen sentirles que su cuerpo se les escapa (1985, p. 52), que deja de pertenecerles. Al respecto Beauvoir recupera el extracto de una novela, en la que la protagonista narra esta experiencia de enajenación por vestir una falda corta y recibir comentarios de un hombre adulto: "Al día siguiente mamá me hizo poner las medias y alargar la falda, pero no olvidaré nunca el shock que sentí de pronto al *verme vista*" (1985, p.52). Estas son algunas de las consecuencias de empezar a ser vistas de "otro modo" por la aparición de la primera menstruación. Así lo manifiesta una respondiente: "Una hipersexualización para las mujeres, pues te conviertes en "señorita", es decir que eres potencialmente un sujeto sexual, que ya pueden tener coito contigo, que ya puedes reproducirte, esto genera un impacto emocional fuerte pues aún somos niñas y no estamos preparadas para ello" (ID0293).

También rondan las sospechas ante la posible inmoralidad del cuerpo de las mujeres por provocar el deseo en la mirada del otro. Una mujer empleada de 42 años comenta: "Me juzgaron por menstruar de manera irregular (pensaron un embarazo) e hicieron que mi primera ida al ginecólogo fuera traumante. Sentía alivio y mucho enojo" (ID0550). A pesar del desacuerdo con esta representación de la menstruación, una estudiante de 31 años considera que en nuestra sociedad significa: "La pérdida de la niñez y el inicio del despertar sexual. "Ya se volvió mujercita", es una frase más común de lo que podríamos o querríamos pensar" (ID0044). Por su parte, una joven de 22 años que estudia y trabaja, explicitó su negativa a aceptar cómo en nuestra sociedad, la menstruación significa: "Que se vuelve "mujer" y" que debe de cerrar las piernas" muy machista la onda, como si nuestra menstruación perteneciera la sociedad heteropatriarcal" (ID0154).

El secreto de la menstruación crea un desconocimiento como señalábamos arriba. Al respecto nos comparte una estudiante de licenciatura de 21 años: "La menstruación como algo que debe ser privado, cuidado, oculto, secreto y, como no no nos dan

información adecuada, cuando llega la menarca nos toma por sorpresa y suceden accidentes que nos hacen sentirnos inseguras, con miedo, con pena, sujetas a burlas y, ahí en adelante ocultar a toda costa que estamos menstruando.” (ID0266). Una mujer comerciante de 33 años respondió cómo, en su experiencia, este desconocimiento tuvo consecuencias en su autoestima: “Una pues no sabía nada ya que me pasó y mi mamá solo me dió una toalla sanitaria y me sentí contenta pero después en la secundaria se burlaban porque solían pasar los accidentes de mancharse y eso te dañaba tu autoestima” (ID0383). En la encuesta destaca que el 85% (n=721) no cree que en las escuelas se brinde la suficiente información respecto a la menstruación.

De la mano del secreto va el ocultamiento, el miedo, la angustia, las burlas y la vergüenza, así como las estrategias de invisibilización. Para una mujer de 27 años que trabaja en el hogar, en nuestra sociedad la menstruación de las mujeres significa algo que: “Tienen que ocultar ese hecho de su vida” (ID 0053). También, una trabajadora de 31 años plantea que: “En el imaginario colectivo lo asociaría: las niñas se transforman a mujeres, algo sucio impuro que debe ser oculto y únicamente un tema privado entre mujeres” (ID0069). Como señalamos previamente, la vergüenza aparece cuando se experimenta un sentido de inadecuación frente a los ideales hegemónicos de los cuerpos generizados, la menstruación es el reverso de la pureza y la limpieza. En la medida en que lo sucio está asociado con lo que está fuera de la norma (Douglas, 1973, p. 14), no es casual que se considere a la menstruación como algo *casí* moralmente malo. Así lo expresa una respondiente: “Casi lo manejan como un pecado, si empiezas a menstruar te piden mantenerlo como un total secreto” (ID0104).

En ese sentido, ocultar la menstruación de la mirada de los demás, es la estrategia más asequible en el marco de posibilidades. Respecto a las niñas dice Beauvoir: “A muchas de ellas les horroriza entregar su secreto a la gente que las rodea” (1985, p.56). En ciertas ocasiones incluso resulta necesario ocultarla de personas cercanas, como señala una mujer profesionalista de 29 años: “En mi experiencia, fue mantenerlo en secreto, solo mi mamá sabía y mi hermana tenía curiosidad, pero por alguna razón sentía que no debía contárselo” (ID0592). A pesar de la conciencia de que la menstruación no es algo que tendría que causar desaprobación, se considera que su significado sigue siendo negativo, tal y como escribió una mujer profesionalista de 29 años “Se ve como algo vergonzoso y secreto, siendo que es algo natural” (ID0218). Una respondiente de 14 años expresa su desacuerdo: “En la sociedad se suele decir que ya eres “una mujer” pero para nada estoy de acuerdo” (ID250).

A pesar de no compartir dichas nociones en torno a la menstruación, es un hecho que la vergüenza tiene un efecto performativo en los cuerpos, sus movimientos e incluso en su relación con artefactos como la ropa. Las técnicas de ocultación de las que hablaban Simmel y Heller impactan en las mujeres. Una investigadora de 38 años con doctorado señala: “Se considera como una etapa de tránsito en la vida de las mujeres. Pero sin embargo no está normalizado es algo de lo que no se habla abiertamente. En términos prácticos hay que vivirlo en secreto casi casi. Hasta el modo de vestir hay que cambiar” (ID071). A partir de la primera menstruación, la niña “Tendrá que pensar día y noche en cambiarse, vigilar sus prendas y sus paños” (Beauvoir, 1985, p. 57). La ropa puede servir para cubrirse de la mancha menstrual, pero también para exponerla a los ojos de los demás.

La mancha en la ropa, el secreto y la vergüenza

Como he señalado, Beauvoir plantea qué antes de la primera regla, las niñas no experimentan el disgusto de su cuerpo, incluso, según la situación, pueden llegarse a sentir orgullosas (1985, p. 54). Sin embargo, es con la menarca cuando “aparecen los sentimientos de vergüenza” (1985, p. 54). Sobre todo, cuando se mancha un artefacto como la ropa: “Cuando la niña encuentra manchas sospechosas en su ropa interior se cree víctima de una diarrea, de una hemorragia mortal, de una enfermedad vergonzosa” (Beauvoir, 1985, p. 54). La pregunta en la que utilicé la técnica de elicitación visual (Imagen 1), se formuló de la siguiente manera: “¿Qué crees que pueda significar esta imagen en nuestra sociedad?” Al analizar las respuestas cualitativas y codificar conforme a las emociones enunciadas, destaca la prevalencia de la vergüenza, según la frecuencia de palabras.

Destiqué tres campos semánticos de emociones o estados afectivos relacionados. Un primer campo semántico condensó las palabras vergüenza-pena-pudor, el cual tuvo 455 menciones. Un segundo campo con las palabras miedo-temor-angustia, el cual tuvo 32 menciones; un tercer campo con las palabras asco-desagrado, el cual tuvo 26 menciones. No es casual que, sin sugerirlo en la pregunta, la vergüenza sea la emoción más mencionada en las respuestas. Lo anterior se debe a que como señala Simmel, en nuestra sociedad, unas de las expresiones corporales de la vergüenza se relacionan con ocultar el *rostro* de la mirada del otro. La imagen muestra la imagen de lo que probablemente es una niña o adolescente de espaldas, es decir, no se ve el rostro. Y sus manos tratan de ocultar la mancha en la falda

La vergüenza surge en tanto las personas se desvían de una norma, en el caso de las mujeres, también funciona como “mecanismo de vigilancia” que mantiene la “femineidad idealizada y respetable” (Shefer y Munt, 2019, p.147). En esa tónica una estudiante de licenciatura escribió: “La nena no se dio cuenta de que empezó a menstruar y la sociedad lo mira como algo sucio y descuidado por su parte” (ID0514). Como mostró Douglas, la suciedad implica la desestabilización de esquemas clasificatorios, la suciedad “ofende el orden” (1973, p. 14). En ese caso podemos decir que ofende un orden de género. Así que, para una profesionalista de 23 años la imagen significa: “La vergüenza que nos enseñan a tener de nuestra menstruación, que los hombres no pueden ver y, si podemos ocultarlo de mujeres también, mejor. ¿Quién no se manchó alguna vez en la escuela? Era la cosa más vergonzosa y tenía que ser secreto” (ID0824). También una joven estudiante de licenciatura de 24 años escribió “Me identifico, pues cuando menstrué me encontraba en la primaria, y tuve que taparme porque me dijeron que era secreto y solo era tema entre mujeres, y es vergonzoso que te vean las manchas, porque dan asco” (ID0091).

Como veíamos previamente, el halo de secreto que rodea la menstruación se convierte en desconocimiento de nosotras mismas y nuestros procesos corporales. Ese desconocimiento se traduce en frustración. Una mujer de 33 años contestó con un *emoji* en esa dirección. Para ella la imagen significa: “Que no tiene conocimiento de lo que pasa y que ahora se van a burlas de ella 😞 pena e ignorancia, porque luego no tenemos los suficientes conocimientos y nadie nos explica que nos va a pasar. Ese fue mi caso y la verdad es muy incómodo y frustrante e importante por no tener previsto estos accidentes” (ID382). También otra mujer de 31 años escribió: “La persona que sufre este tipo de accidentes, realmente puede sufrir a nivel emocional. Generalmente comenzamos a menstruar a finales de primaria o inicios de secundaria, esta es una etapa donde no somos lo suficientemente conscientes de lo que sienten y piensan los demás, las burlas por temas como este son una constante en las escuelas” (ID406).

Por otro lado, el asco es una emoción peculiar, no sólo enjuicia aquello que se considera desagradable (Miller, 1998), sino también jerarquiza y establece relaciones desiguales de poder entre aquello que se considera inferior. En ese sentido, para una joven estudiante de licenciatura de 22 años la imagen representa: “Una persona escondiendo algo por miedo a que la juzguen por asco” (ID309). Para otra estudiante significa “Imagen de pena al manchar tu ropa y que todxs te vean y critiquen” (ID425). Si pensamos en este intercambio de afectos desde una perspectiva relacional, el asco se experimenta por quien mira, pero la angustia, vergüenza o miedo, se desata en quien es mirada. Así para una

profesionista de 28 años, la imagen significa: “Mucha ansiedad para quien le paso, y asco para quien lo mira” (ID0056). Para otra estudiante: “Implica vergüenza para quienes hemos pasado por una situación así. Se tiene la sensación de causar asco a otros” (ID0420).

Pero la menstruación debe esconderse no solo de la mirada sino también de las narices. En las primeras experiencias de la menstruación “la joven vuelve a sentir el mismo desagrado ante ese insípido olor a cosa estancada que asciende desde ella misma, el olor de pantano, de violetas ajadas” (Beauvoir, 1985, p. 57). Incluso en el agrado, las normas olfatorias se imponen sobre los cuerpos generizados, como señala una directora de una OSC: “En lo personal puede ser agradable pero me da pena oler alrededor de otras personas” (ID0016). Otra mujer de 30 años contestó: “Fuerte, no me molesta pero a veces juro que los demás pueden percibirlo y si pasara, sí me daría pena.” (ID0758). Una respondiente indica: “Trato de usar algún producto para disminuirlo” (ID0361.) Por su parte una estudiante de maestría de 31 años expresa: “Es lo que se nos ha enseñado desde niñas. “Sangrar es vergonzoso”, es estar expuestas a la mirada insidiosa, a las burlas, la risa. La mancha es la parte visible (y “olible”) de algo que debiese estar oculto” (ID0044).

A pesar de esta percepción negativa de la menstruación, es interesante destacar el aminoramiento de la vergüenza que generan compartir la experiencia con las amigas. Como bien decía Simmel (2002), el actuar colectivo disminuye las condiciones de vergüenza. Una joven estudiante de 21 años narra cómo fue su experiencia al mancharse la ropa: “En la secundaria, una de mis amigas se dio cuenta pues se sentaba atrás de mi y de inmediato me avisó; era una persona en la que yo confiaba mucho así que creo que eso disminuyó mucho la carga emocional de la situación, aunque todo el resto del día la pase muy preocupada y apenada” (ID0097). Otra joven estudiante de 23 años también recordó: “Estaba en la escuela y justo traía un pantalón claro, fue súper incómodo porque mis amigas querían taparme con todo para que nadie se diera cuenta” (ID226). Otra estudiante de 24 años rememora: “En el transporte escolar con mis amigas. Me sentí apenada, pero ellas (eran mayores) me hicieron sentir tranquila y segura, pues me prestaron un suéter para taparme” (ID0339). Aunque pareciera que el reto con los pares varones sigue estando presente en las generaciones jóvenes. Una joven estudiante de 24 años así lo manifiesta: “Fue bastante vergonzoso porque así me hicieron sentir mis compañeros en la secundaria, estaba con mis amigas, ellas fueron muy solidarias, pero los hombres fueron bastante trogloditas” (ID295).

Reflexiones finales

El secreto tiene implicaciones en las formas en las que se enlazan los vínculos. Existe una paradoja en el hecho de atribuir secrecía a la experiencia menstrual y querer recluirla a un “mundo aparte” femenino. Como vimos, esta forma de *ser con otros y otras* contribuye al desconocimiento. Y es que el secreto tiene el efecto de generar desinformación e incertidumbre. En el caso de la menstruación, ello tiene consecuencias en la enajenación de las experiencias corporales. El desconocimiento o la vaga idea de un proceso corporal como éste, es la causa de miedos, angustias, temores y en casos menos extremos, de la incomodidad con el cuerpo propio. Si bien hay una toma de conciencia respecto al carácter mitificado de este significado en las respondientes, comparten las implicaciones que ha tenido esta forma de concebir la menstruación en sus propias experiencias, a pesar de cuestionarla. Así podemos ver cómo el secreto en tanto forma de relación, contribuye a la asimetría entre los géneros, en detrimento de las mujeres o cuerpos feminizados.

Vimos cómo las mujeres son proclives a experimentar vergüenza no por una condición inherente a su sensibilidad, sino por las normas de género hegemónicas que atraviesan sus cuerpos y la relación de éstos con la mirada de los otros. Con la aparición de la menstruación existe una asimetría en un doble sentido. Por una parte, a partir de la mirada del otro se realzan aspectos de la corporalidad no consentidos y que clasifican a los cuerpos en una mirilla apenas comprensible para ellas: seres sexuales, “casi legales” decía una respondiente. Ello hace que el cuerpo “se les escape”, les deje de pertenecer. Por otro lado, las miradas en torno a las marcas de género que deja la impronta menstrual en la ropa, focalizan a un yo disminuido, que por su “descuido” deja ver el reverso del ideal de la femineidad, limpia, pura y pulcra. Ese es uno de los orígenes de la vergüenza que, además, tiene consecuencias en los modos de llevar los cuerpos y sus artefactos. Es decir, la vergüenza favorece la perduración de las asimetrías en clave corpóreo-afectiva en el orden de género.

El actuar en grupo también pueden contribuir a desmontar la vergüenza (Simmel 2002). La posibilidad de compartir con *otras* aquello que motiva la vergüenza y sentir el soporte afectivo y mutuo cuidado, así como poder expresar grupalmente el desacuerdo hacia los procesos de estigmatización, no solo contribuye a desmontar los mecanismos para resignificar la vergüenza, sino genera condiciones colectivas para develar la arbitrariedad que subyace a estos procesos que hemos naturalizado desde los más tempranos procesos de socialización. El trabajo paralelo de estos aspectos micro y meso

sociales, contribuiría a las iniciativas macro, de gran relevancia en torno a la desestigmatización de la menstruación.

Bibliografía

- Ahmed, S. (2014) *La política cultural de las emociones*, México: PUEG-UNAM
- Álvarez, N. y Loeza, N. (2021) *La vida en rojo. Diagnóstico sobre gestión menstrual en las mujeres y personas que integran las poblaciones callejeras*. México: COPRED
- Beauvoir, S. (1985). *El segundo sexo. La experiencia vivida*. Buenos Aires: Ediciones Siglo Veinte
- Bobel, C. (2020) Introduction: Menstruation as Lens-Menstruations as Opportunity. Bobel, C., Winkler, I., Fahs, B., Hasson, K.A., Kissling, E.A., Roberts, T. (Eds.) *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*, (pp. 1-5). Singapore: Palgrave Macmillan.
- Bobel, C., Winkler, I., Fahs, B., Hasson, K.A., Kissling, E.A., Roberts, T. (Eds.) (2020) *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*. Singapore: Palgrave Macmillan.
- Douglas, M. (1973), *Pureza y peligro. Un análisis de los conceptos de contaminación y tabú*. México, Siglo XXI Editores.
- Durkheim, E. (2012). *Las formas elementales de la vida religiosa*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Fahs, B. (2020) Introduction: Menstruation as Rationale, C., et. al. (Eds.) *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*, (pp.349-351). Singapore: Palgrave Macmillan.
- García Dauder, S. y Pérez, E. (2018). Los secretos o lo que la ciencia oculta sobre las mujeres. *Las mentiras científicas sobre las mujeres* (pp. 104-143). Madrid: Catarata.
- Gaulejac, V.(2008). *Las fuentes de la vergüenza*. Buenos Aires: Mármol Izquierdo Editores.
- Goffman, E. (1979). *Relaciones en público. Microestudios del orden público*. Madrid: Alianza.
- Hasson, K. (2020) Introduction: Menstruation as Material. Bobel, C., Winkler, I., Fahs, B., Hasson, K.A., Kissling, E.A., Roberts, T. (Eds.) *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*, (pp. 669-671). Singapore: Palgrave Macmillan.
- Heller, A. (2018). "Cinco enfoques al fenómeno de la vergüenza". *Acta Sociológica*. 76: 123-136.
- Héritier, F. (1991). La sangre de los guerreros y la sangre de las mujeres. *Alteridades*. 1(29, 92-102
- Johnston-Robledo, I., Chrisler, J.C. (2013) The Menstrual Mark: Menstruation as Social Stigma. *Sex Roles* 68, 9–18
- Kissling, E. (2020) Introduction: Menstruation as Narrative. Bobel, C., Winkler, I., Fahs, B., Hasson, K.A., Kissling, E.A., Roberts, T. (Eds.) *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*, (pp. 865-867). Singapore: Palgrave Macmillan.
- Lamas, M. (2017). "Emoción y política. La vergüenza y las trabajadoras sexuales callejeras en la Ciudad de México". En *Acercamientos multidisciplinares a las emociones*, Esteinou R. y Hansberg, O (eds). 101-121. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Mauss, M. (1979). *Sociología y antropología*. Madrid: Tecnos.
- Miller, I. (1998). *Anatomía del asco*. Madrid: Taurus.

- Ramírez, R. (2019). Ciberactivismo menstrual: feminismo en las redes sociales. *PAAKAT: Revista de tecnología y sociedad*, 9(17), 1-18.
- Roberts, T. (2020) Introduction: Menstruation as Embodied. Bobel, C., Winkler, I., Fahs, B., Hasson, K.A., Kissling, E.A., Roberts, T. (Eds.) *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*, (pp.177-179). Singapore: Palgrave Macmillan.
- Sabido Ramos, O. (2019). El análisis sociológico de la vergüenza en Georg Simmel. Una propuesta para pensar el carácter performativo y relacional de las emociones. *Digithum*, (23), pp. 1-15
- Sabido Ramos, O. (2020). "La vergüenza desde una perspectiva relacional. La propuesta de Georg Simmel y sus rendimientos teórico-metodológicos" en Ariza, M. (Coord). *Las emociones en la vida social. Miradas sociológicas.* (293-323). México: Instituto de Investigaciones Sociales, UNAM.
- Sabido Ramos, O. y García Andrade, A. (2017). "El cuerpo de los amantes. El amor como experiencia sensible en jóvenes universitarios", in: Domínguez, A. and Ziri6n, A. (Eds.), *La dimensi6n sensorial de la cultura. Diez contribuciones al estudio de los sentidos en M6xico*, (pp. 243-270) M6xico: UAM-Iztapalapa.
- Sabido Ramos, O. and Garc6a Andrade, A. (2018). "In the Name of Love: A Relational Approach to Young People's Relationships in Urban Mexico", in: Juvonen, T. and Kolehmainen, M. (Eds.), *Affective Inequalities in Intimate Relationships*, (pp. 141-154) Nueva York-London: Routledge.
- Serendipia (2021) Menstruaci6n digna en M6xico ¿Qu6 es? En <https://serendipia.digital/datos-y-mas/menstruacion-digna-en-mexico/>
- Shefer, T, y Munt, S. (2019) A feminist politics of shame: Shame and its contested possibilities. *Feminism & Psychology*. (29) 2, 145-156
- Simmel, G. (2002). "Filosof6a de la moda". En *Sobre la individualidad y las formas sociales. Escritos escogidos*, editado por Donald Levine, 360-387. Buenos Aires: Universidad Nacional de Quilmes.
- Simmel, G. (1977). *Filosof6a del dinero*. Madrid: Instituto de Estudios Pol6ticos.
- Simmel, G. (2014). *Sociolog6a: estudios sobre las formas de socializaci6n*. M6xico: Fondo de Cultura Econ6mica.
- Simmel, Georg (2018). "Sobre una psicolog6a de la vergüenza". *Digithum* 21: 67-74.
- Sosa-S6nchez, I. S. Lerner y J. Erviti (2014). Civilidad menstrual y g6nero en mujeres mexicanas: un estudio de caso en el estado de Morelos. *Estudios Sociol6gicos*, 32(95), pp. 355-383.
- Tarzibachi, E. (2017) *Cosa de mujeres*. Buenos Aires: Penguin Random House Grupo Editorial Argentina. Edici6n de Kindle.
- Turner, B. (2003). Social fluids. Metaphors and meanings of society. *Body & Society*, 9(1), pp. 1-10
- Vannini, P., D. Waskul and S. Gottschalk. (2012). *The Senses in Self, Society and Culture. A Sociology of the Senses*, Nueva York y Londres: Routledge
- Winkler, C. (2020a) Introduction: Menstruation as Fundamental. Bobel, C., Winkler, I., Fahs, B., Hasson, K.A., Kissling, E.A., Roberts, T. (Eds.) *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*, (pp.9-13). Singapore: Palgrave Macmillan.
- Winkler, C. (2020b) Introduction: Menstruation as Structural. Bobel, C., Winkler, I., Fahs, B., Hasson, K.A., Kissling, E.A., Roberts, T. (Eds.) *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*, (pp. 469-472). Singapore: Palgrave Macmillan.
- UNICEF, <https://mexico.ureport.in/opinion/4586/> 6ltima consulta 28 de agosto del 2021
- Young, I. (2005) "Menstrual meditations", en *On Female Body Experience: "Throwing Like a Girl" and Other Essays*, New York: Oxford University Press