



Paakat: Revista de Tecnología y Sociedad  
e-ISSN: 2007-3607  
Universidad de Guadalajara  
Sistema de Universidad Virtual  
México  
[suv.paakat@redudg.udg.mx](mailto:suv.paakat@redudg.udg.mx)

Año 9, número 17, septiembre 2019-febrero 2020

## **Ciberactivismo menstrual: feminismo en las redes sociales**

### ***Menstrual cyber-activism, feminism in social networks***

María del Rosario Ramírez Morales\*

<https://orcid.org/0000-0003-4814-6191>

CIESAS Occidente, México

[Recibido 31/05/2019. Aceptado para su publicación 19/07/2019]

DOI: <http://dx.doi.org/10.32870/Pk.a9n17.438>

#### **Resumen**

El artículo analiza el uso de las plataformas digitales por parte de colectivos y mujeres que centran su trabajo en la difusión de la naturalización y despatologización del cuerpo femenino y del ciclo menstrual. Esta propuesta de ciberactivismo plantea entre sus objetivos el cuestionamiento del tabú de la sangre, con el fin de transformar la vivencia menstrual de mujeres jóvenes y adultas. Promueven el uso de tecnologías ecológicas y proponen modos de apropiación corporal a través de representaciones femeninas vinculadas con una noción feminizada de lo sagrado, cuestión que caracteriza a la espiritualidad femenina de bases alternativas y al ecofeminismo en sus construcciones simbólicas. Mediante la etnografía digital y la etnografía multisituada, este artículo analiza los modos en los cuales se configura el ciberactivismo menstrual desde las redes sociales, los símbolos, discursos y narrativas que estos grupos y perfiles utilizan para lograr sus objetivos, así como el entretnejimiento de los discursos feministas, ecofeministas y espirituales sobre la apropiación corporal, el autoconocimiento y el autocuidado.

#### **Palabras clave**

Ciberactivismo; activismo menstrual; etnografía digital; feminismo; corporalidad.

***Paakat: Revista de Tecnología y Sociedad***

Año 9, núm. 17, septiembre 2019-febrero 2020, e-ISSN: 2007-3607

**Abstract**

*This article analyzes the use of digital platforms by feminist communities and women who focus their work on the dissemination of the naturalization and depathologization of the female body and the menstrual cycle. This cyber-activism proposal poses among its objectives the questioning of the blood taboo in order to transform the menstrual experience of young and adult women. They promote the use of ecological technologies and propose corporal and appropriation ways through feminine representations linked to a feminized notion of the sacred, a question that characterizes the female spirituality of alternative bases and ecofeminism in its symbolic constructions. Through digital ethnography and multisite ethnography, this article analyzes the ways in which menstrual cyber-activism is configured from the social networks, the symbols, discourses and narratives that these groups and profiles use to achieve their objectives, as well as the interweaving of feminist, ecofeminist and spiritual discourses on corporal appropriation, self-knowledge and self-care.*

**Keywords**

*Cyber-activism; menstrual activism; digital ethnography; feminism; corporality.*

**Introducción**

Las redes sociales son en la actualidad medios de generación y difusión de información, pero también son las vías de contacto de millones de personas en todo el mundo. Estas redes, a través de su auge, circulación y apropiación, han alimentado el surgimiento de colectivos virtuales que, algunas veces, son parte de un continuo de los grupos sociales *offline* y, algunas otras, aparecen como grupos "endémicos" y exclusivos de los espacios digitales. Además de permitir la congregación de personas, los espacios digitales han habilitado el surgimiento de movimientos sociales que responden a problemáticas específicas y situadas, lo que desencadenó modos de activismo que toman las redes sociales y sus lógicas como espacios de difusión, de creación de contenidos y también de acompañamiento.

Este artículo tiene como objetivo analizar el uso de las plataformas digitales por parte de colectivos y mujeres centradas en la difusión de la naturalización y despatologización del cuerpo femenino y del ciclo menstrual. Esta propuesta tiene como base la transformación de la vivencia menstrual a través de narrativas distintas a las hegemónicas; es decir, plantean la menstruación como un proceso alejado de la visión biomédica; dan importancia al autoconocimiento como una de las puertas de entrada para la transformación individual, y la reconfiguración tanto cognitiva como vivencial del proceso corporal y hormonal; además, cuestionan e intentan revertir el tabú que ha acompañado a la menstruación como un fluido contaminante y que históricamente se ha utilizado para colocar a la mujer en un sitio secundario por sus características y procesos corporales y reproductivos.

Esta propuesta está vinculada, a su vez, con dos procesos sociales mayores. Por un lado, con la promoción de la autonomía corporal impulsada desde los movimientos feministas y, por otro, con la construcción de una narrativa sagrada en torno al cuerpo que se ha difundido ampliamente por los círculos y circuitos de espiritualidad femenina de bases alternativas. Así, la llamada menstruación consciente adquiere un espacio dentro de las narrativas feminizadas de la espiritualidad, pero también forma parte de las

acciones políticas que toman al cuerpo como espacio de significación y de resistencia a través de distintos modos de activismo, en este caso menstrual.

De esta manera, el artículo analiza el surgimiento del activismo menstrual que toma las redes sociales como espacio de difusión y de creación de contenidos. A través de la etnografía digital (Ardèvol y Gómez, 2012) en páginas de activismo menstrual y de la etnografía multisituada (Marcus, 2001) en talleres, conversatorios y círculos de mujeres en México, se analiza la configuración del ciberactivismo menstrual, los símbolos, las narrativas que estos grupos y perfiles utilizan para lograr sus objetivos, así como el entretnejimiento de discursos feministas, ecofeministas y espirituales sobre la apropiación corporal, el autoconocimiento y el autocuidado en estas formas de activismo desde la red.

Con estos objetivos, el hilo conductor de este escrito parte de definir qué se entiende por ciberactivismo en el marco de las acciones colectivas en las redes digitales. Continúa con el análisis del activismo menstrual a partir de establecer sus bases y propuestas generales. Se estudian los símbolos, las narrativas centrales y los vínculos que teje esta propuesta activista con la menstruación consciente, con los grupos de mujeres *offline*, y con la concepción del cuerpo sagrado y con los discursos feministas contemporáneos. Finalmente, se presentan algunos contenidos generados por colectivos y grupos en la red, con el propósito de proveer elementos para analizar las formas de difusión y circulación de narrativas en torno las propuestas derivadas del activismo menstrual.

Este trabajo abona elementos de reflexión en torno al uso de las plataformas digitales por parte de colectivos y mujeres que promueven formas alternativas de vivir los procesos corporales desde narrativas diversas, que derivan tanto de discursos espirituales como biomédicos y feministas para la difusión de las ideas, y de la conexión entre las construcciones sociales y políticas en torno a los cuerpos y las formas que adquieren en espacios mediados tecnológicamente. A su vez, hace hincapié en la importancia del uso y aplicación de metodologías múltiples para el análisis de los fenómenos sociales y de la presencia de narrativas espirituales fuera de los espacios rituales que las contienen y que se presentan más allá de sus soportes materiales y de sus prácticas concretas.

### **(Ciber)activismos contemporáneos**

Desde los análisis de la modernidad y sus efectos en las formas de relación entre sujetos encontramos una paradoja: por un lado, observamos ejercicios de individualización que se ven exacerbados por la dinámica productiva y por el uso de herramientas tecnológicas y, por otro, advertimos la necesidad de congregación y relación tanto *online* como *offline* con el fin de compartir ideas, fines, creencias, prácticas y así construirnos a nosotros mismos en ese ejercicio permanente de creación de un yo en relación. De acuerdo con Zafra (2015), la soledad es la que determina las alianzas íntimas entre el sujeto y la máquina, pero la comunidad es capaz de encabezar exigencias que, de otro modo, no tendrían resonancia ni peso social.

Así, en este ejercicio de creación de un sí mismo, de relaciones sociales de verificación de creencias y de acción colectiva, encontramos un modo particular de

congregación que conocemos como activismo. De manera simple, el activismo es definido como un conjunto de acciones que invitan a la participación social y que están encaminadas a generar cambios o alcanzar fines comunes (Oliver, 1984). El activismo está relacionado con cambios y exigencias sobre los derechos, la ciudadanía y establecen un modo particular de hacer política desde la sociedad civil; pero, como veremos, no son los únicos marcos en los cuales el activismo se presenta.

En un contexto donde la red y los entornos digitales hacen posible la circulación y la puesta en común de ideas y fines tanto individuales como colectivos, el activismo ha encontrado en estos entornos un espacio de manifestación y de existencia a través de las herramientas y alcances que se habilitan con el uso de las tecnologías de la información.<sup>2</sup>

El ciberactivismo es entendido como “una estrategia para formar coaliciones temporales de personas que, utilizando herramientas de la red, generan la masa crítica suficiente de información y debate para que este trascienda la blogósfera y salga a la calle o se modifique de forma perceptible el comportamiento de un número amplio de personas” (De Ugalde, 2007 *cf.* en Burgos, 2017). En tanto estrategia, el ciberactivismo es considerado como una forma no convencional de participación política que utiliza la tecnología como un campo abierto de acción a través de distintas plataformas digitales.

En las estrategias ciberactivistas no se pueden obviar dos elementos centrales: 1) el papel de los sujetos y 2) las potencialidades y alcances sociales de este modo de activismo. Con respecto al primero, y siguiendo a Del Hoyo, Fernández y García (2014), el sujeto ciberactivista es un agente activo tanto *online* como *offline*. Esto rompe con la disociación entre el mundo “real” y el mundo virtual que caracterizó a los primeros análisis en torno a los estudios en las redes digitales, ya que más bien estos movimientos y acciones sociales tienen un correlato tanto en dentro como fuera de la red (Ardèvol y Gómez, 2012). Además, el ciberactivismo se alimenta de la producción y circulación de contenidos por la red y de las reacciones recibidas de los usuarios que comparten o que se distancian de las propuestas de los distintos activismos en las plataformas digitales.

De acuerdo con Burgos (2017), el ciberactivismo se caracteriza por el empoderamiento, la cultura colaborativa, la libre distribución y el acceso a la información, cuestiones que permiten la generación de estrategias y formas de acción colectiva desde la red y en contextos *offline*.

Por otro lado, el ciberfeminismo, de acuerdo con Zafra (2004) y Gago (2019), tiene sus orígenes en los años noventa con el surgimiento de la net.art (Gago, 2019, p. 14). Sin embargo, fueron los trabajos de VNS Matrix<sup>3</sup> y el análisis de Sadie Plant, los primeros en abordar el fenómeno desde una perspectiva feminista. Plant (1997) señalaba al ciberfeminismo como un concepto de argumentación teórica donde los humanos y la teoría de la información encontrarían nuevas formas de construir al sujeto y la identidad humana. A la par de otras investigadoras de este fenómeno emergente, Plant veía en el ciberactivismo “una ventana abierta para acabar con el sistema patriarcal, lo que significa procurar nuevos escenarios para conseguir la igualdad de derechos entre hombres y mujeres” (Gago, 2019, p. 12).

Galway (1997), al analizar los argumentos de Plant, señala que esta autora tenía patente el interés por lo femenino a partir del abordaje del sistema binario informático –

donde el cero representaba lo femenino y el uno lo masculino-. Una de sus ideas de mayor impacto fue el hecho de utilizar la metáfora de la matriz para plantear la importancia de las mujeres en el desarrollo y uso de la tecnología, ya que "equipara la matriz de cálculo de los ordenadores con la matriz femenina, argumentando que los sistemas informáticos tienen más en común con las mujeres que con los hombres" (Gago, 2019, p. 25).

Sin embargo, aún con estos orígenes tanto radicales como optimistas, el ciberfeminismo está lejos de ser una práctica homogénea, ya que sus usos y aplicaciones en lo contemporáneo aluden tanto a proyectos, pensamientos, movimientos, como a ideales e intereses diversos: pueden efectivamente ser una puerta de entrada al feminismo y al cuestionamiento sobre cómo los espacios de interacción están siendo modificados por la tecnología y, a su vez, ser "un territorio de empoderamiento, pero también de repetición de viejas desigualdades para las mujeres" (Zafra, 2015 *cf.* en Gago, 2019, p. 296).

### **Activismo menstrual**

Para analizar el tema del activismo menstrual es necesario comenzar por plantear las bases que sustentan este modo de activismo y las propuestas que surgen de este movimiento. En primer lugar, hablar de menstruación desde el ámbito cultural y social, más que biológico, es un fenómeno relativamente reciente. Partir de esta afirmación está lejos de ser fortuito, ya que hablar de fluidos corporales y particularmente de la sangre menstrual, históricamente, ha estado relacionado con el tabú al ser considerado un fluido contaminante.

Douglas (1980), al plantear que el cuerpo es el microcosmos de la vida social y uno de los espacios clasificatorios por excelencia, desarrolla un amplio análisis acerca de lo puro y lo contaminante en diferentes culturas, teniendo como uno de sus ejemplos la sangre menstrual y las acciones individuales o colectivas en torno a esta. Douglas sostiene que "nuestras ideas de suciedad expresan igualmente sistemas simbólicos y que la diferencia entre comportamiento de contaminación en una y otra parte del mundo es sólo cuestión de detalle" (1980, p. 54). Las reglas en torno a la higienización moderna parten de la prohibición del contacto con los elementos contaminantes, siendo los fluidos corporales aquellos que, al romper los límites físicos del cuerpo, se convierten en una de las mayores fuentes de peligro.

Sin embargo, esta no es la única referencia que relaciona la sangre menstrual con un fluido y un proceso que no debe nombrarse. Hay abundantes referencias etnográficas donde podemos encontrar indicios de la construcción negativa del ciclo menstrual desde las prácticas culturales y religiosas.<sup>4</sup> Pero la secrecía y el tabú en torno a la sangre parte del abordaje del cuerpo femenino realizado desde la ciencia biomédica, donde los conocimientos en torno al proceso hormonal fueron desarrollados a través del énfasis del ciclo menstrual como pieza clave para la reproducción humana, e imprimiendo una serie de reglas de higiene específicas que pugnan (aún) por su ocultamiento y patologización.

El hecho es que la menstruación es un proceso experimentado por más de la mitad de la población mundial y culturalmente se ha construido como uno de los factores biológicos y esencialistas para clasificar a las mujeres. “Hacerse mujer” a partir del primer sangrado menstrual, es una frase que hasta ahora se repite a las mujeres jóvenes y que marca su potencial reproductivo, lo que agrega un valor público frente a la reproducción social y de la especie.

Sin embargo, todas estas construcciones sobre el tabú, el ocultamiento e incluso la construcción de la menstruación como un hecho patológico (al aludir al llamado trastorno disfórico premenstrual<sup>5</sup>), han sido cuestionadas a partir de considerar este proceso corporal desde su construcción sociocultural –no como un asunto meramente fisiológico– desde movimientos feministas y grupos de mujeres en la actualidad, donde se ha planteado la impronta de transformar el ocultamiento y el desconocimiento sobre cuerpo femenino –o de los cuerpos menstruantes– para dotar a los sujetos del conocimiento necesario sobre su propio cuerpo, sus procesos biológicos, emocionales y psíquicos, y así revertir la secrecía y la patologización de la experiencia menstrual.

El feminismo de la segunda ola denunció las distintas formas de control sobre el cuerpo femenino bajo la consigna “mi cuerpo es mío” (Felitti, 2016, p. 187). Esta consigna, que sigue vigente en las movilizaciones de mujeres y más allá de los feminismos de carácter político, implicó la puesta en marcha de una serie de acciones colectivas e individuales que proponen empoderar y brindar a las mujeres las herramientas de autoconocimiento necesarias para una apropiación subjetiva y experiencial de sus propios cuerpos y desde sus propias narrativas.

De acuerdo con Bobel (2011, p. 123), colocar el foco en la menstruación es parte de un complejo y duradero proyecto feminista que pugna por colocar al cuerpo desde el sujeto, ya que las representaciones del ciclo menstrual en forma negativa revelan la manera en la cual estos discursos habrían sido interiorizados y reproducidos también por las mujeres.

En este sentido, la misma autora plantea que el activismo menstrual es un movimiento que ha surgido y se ha reproducido en distintas partes del mundo, teniendo una importancia política que pocas veces ha sido reconocida. En su libro *New Blood: Third-Wave Feminism and the Politics of Menstruation*, Bobel (2010) coloca dos temas que se consideran centrales para el activismo menstrual contemporáneo: 1) la relación que este activismo desarrolla con respecto a la salud y 2) los modelos de activismo menstrual.

Con respecto al primero, Bobel (2010) traza una línea entre el activismo menstrual, el movimiento por la salud de las mujeres, el ambientalismo y el consumo de productos alternativos. Como parte del posicionamiento político, se marca una distancia nominal entre la higiene y la salud, ya que hablar de higiene remite a lo impuro y a la invisibilidad, y utilizar el término salud lleva las discusiones al ámbito de las políticas públicas y de los derechos.

En este sentido, las propuestas contemporáneas de los activismos menstruales parten de una historia donde la salud y la autonomía corporal resultan clave para la transformación del tabú, pero también apuntan hacia el consumo de nuevas alternativas

para el tratamiento de la sangre (entre ellas la copa menstrual o las compresas de tela, que han tenido un auge representativo en los últimos años<sup>6</sup> y que son parte del mercado ecológico centrado en el cuerpo y sus fluidos).

Con respecto al segundo tema, es menester reconocer que el activismo menstrual encaminó sus acciones hacia la naturalización de la menstruación, pero también hacia el reconocimiento de la importancia de las experiencias corporales a través de ejercicios de promoción de autoconocimiento (González, 2016, p. 85). Así, Bobel, a partir de su análisis sobre la emergencia del activismo menstrual, señala dos modelos:

- 1) Un activismo menstrual radical que –de acuerdo con González (2016) se sitúa en el marco de la llamada tercera ola feminista– busca romper con la estrechez del pensamiento binario del género y habla de cuerpos menstruantes más que de mujeres que menstrúan; promueve el uso de tecnologías alternativas, ecológicas y reusables para el tratamiento de la sangre; utiliza los medios, las redes, el performance y las producciones propias (páginas web, *fanzines*, ilustraciones, etcétera) para difundir información.
- 2) Un activismo espiritual (más relacionado con la segunda ola del feminismo) que se caracteriza por considerar la menstruación como un proceso sagrado, empoderador y emocionalmente relevante para la vida de las mujeres. Esta vertiente del activismo se enfoca en el trabajo sobre el autoconocimiento, el alfabetismo corporal, la celebración de rituales, círculos de danza, conferencias, reuniones o círculos, y festejan la menstruación y las distintas fases de los ciclos hormonales y vitales a partir de la sacralización de lo femenino.<sup>7</sup>

Si bien esta división resulta representativa y una referencia obligada para el análisis de los activismos menstruales, lo cierto es que estos dos modelos de activismo tienden diálogos entre sí aún con sus notables diferencias y posicionamientos prácticos, organizativos y políticos. El activismo radical, sumado al auge de la teoría *queer* y al cuestionamiento del sistema binario en la clasificación de los géneros, ha mantenido su posicionamiento abierto e incluyente al hablar de cuerpos menstruantes y cuestionar las miradas esencialistas respecto al significado de ser mujer y las visiones patológicas en relación con sus procesos.

Las redes, los espacios académicos, la moda y el arte, han sido los espacios privilegiados para dialogar, compartir y generar contenidos que lleven este mensaje a más personas para lograr un nivel de apropiación de los discursos y de la práctica bajo la impronta de naturalizar la menstruación más allá de una determinación de género, y promoviendo otras narrativas no esencialistas en torno a los cuerpos; cuestión que los ha posicionado políticamente –incluso frente a los feminismos contemporáneos– y desde un discurso activista teórico y secular.

El activismo de carácter espiritual conserva y difunde una visión sacralizada del cuerpo que se apoya en espiritualidades alternativas de tipo new age, referencias hacia religiosidades nativas, el ecofeminismo o desde la feminización de lo sagrado (Ramírez, 2019); provee y promueve la necesidad de crear pedagogías que impulsen el autoconocimiento y la relación subjetiva con la corporalidad y la emoción a través de una visión holista y sagrada del cuerpo femenino; incorpora –en algunos casos– la narrativa

de los cuerpos menstruantes, pero también de los no menstruantes, particularmente en el caso de la menopausia y su vivencia; además de utilizar las redes, el arte y el espacio público (círculos, rituales, talleres y charlas) para promover formas alternativas y subjetivas sobre la menstruación.

En gran medida, no solo buscan exaltar las cualidades que se asumen como femeninas y que han sido poco valoradas, sino también –desde un modelo de activismo espiritual y alternativo– cuestionar las normas y reglas que derivan de las religiones tradicionales donde el cuerpo de las mujeres es considerado como peligroso, contaminante y cercano al pecado.

Ambos modelos tienen en común la transformación del tabú y de la vivencia menstrual desde construcciones culturales distintas a la visión patologizante; también comparten la promoción del uso de tecnologías ecológicas y sustentables para el tratamiento de la sangre e incluso su visibilidad –como el caso del llamado *free bleeding* o sangrado libre<sup>8</sup>– en pro de su normalización. Ambos modelos se relacionan con el feminismo, uno de base secular y el otro vinculado con creencias alternativas, pero teniendo en común al cuerpo como espacio político, la menstruación como un proceso de resistencia y el activismo como un modo en el cual las acciones políticas en torno al tratamiento menstrual y la autonomía corporal son capaces de generar cambios en sus concepciones culturales.

### **El activismo menstrual desde las redes**

Con el uso cada vez mayor de las tecnologías de la información, muchas causas encuentran en las redes sociales un espacio para difundir, generar contenidos y cuestionar imaginarios sociales que parecían inamovibles. El activismo menstrual es una forma de activismo que se lleva a cabo tanto en contextos *offline* como *online*, algunas veces promovido por grupos organizados en redes locales y transnacionales, o desde la motivación individual de compartir los saberes y experiencias. Sea desde el modelo radical o desde el espiritual, el activismo menstrual en los últimos años ha tenido presencia y auge desde las redes sociales y las plataformas digitales donde se difunden contenidos que buscan cuestionar aquello que “nos han contado” sobre menstruar.<sup>9</sup>

Hacer un recorrido por las páginas y las propuestas de activismo menstrual existentes en la red resulta una tarea difícil debido a la cantidad de información disponible y accesible a través de la web; particularmente porque desde 2015, por lo menos en el caso de América Latina, la menstruación y su correlato activista tuvo visibilidad mediática a partir de las políticas de importación que provocaron una crisis en la distribución de productos de higiene menstrual en el caso argentino. Felitti (2016) relata que “faltaron tampones y estallaron los debates y acusaciones, mientras muchas mujeres estaban en las playas y las piscinas. Ese contexto sirvió para poner en discusión el tema y ofreció una oportunidad para promocionar otras alternativas, especialmente la copa de silicona de fabricación nacional” (p. 186).

Con la emergencia del tema sobre la distribución de productos de higiene menstrual y la contaminación que provocan, la promoción de alternativas ecológicas, la



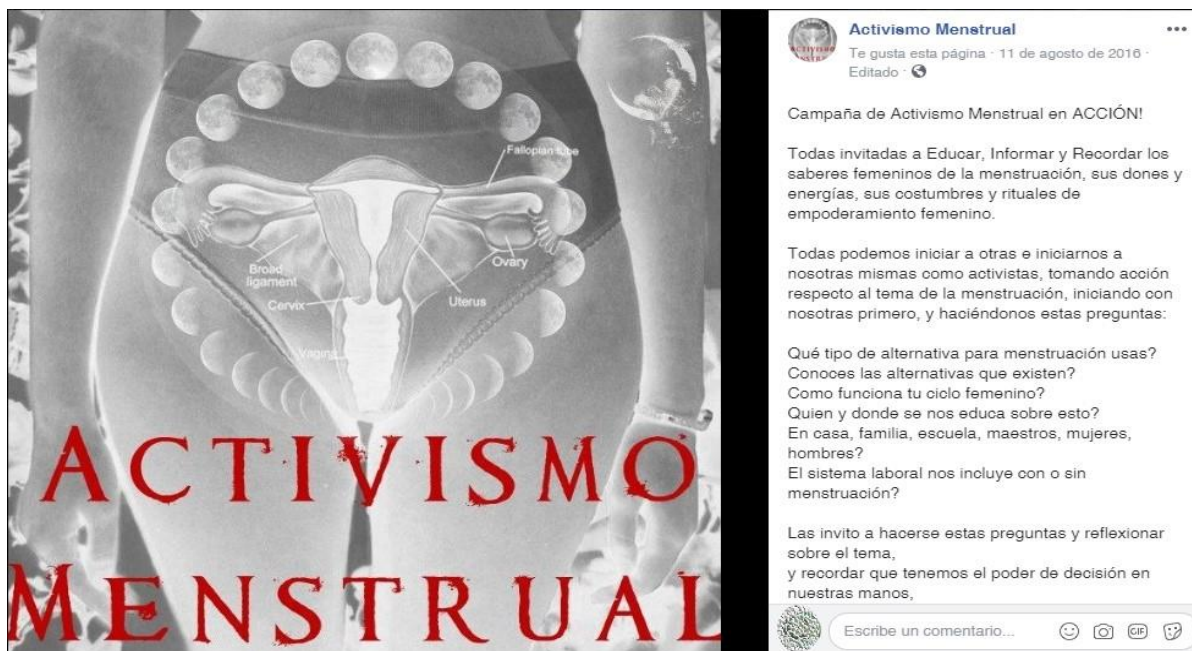
puesta en marcha de programas y proyectos para la distribución de copas menstruales o la fabricación de compresas de tela caseras (por ejemplo, la película *Period. End of sentence*, que ganó un Oscar en 2019 como mejor documental corto) comenzó a hacerse cada vez más común, pero también los proyectos colectivos, personales y virtuales adquirieron mayor visibilidad.

A través de la etnografía multisituada en círculos espirituales femeninos y por medio de la etnografía digital, se han identificado diversas páginas en castellano que tratan directamente la pedagogía menstrual, la menstruación consciente y la promoción de tecnologías alternativas para el tratamiento de la sangre. En estos perfiles destaca la promoción un movimiento internacional en pro de la visibilidad menstrual y la transformación del tabú a través de blogs, publicaciones, tuits, páginas de Facebook, cuentas de Instagram y páginas personales (ver imagen 1).



**Imagen 1.** Sangro, me mancho y no me tengo asco. Stephanie Chávez [@stephanie.chavess] (2019, 14 de abril). Obtenido de: [https://www.instagram.com/p/BwQrwQGho\\_RaWFgdzpn7cgHeku3hq5Js1E6V580/](https://www.instagram.com/p/BwQrwQGho_RaWFgdzpn7cgHeku3hq5Js1E6V580/)

Algunas de estas páginas son recomendadas por usuarias de las redes sociales o a través de los circuitos feministas y de espiritualidad. Uno de los más reconocidos –que no el único– es el blog *El camino rubí*,<sup>10</sup> pero encontramos también proyectos enfocados en la pedagogía menstrual hacia las nuevas generaciones como el caso de Princesas menstruantes,<sup>11</sup> Viaje al ciclo menstrual<sup>12</sup> y espacios de promoción de tecnologías menstruales y menstruación consciente, como Menstruación consciente SLP,<sup>13</sup> Toalla sana,<sup>14</sup> Jardineser,<sup>15</sup> Ixchel Ecoalternativas,<sup>16</sup> La Crecida. Ecofeminismo y Menstruación Consciente,<sup>17</sup> Activismo menstrual,<sup>18</sup> entre otras (imágenes 2 y 3).



**Imagen 2.** Activismo menstrual (11 de agosto de 2016). Campaña de activismo menstrual en ACCIÓN [actualización de Facebook]. Recuperado de: <https://www.facebook.com/Activismo-Menstrual-203242989867918/>



**Imagen 3.** La Crecida. Ecofeminismo y menstruación consciente (12 de mayo de 2019). Recuperado de: <https://www.facebook.com/LaCrecida/photos/a.930326520378080/2474207235989993/?type=3&theater>

Las usuarias de las redes pueden encontrar en estas páginas diversos materiales, artículos, imágenes y contenidos que brindan información sobre la vivencia menstrual no patologizada, la importancia de las emociones en el ciclo hormonal, las distintas fases del ciclo desde la perspectiva biomédica y espiritual, la venta y el acompañamiento para el uso de tecnologías alternativas y discursos sobre el cuerpo, su sacralidad y su importancia como espacio político.

Estas páginas no solo son sitios de concentración y producción de información, sino también reflectores que invitan a quienes los visitan a cambiar la narrativa sobre el cuerpo y la vivencia desde los espacios virtuales (a través de *likes*, de compartir una publicación o una imagen), invitando a que esta afinidad mostrada desde la virtualidad se vea reflejada en un actuar personal y colectivo desde los espacios cotidianos en un contexto *offline*.

En muchas ocasiones estas páginas son la versión digital de colectivos, mujeres y proyectos que trabajan en distintas esferas (que van desde las escuelas, las cárceles, los centros de salud, las instancias gubernamentales, los círculos espirituales y feministas etcétera) y utilizan estos espacios como una forma de movilizar a sus seguidoras, pero también de promover sus artículos, casi siempre relacionados con productos ecológicos (jabones, toallitas de tela, jabones íntimos), libros publicados por otras activistas o por ellas mismas, e información sobre sus talleres y reuniones.

Las páginas que constituyen el caleidoscopio del ciberactivismo menstrual llevan a las usuarias y a sus creadoras a generar información desde distintas vías, con el fin de que aquello que se comparte en estos espacios sea información validada, confiable y que abone a la causa de visibilizar la menstruación como un proceso natural e incluso sagrado. Parte importante de este ejercicio ha implicado la profesionalización de las creadoras y activistas menstruales a través de formaciones académicas, cursos, talleres e información que sirva de referencia para que sus contenidos tengan bases sólidas que provean el conocimiento necesario a quienes se acercan o siguen estas páginas y movimientos también fuera de la red.<sup>19</sup>

Al respecto, una de las principales áreas en las cuales se ha dado esta profesionalización gira en torno al conocimiento del ciclo menstrual desde sus dimensiones fisiológicas. Esta información se circula y comparte a través de publicaciones o talleres con el objetivo de promover el autoconocimiento, tomando en cuenta los factores culturales y una visión holista del cuerpo y de sus procesos; por lo tanto, incorporan las emociones, el contexto social e incluso las nociones espirituales en torno al cuerpo y sus conexiones con la tierra, con el universo y con lo sagrado (particularmente en el modelo de activismo espiritual).

La copa menstrual como alternativa para el tratamiento de la sangre ha sido un producto bisagra entre los diferentes activismos menstruales tanto fuera como dentro de la red. La copa, que en sus inicios se vendía a través de internet y por medio de mujeres instruidas para su distribución, se vio afectada en 2016 debido a que la Comisión Federal para la Protección Contra Riesgos Sanitarios (COFEPRIS), en México, publicó una alerta sanitaria sobre su uso bajo el argumento de no contar con un registro que avalara la calidad de los materiales empleados en su fabricación.<sup>20</sup> A pesar de que esta alerta

modificó la distribución y visibilidad de la copa, su circulación no paró; por el contrario, se generaron redes entre las mujeres que gracias a esta alerta y su difusión se enteraron de la existencia de este producto que, además de ser reusable, contribuía a la economía de mujeres que forman parte de la base social de los activismos menstruales.

La menstruación y los activismos que la circundan han encontrado en los feminismos contemporáneos un sitio de manifestación y de apropiación a través de las redes. *Twitter* e *Instagram*, han sido plataformas que permiten que las usuarias cuenten sus experiencias con la copa o con el uso de alternativas menstruales en primera persona, en su lenguaje y a través de formas visuales como fotografías, dibujos, historietas, ilustraciones, etcétera, sin necesidad de asumir la pertenencia a un grupo virtual o social. Del mismo modo, al compartir sus historias, han animado a otras a hacerlo y han generado redes espontáneas de acompañamiento a través de la comunicación directa y mediada por estas plataformas (imagen 4).



**Imagen 4.** Enis [@nvrwin] (21 de abril de 2018) De cómo aprendí a usar la infame copa menstrual en un intento por ser más ecológica. Tweet recuperado de: <https://twitter.com/i/moments/1035302310123978753>

Desde el arte, las ilustradoras feministas han usado la menstruación, las representaciones de útero (desde las imágenes más orgánicas hasta las concepciones más artísticas) y la copa menstrual como símbolos de lucha, resistencia y cuestionamiento a las normativas en torno a los cuerpos. Además de utilizarla como alternativa para sus propias menstruaciones, la representación gráfica de la copa ha sido

empleada como un medio para combatir a las transnacionales desde un discurso ecologista/ecofeminista, y también se ha convertido en una forma creativa, directa e irónica de enfrentar al patriarcado.

Es frecuente que a la par de discursos, imágenes y textos sobre la apropiación corporal, las artistas publiquen en sus redes ilustraciones, viñetas y dibujos de copas menstruales y de úteros en diversas presentaciones, colores y acciones, incluso dotándolos de carácter y personalidad (imagen 5). Estas formas estéticas y sus creadoras, si bien pueden no pertenecer a un movimiento articulado de activismo o ciberactivismo menstrual, sí contribuyen a la visibilización y normalización de la menstruación, de la anatomía femenina y de productos que imprimen a la experiencia menstrual un carácter personal, distinto, vivencial e incluso divertido.



**Imagen 5.** Andonella [@Andonella] (2018, 22 de febrero). *Copita menstrual* [foto de Instagram].  
Obtenida de: <https://www.instagram.com/p/Bfgp52KgPGd/>

### **A modo de cierre**

Hablar sobre menstruación, incluso en los círculos académicos, es poco frecuente y no siempre bien recibido. Más aún cuando se trata de analizar, mostrar y problematizar este tema desde el cuerpo de quien lo experimenta y desde las normativas que cruzan y construyen esas experiencias como significativas, ya sea positiva o negativamente. El análisis cultural de la menstruación como un proceso construido también socialmente, ha partido de la reflexión teórica, práctica y emotiva que reclama el cuerpo como propio, que intenta generar otras formas de contar, analizar y encarnar las experiencias que lo cruzan.

El ciberactivismo menstrual está lejos de ser un movimiento articulado; sin embargo, se constituye a través de redes de grupos e individuos que hacen circular información relevante, cuyo fin es la transformación de las construcciones culturales negativas sobre el cuerpo, el ciclo menstrual y el ocultamiento de la sangre.

Los medios que utilizan, más allá de las bases que brindan las plataformas digitales, se basan en la información (desde los post o los talleres, cursos o conversatorios *offline*), pero también en el convencimiento y acompañamiento, particularmente cuando se vincula con enfermedades ginecológicas donde las mujeres buscan contención o cuando se decide utilizar y experimentar con tecnologías ecológicas para el tratamiento menstrual. Es frecuente que las mujeres que usan por primera vez la copa, por ejemplo, relaten sus experiencias, dificultades y sentires, y se vuelven así portavoces (de forma voluntaria o involuntaria) de un movimiento mayor desde sus redes personales o desde los grupos especializados para compartir estas experiencias.

Este tipo de acciones individuales abre la puerta a considerar que quizás aquel modelo que proponía Bobel en 2010 se esté transformando diez años después gracias a la presencia de las redes sociales y la comunicación mediada por la tecnología, ya que en la actualidad no solo vemos la intersección de los dos modelos (el radical y el espiritual) en las manifestaciones, acciones y narrativas del activismo menstrual, sino la emergencia de un tipo de activismo experiencial que usa la vivencia como el motor para comunicar y circular mensajes desde la red.

Este tipo de ciberactivismo menstrual experiencial no está basado necesariamente en una pertenencia o colectivo; se escribe en primera persona, utiliza el testimonio como una de sus bases y el cuerpo propio como espacio de manifestación también desde la red. Lejos de pensar que las reacciones y acciones individuales en la red no generan resonancia social, se parte de la hipótesis de una resignificación de lo personal y la experiencia individual como política también desde los espacios virtuales, ya que en los contenidos (sean textos, ilustraciones, fotografías, etcétera) se manifiestan también posiciones políticas que se encarnan o que utilizan medios diversos para hacerse visibles.

El caso del activismo menstrual y los contenidos que generan ha sido, hasta ahora, poco analizado desde las disciplinas sociales. Muchos de los estudios son realizados por las mismas activistas desde posiciones políticas, espirituales o formativas concretas; sin embargo, el auge de este tipo de movimientos tanto en la calle como dentro de las redes es una veta de estudio para comprender la articulación de los movimientos que buscan y reclaman la autonomía de los cuerpos; la generación de nuevos conocimientos y estrategias pedagógicas para compartirlos; la emergencia de nuevos temas de relevancia social; las particularidades que implica cuestionar el binarismo de género cuando se habla de y desde los cuerpos; los posicionamientos políticos múltiples que tienen su correlato en las redes y, por supuesto, el uso y la potencia que este tipo de movimientos adquiere con la circulación y la apropiación de las herramientas que brindan las redes sociales para aumentar su alcance y difundir sus contenidos.

## Referencias

- Árdevol, E., Gómez, E. (2012). Las tecnologías digitales en el proceso de investigación social: reflexiones teóricas y metodológicas desde la etnografía virtual. Fundación CIDOB, pp. 187-204. Recuperado de: [https://www.cidob.org/es/articulos/monografias/politicas\\_de\\_conocimiento\\_y\\_dinamicas\\_interculturales\\_acciones\\_innovaciones\\_transformaciones/las\\_tecnologias\\_digitales\\_en\\_el\\_proceso\\_de\\_investigacion\\_social\\_reflexiones\\_teoricas\\_y\\_metodologicas\\_desde\\_la\\_etnografia\\_virtual](https://www.cidob.org/es/articulos/monografias/politicas_de_conocimiento_y_dinamicas_interculturales_acciones_innovaciones_transformaciones/las_tecnologias_digitales_en_el_proceso_de_investigacion_social_reflexiones_teoricas_y_metodologicas_desde_la_etnografia_virtual)
- Bobel, C. y Arveda, E. (2011). Menstruation Matters: Introduction to Representations of the Menstrual Cycle. *Women's Studies*, 40 (2), pp. 121-126. DOI: 10.1080/00497878.2011.537981
- Bobel, C. (2006) "Our Revolution Has Style": Contemporary Menstrual Product Activists "Doing Feminism" in *Third Wave, Sex Roles* (54) pp. 331-345. DOI: 10.1007/s11199-006-9001-7
- Bobel, C. (2010). *New Blood: Third-Wave Feminism and the Politics of Menstruation*. New Brunswick, NJ: Rutgers University Press.
- Buckley, T. & Gottlieb A. (1988) *Blood Magic. The anthropology of menstruation*. Berkeley and Los Angeles: University of California Press.
- Burgos E. (2017). El Ciberactivismo: perspectivas conceptuales y debates sobre la movilización social y política, *Revista Contribuciones a las Ciencias Sociales*, abril-junio. Recuperado de: <http://www.eumed.net/rev/cccss/2017/02/ciberactivismo.html>
- Caplan, P. (2004) The Debate About PMDD and Sarafem. *Women & Therapy*, 27 (3-4), pp. 55-67. DOI: 10.1300/J015v27n03\_05
- Chen, I. (18/12/2008). A Clash of Science and Politics Over PMS. *New York Times*. Recuperado de: <https://web.archive.org/web/20110123084817/https://www.nytimes.com/ref/health/healthguide/esn-pms-ess.html>
- Citro, S. (2008) Creando una mujer: ritual de iniciación femenina y matriz simbólica de los géneros entre los tobas *takshik* en Hirsch, S. (coord.) *Mujeres indígenas en la Argentina: cuerpo, trabajo y poder* (pp. 27-58). Buenos Aires: Editorial Biblos.
- Citro, S. (2010) *Cuerpos plurales: antropología de y desde los cuerpos*. Argentina: Biblos.
- Davis, D., Craven, C. (2016) *Feminist ethnography: Thinking through methodologies, challenges, and possibilities*. London: Rowman & Littlefield.
- De Ugarte, D. (2007). El poder de las redes. Manual ilustrado para personas, colectivos y empresas abocados al ciberperiodismo. Madrid, España: Ediciones El Cobre.
- Del Hoyo, M., Fernández, C., García, M. (2014). Jóvenes comprometidos en la red: el papel de las redes sociales en la participación social activa. *Revista Comunicar*, XXII (43), pp. 35-43. Recuperado de: <http://www.revistacomunicar.com/index.php?contenido=detalles&numero=43&articulo=43-2014-03>
- Douglas, M. (1980). *Pureza y peligro, un análisis de los conceptos de contaminación y tabú*. Madrid, España: siglo XXI.
- Felitti, K. (2017) Cíclica y la copa menstrual argentina. Historia, propuestas y desafíos del movimiento Maggacup. *RevIISE*, 10 (10), pp. 37-50. Recuperado de: <http://www.ojs.unsj.edu.ar/index.php/reviise/article/view/149/pdf>
- Felitti, K. (2016). El ciclo menstrual en el siglo XXI. Entre el mercado, la ecología y el poder femenino. *Sexualidad, Salud y Sociedad* (22), pp. 175-208. <https://dx.doi.org/10.1590/1984-6487.sess.2016.22.08.a>
- Felitti, K., Rohatsch, M. (2018) Pedagogías de la menarquía: espiritualidad, género y poder. *Sociedad y Religión*, 50 (XXVIII), pp. 135-160. Recuperado de: [https://www.academia.edu/37613629/PEDAGOG%C3%8DAS\\_DE\\_LA\\_MENARQU%C3%8DA\\_ESPIRITUALIDAD\\_G%C3%89NERO\\_Y\\_PODER](https://www.academia.edu/37613629/PEDAGOG%C3%8DAS_DE_LA_MENARQU%C3%8DA_ESPIRITUALIDAD_G%C3%89NERO_Y_PODER)
- Gago, R. (2019). Ciberfeminismo en España: discurso teórico y prácticas digitales. Alicante, España: Colección Lilith. Universidad de Alicante.

- Galloway, A. (1997) Un informe sobre ciberactivismo. Sadie Plany y VNS Matrix: análisis comparativo. Recuperado de: <http://www.mujeresenred.net/spip.php?article1531>
- Godelier, M. (2000). *Cuerpo, parentesco y poder. Perspectivas antropológicas y críticas*. Ecuador: Ediciones Abya-Yala. Pontificia Universidad Católica del Ecuador.
- González, H. (2016) Do silêncio hixiânico ao orgulho da mancha. Censura e excesso na cultura menstrual. En Teresa Bermúdez y Mônica Carvalho (Eds.) *Letra escarlata. Estudos sobre a representação da menstruação* (pp. 83-103). Berlín, Alemania: Frank & Timme.
- Héritier, F. (1991) La sangre de los guerreros y la sangre de las mujeres. En *Revista Alteridades*, (1), 2, pp. 92-102.
- Marcus, G. (2001) Etnografía en/del sistema mundo. El surgimiento de la etnografía multilocal. En *Revista Alteridades*, (11) 22, pp. 111-127.
- Martínez, H. (2013) Ciberactivismo y movimientos sociales urbanos contemporáneos. En Mariño, M., González, T. y Pachecho, M. (coords.) *Simposio Internacional sobre Política Científica en Comunicación*, vol. 2, pp. 447-458. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4228937>
- Martin, E. (1988) Medical metaphors of women's bodies: menstruation and menopause. *International Journal of Health Services*, 18 (2), pp. 237-254.
- Martin, E. (1987) *The Woman in the Body*. Boston: Beacon Press.
- Oliver, P. (1984). If you don't do it, Noody Else Will: Active and Token Contributors to Local Collective Action. *American Sociological Review*, 49 (5), pp. 601-610. Recuperado de: [https://www.jstor.org/stable/pdf/2095418.pdf?seq=1#page\\_scan\\_tab\\_contents](https://www.jstor.org/stable/pdf/2095418.pdf?seq=1#page_scan_tab_contents)
- Plant, S. (1997). *Zeros + Ones: Digital women + The new technoculture*. Londres, Inglaterra: Fourth Estate.
- Ramírez, R. (2019) Espiritualidades femeninas: el caso de los círculos de mujeres. *Encartes. Revista digital multimedia*, 11 (3), 144-162. Recuperado de: <https://ia801406.us.archive.org/16/items/encartesvol2num3/06-ramirez.pdf>
- Ramírez, R. (2016) Del tabú a la sacralidad: la menstruación en la era del sagrado femenino. *Revista Ciencias Sociales y Religión/Ciências Sociais e Religião*. 18 (24), 134- 152. Recuperado de: <http://www.seer.ufrgs.br/index.php/CienciasSociaisReligiao/article/view/62531/38335>
- Spartos, C. (5/12/2000). Sarafem Nations. *Village Voice*. Recuperado de: <https://www.villagevoice.com/2000/12/05/sarafem-nation/>
- Tarzibachi, E. (2017) *Cosa de mujeres. Menstruación, género y poder*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Sudamericana.
- Zafra, R. (2015). Subject and network: potential and political limits of the (un)making of bodies. *Cadernos Pagu*, (44), pp. 13-30. <https://dx.doi.org/10.1590/1809-4449201500440013>
- Zafra, R. (2004) Ciberfeminismo. Bases y propuestas en un mundo global. *Mujer y cultura visual*. Sevilla, España: Universidad de Sevilla. Recuperado de: <https://idus.us.es/xmlui/handle/11441/26536>

---

Este artículo es de acceso abierto. Los usuarios pueden leer, descargar, distribuir, imprimir y enlazar al texto completo, siempre y cuando sea sin fines de lucro y se cite la fuente.

### CÓMO CITAR ESTE ARTÍCULO:

Ramírez Morales, M. R. (2019). Ciberactivismo menstrual: feminismo en las redes sociales. *Paakat: Revista de Tecnología y Sociedad*, 9(17). <http://dx.doi.org/10.32870/Pk.a9n17.438>

---



---

\* **María del Rosario Ramírez Morales.** Posdoctorante del Centro de Investigaciones y Estudios Superiores en Antropología Social (CIESAS) Unidad Occidente, México. Doctora en Ciencias Antropológicas por la Universidad Autónoma Metropolitana-Unidad Iztapalapa. Sus temas de investigación giran en torno a las prácticas espirituales y creencias religiosas no institucionales, particularmente en el caso de jóvenes y mujeres en contextos urbanos. Correo electrónico: [mros.rm@gmail.com](mailto:mros.rm@gmail.com)

<sup>2</sup> Así, el ciberactivismo ha hecho su aparición en movilizaciones a nivel internacional; el Occupy Wall Street, el movimiento 15M y la primavera árabe los más conocidos y potentes hasta ahora. “Las TIC y especialmente redes sociales como Twitter y Facebook proporcionan a las antiguas audiencias las herramientas necesarias no solo para la difusión de información de manera masiva, sino también para generar diálogo y debate” (Martínez, 2013, p. 447).

<sup>3</sup> Siguiendo la exposición de Gago (2019, pp. 21-22), VNS Matrix surgió en Australia en 1991 conformada por un grupo de mujeres que experimentaron con el arte y la teoría feminista francesa, y propusieron actos radicales en el contexto de lo que llamaron “agenda viral”, cuyo objetivo apostaba por insertar mujeres, fluidos corporales y conciencia política en los espacios electrónicos. Dos de sus textos más conocidos son el *Cibermanifesto para el siglo XXI* y *El manifiesto de la zorra mutante*, escritos que fueron realizados bajo la inspiración del manifiesto ciborg publicado por Haraway en los años ochenta.

<sup>4</sup> Ejemplo de ello son los análisis de Buckley & Gottlieb (1988), Martin (1987 y 1988), Héritier (1991), Godelier (2000), Citro (2008 y 2010), y más recientemente de Ramírez (2016 y 2019), Felitti y Rohatsch (2018) y Tarzibachi (2017). En estos estudios se analiza el tratamiento de la menstruación desde distintos grupos sociales y los símbolos y significados que han acompañado a las prácticas asociadas al ocultamiento, la secrecía y el tabú que ha rodeado a la sangre menstrual y a las mujeres.

<sup>5</sup> El trastorno disfórico premenstrual, originalmente llamado “trastorno disfórico de la fase lútea tardía”, consiste en una variedad de síntomas afectivos, conductuales y somáticos que se repiten mensualmente. El PMDD, por sus siglas en inglés, fue añadido en 2013 al Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders o DSM-5, planteando once posibles síntomas, pero basta tener cinco de ellos para calificar con este trastorno. Tanto el diagnóstico como su trasfondo médico y farmacéutico –impulsando la medicación con Prozac en una versión rosada para hacerla atractiva al público femenino (Spartos, 2000 y Caplan, 2004)– ha generado debates por parte de profesionales feministas de la salud –médicas, psiquiatras– y activistas de distintas corrientes, debido a que este “desorden” ha condensado muchas de las construcciones culturales en torno a la menstruación y a ciertas capacidades, conductas y características que se asumen como femeninas (irritabilidad, sensibilidad, etcétera) traduciéndolas en una patología que requiere de medicación para ser controlada. De acuerdo con Chen (2008) en su artículo en el NY Times, las activistas por la salud de las mujeres han argumentado que estos diagnósticos han patologizado el ciclo menstrual y han estigmatizado a muchas mujeres etiquetándolas como mentalmente enfermas o inestables, y las han colocado en situaciones de discriminación en su vida cotidiana y en sus lugares de trabajo. En muchos sentidos, la institucionalización de este trastorno ha servido para enraizar el estigma hacia las mujeres y el ciclo menstrual desde el discurso médico y psiquiátrico.

<sup>6</sup> Para ampliar las referencias al respecto, se puede consultar el estudio de Felitti (2016 y 2017).

<sup>7</sup> De acuerdo con la clasificación realizada por Davis & Craven (2016), la segunda ola del feminismo –desde la visión norteamericana– está asociada a los movimientos contraculturales de los años sesenta del siglo XX: los movimientos por los derechos civiles, por los derechos sexuales y el aborto, por la reivindicación de los pueblos nativo-americanos y por la disidencia sexual (pp. xvii-xix). De acuerdo con los planteamientos de Bobel (2006, p. 339), en la segunda ola del feminismo la idea de la diosa y la celebración de cualidades femeninas como el cuidado, la empatía y la compasión, eran piezas clave para la creación de grupos exclusivamente de mujeres, ya que en ellos se cultivaba el valor de dichas cualidades bajo la idea de ser socialmente denigradas como atributos femeninos. Lo que se buscaba era imprimir en estas cualidades una serie de propiedades sagradas en grado reivindicativo. Por su parte, la tercera ola, caracterizada por el pensamiento y posicionamiento político interseccional y crítico hacia el género –ubicado aproximadamente desde

---

1992 a la fecha (Davis & Craven, 2016, pp. xix-xxi)– no necesariamente se identifica con la imagen de la mujer como educadora o ente sagrado, antes bien cuestiona las categorizaciones de género y aquellas capas de identidad que apunten a una concepción monolítica, definitoria o esencialista.

<sup>8</sup> Esta propuesta surge también como una alternativa de vivencia menstrual que se ha hecho popular tanto en los circuitos alternativos como en los circuitos feministas de activistas menstruales. Ejemplo de ello es la siguiente nota publicada por un portal de copas menstruales: <https://www.copitamenstrual.com/blog/free-bleeding-sangremos-libres>

<sup>9</sup> Las imágenes utilizadas cuentan con la autorización de los colectivos y las autoras para su uso en este artículo.

<sup>10</sup> <https://www.elcamenorubi.com/>

<sup>11</sup> <https://www.facebook.com/princesasmenstruantes/>

<sup>12</sup> <https://www.facebook.com/Viajealciclomenstrual/> y <http://viajealciclomenstrual.com/>

<sup>13</sup> <https://www.facebook.com/MenstruaConscienteSLP/>

<sup>14</sup> <https://www.facebook.com/toalla.sana/>

<sup>15</sup> <https://www.facebook.com/jardineser/>

<sup>16</sup> <https://www.facebook.com/ixchel.alternativas/>

<sup>17</sup> <https://www.facebook.com/LaCrecida/>

<sup>18</sup> <https://www.facebook.com/Activismo-Menstrual-203242989867918/>

<sup>19</sup> Cabe destacar que las activistas menstruales y facilitadoras de círculos de menstruación consciente son mujeres que habitan en contextos urbanos, de clase media (en su mayoría) y con formación académica en el ámbito de la salud, la sexualidad y las ciencias sociales y humanas. Parte de su profesionalización proviene de esta formación, pero también del interés por conocer y difundir los saberes en torno a la menstruación desde bases tanto políticas, académicas, espirituales y culturales, con el fin de compartir información pertinente e informada sobre la resignificación de la experiencia menstrual contemporánea.

<sup>20</sup> <https://ecoosfera.com/2016/04/por-que-cofepris-lanza-alerta-sanitaria-en-contra-de-la-copa-menstrual/> y <https://www.jornada.com.mx/2017/08/27/sociedad/030n1soc>