



**FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
INSTITUTO HISTORIA Y CIENCIAS SOCIALES**

**TESIS PARA OPTAR AL GRADO ACADÉMICO DE
LICENCIADO EN HISTORIA**

**LA MENSTRUACIÓN A TRAVÉS DE LA *TORÁ*, LA *BIBLIA VULGATA* Y EL
CORÁN. CONTRIBUCIONES A LA HISTORIA CULTURAL Y MENTALIDADES
DE OCCIDENTE HISPANOHABLANTE**

Presentado por: María Alejandra Cárcamo Fuentes

Profesor Guía: Dra. Marcela Cubillos Poblete

Profesor Informante: Mg. Eduardo Cobos Morales

Valparaíso, 2024.

Pauta para la evaluación de Tesis de Licenciatura en formato tradicional

Estudiante	María Alejandra Cárcamo Fuentes
Título	LA MENSTRUACIÓN A TRAVÉS DE LA TORÁ, LA BIBLIA VULGATA Y EL CORÁN. CONTRIBUCIONES A LA HISTORIA CULTURAL Y MENTALIDADES DE OCCIDENTE HISPANOHABLANTE
Profesor guía	Marcela Cubillos Poblete
Profesor informante	Eduardo Cobos Morales

Evaluar cada uno de los siguientes componentes con nota de 1.0 a 7.0 puntos, con intervalos de 0.5 en cada tramo, si se considera necesario (ejemplo 1.0 - 1.5 - 2.0 - 2.5, etc.).

a) DE LA INTRODUCCIÓN		
Indicador	Nota	Comentarios
El título de la investigación es congruente con el objeto de estudio	7,0	
Plantea la relevancia del estudio.	7,0	
Señala el propósito general y la estructura de la investigación y los principales aspectos que la componen.	7,0	
Promedio	7,0	(Ponderación 5%)
b) DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN		
Indicador	Nota	Comentarios
Señala con claridad la relevancia de la investigación.	7,0	
Fundamenta el estudio utilizando referencias bibliográficas e investigaciones previas congruentes con la investigación.	6,0	
Formula con claridad el problema de investigación. (y/o sus preguntas orientadoras e hipótesis)	7,0	
Los objetivos de la investigación son congruentes con el problema.	6,5	
Promedio	6,6	(Ponderación 20%)
c) DEL MARCO TEÓRICO/CONCEPTUAL		
Indicador	Nota	Comentarios
Señala con claridad los enfoques o perspectivas de investigación histórica en los cuales se inscribe el estudio.	6,0	
Presenta referencias y citas bibliográficas congruentes con los enfoques o perspectivas declarados.	6,0	
Promedio	6,0	(Ponderación 10%)
d) DEL MARCO METODOLÓGICO		
Indicador	Nota	Comentarios
Desarrolla o describe la metodología de análisis de las fuentes	6,5	
Caracteriza las fuentes utilizadas en la investigación	7,0	
La metodología de análisis y el análisis de fuentes son congruentes con el problema de investigación.	6,5	
Promedio	6,7	(Ponderación 20%)

e) DEL ANÁLISIS		
Indicador	Nota	Comentarios
Presenta y organiza de modo congruente la información de las fuentes trabajadas	6,5	
Relaciona las evidencias recogidas con el marco conceptual del estudio. (utilizando citas)	6,5	
Presenta inferencias a partir de las fuentes y el marco conceptual orientado a describir, explicar y/o comprender el objeto de investigación.	6,5	
Sintetiza los hallazgos del estudio de la investigación	6,0	
Promedio	6,4	(Ponderación 25%)
f) DE LAS CONCLUSIONES		
Indicador	Nota	Comentarios
Plantea conclusiones que respondan al objetivo y o hipótesis que orienta la investigación.	6,5	
Reflexiona sobre las condiciones de desarrollo de la investigación	6,0	
Formula proyecciones futuras de investigación.	7,0	
Promedio	6,5	(Ponderación 15%)
g) DE LOS ASPECTOS FORMALES		
Indicador	Nota	Comentarios
La bibliografía citada, se encuentra presente en el desarrollo del texto.	6,5	
Las citas se incorporan de modo coherente con el texto	7,0	
La bibliografía se estructura de acuerdo a un patrón único.	6,0	
Se observa que el texto posee una estructura adecuada y uniforme en toda su extensión. Redacción, ortografía, tipo y tamaño de letra, interlineado, justificado, márgenes, entre otros.	6,0	
Promedio	6,4	(Ponderación 5%)

Comentarios/Observaciones: (rellene en caso de considerarlo necesario) En general es un interesante y novedoso tema de investigación, inscrito en las nuevas tendencias surgidas al calor de los movimientos contemporáneos, en especial aquellos feministas. Falta mayor bibliografía de apoyo que ofrezca más solidez a las interpretaciones. Se sugiere mejorar ortografía, redacción, vocabulario y sintaxis a lo largo de toda la Tesis. También se recomienda fragmentar la tesis y convertirla en varias publicaciones.

Nota final del Trabajo escrito	6,5
---------------------------------------	------------

Se compone de la ponderación de cada componente según se indica en los cuadros anteriores.

Nombre y firma del académico


 TESIS MACF/MCP - 30/08/ 2024
 MARCELA CUBILLOS PÓBLETE
 Fecha 30-08-24

Pauta para la evaluación de Tesis de Licenciatura en formato tradicional

Estudiante	MARÍA ALEJANDRA CÁRCAMO FUENTES
Título	LA MENSTRUACIÓN A TRAVÉS DE LA TORÁ, LA BIBLIA VULGATA Y EL CORÁN. CONTRIBUCIONES A LA HISTORIA CULTURAL Y MENTALIDADES DE OCCIDENTE
Profesor guía	MARCELA CUBILLOS POBLETE
Profesor informante	EDUARDO COBOS MORALES

Evaluar cada uno de los siguientes componentes con nota de 1.0 a 7.0 puntos, con intervalos de 0.5 en cada tramo, si se considera necesario (ejemplo 1.0 - 1.5 - 2.0 - 2.5, etc.).

a) DE LA INTRODUCCIÓN		
Indicador	Nota	Comentarios
El título de la investigación es congruente con el objeto de estudio	7,0	
Plantea la relevancia del estudio.	7,0	
Señala el propósito general y la estructura de la investigación y los principales aspectos que la componen.	7,0	
Promedio	7,0	(Ponderación 5%)
b) DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN		
Indicador	Nota	Comentarios
Señala con claridad la relevancia de la investigación.	7,0	
Fundamenta el estudio utilizando referencias bibliográficas e investigaciones previas congruentes con la investigación.	6,5	
Formula con claridad el problema de investigación. (y/o sus preguntas orientadoras e hipótesis)	7,0	
Los objetivos de la investigación son congruentes con el problema.	6,5	
Promedio	6,8	(Ponderación 20%)
c) DEL MARCO TEÓRICO/CONCEPTUAL		
Indicador	Nota	Comentarios
Señala con claridad los enfoques o perspectivas de investigación histórica en los cuales se inscribe el estudio.	6,5	

Presenta referencias y citas bibliográficas congruentes con los enfoques o perspectivas declarados.	6,5	
Promedio	6,5	(Ponderación 10%)
d) DEL MARCO METODOLÓGICO		
Indicador	Nota	Comentarios
Desarrolla o describe la metodología de análisis de las fuentes	6,5	
Caracteriza las fuentes utilizadas en la investigación	6,5	
La metodología de análisis y el análisis de fuentes son congruentes con el problema de investigación.	6,5	
Promedio	6,5	(Ponderación 20%)
e) DEL ANÁLISIS		
Indicador	Nota	Comentarios
Presenta y organiza de modo congruente la información de las fuentes trabajadas	6,5	
Relaciona las evidencias recogidas con el marco conceptual del estudio. (utilizando citas)	6,5	
Presenta inferencias a partir de las fuentes y el marco conceptual orientado a describir, explicar y/o comprender el objeto de investigación.	7,0	
Sintetiza los hallazgos del estudio de la investigación	6,8	
Promedio	6,7	(Ponderación 25%)
f) DE LAS CONCLUSIONES		
Indicador	Nota	Comentarios
Plantea conclusiones que respondan al objetivo y o hipótesis que orienta la investigación.	6,5	
Reflexiona sobre las condiciones de desarrollo de la investigación	6,5	
Formula proyecciones futuras de investigación.	6,5	
Promedio	6,5	(Ponderación 15%)
g) DE LOS ASPECTOS FORMALES		
Indicador	Nota	Comentarios
La bibliografía citada, se encuentra presente en el desarrollo del texto.	6,5	

Las citas se incorporan de modo coherente con el texto	7,0	
La bibliografía se estructura de acuerdo a un patrón único.	6,2	
Se observa que el texto posee una estructura adecuada y uniforme en toda su extensión. Redacción, ortografía, tipo y tamaño de letra, interlineado, justificado, márgenes, entre otros.	6,2	
Promedio	6,5	(Ponderación 5%)


Comentarios/Observaciones: (rellene en caso de considerarlo necesario) Este trabajo ofrece una contribución novedosa al análisis histórico-cultural al abordar temas complejos sobre la menstruación en textos religiosos clave para la formación sociohistórica de nuestras

civilizaciones . El enfoque arriesgado y original destaca con acierto la importancia de cruzar puntos de vista para obtener una comprensión más profunda y crítica de las mentalidades. Sin embargo, para estar en condiciones de publicación académica, la monografía requiere de una revisión más rigurosa en términos de escritura.

Nota final del Trabajo escrito	6,6
--------------------------------	-----

Se compone de la ponderación de cada componente según se indica en los cuadros anteriores.

Nombre y firma del
académico Fecha

 Eduardo Cobos Morales
06-09-2024

*“El día que una mujer pueda no amar
con su debilidad sino con su fuerza,
no escapar de sí misma sino encontrarse,
no humillarse sino afirmarse,
ese día el amor será para ella,
como para el hombre,
fuente de vida y no un peligro mortal”.*

Simone de Beauvoir

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS	10
INTRODUCCIÓN	11
I PARTE: MARCO TEÓRICO SOBRE LA RUTA DE LA SANGRE	17
1.1. Historiografiar la Menstruación, conceptos y autores claves.....	18
1.2. Conceptos directrices.....	29
1.2.2. Impureza.....	32
1.2.3. Tabú.....	33
1.2.4. Poder.....	35
1.3. Investigar la Menstruación.....	37
1.3.1. Planteamiento del Problema.....	37
1.3.2. Tesis, hipótesis y objetivos.....	40
II PARTE: LA MENSTRUACIÓN A TRAVÉS DE LA TORAH, LA BIBLIA VULGATA Y EL CORÁN. CONTRIBUCIONES A LA HISTORIA CULTURAL Y MENTALIDADES DE OCCIDENTE HISPANOHABLANTE	49
2.1. Antecedentes históricos de los textos sagrados.....	49
2.1.1 La <i>Torá</i>	49
2.1.2. La <i>Biblia Vulgata</i>	52
2.1.3. El <i>Corán</i>	54
2.2. Los manuscritos y la legitimación de la palabra divina escrita.....	56
2.3. El Lenguaje como transmisor de tabúes.....	58
2.3.1 La traducción como cómplice de interpretación.....	61
2.3.2. La influencia de los textos sagrados.....	62
2.4. La Menstruación a través de la <i>Torá</i> , la <i>Biblia Vulgata</i> y el <i>Corán</i>	66
2.4.1. Mujer menstruante y medio público.....	69
2.4.2. Mujer menstruante y medio privado.....	74
2.4.3. Sangre pura e impura.....	77
2.5. La Mujer desde el Génesis a través de la <i>Torá</i> , la <i>Biblia Vulgata</i> y el <i>Corán</i>	79
2.5.1. El pecado original.....	84
2.5.2. El despertar del cuerpo.....	89
2.5.3. Renacer en la sabiduría.....	92

III PARTE: MUJER SANGRANTE Y MENSTRUANTE EN LA ACTUALIDAD.....	96
3.1. Menstruación y mundo actual.....	96
3.1.1. Prácticas y discursos menstruales en Latinoamérica.....	97
3.1.2. Concepciones, ciencia y debate contemporáneo.	99
3.1.3. Arte menstrual en el siglo XXI.	102
CONCLUSIÓN.....	109
BIBLIOGRAFÍA.....	116
ANEXOS.....	125
1.- Tabla de Encíclicas que abordan temas relacionados con la mujer y su rol en la sociedad desde una perspectiva católica.....	125
2.- Fichaje de Fuentes	125
Torá	125
Biblia Vulgata.....	128
Corán	131

AGRADECIMIENTOS

Quisiera expresar mi más sincero agradecimiento a todas las personas que me han acompañado y apoyado durante la realización de esta tesis. En primer lugar, a mis hijas Maite, Elena y Camila, por su amor incondicional, paciencia y su constante apoyo emocional. A Luis Varela por creer en mí, contenerme y apoyarme mientras estudiaba. A mi abuelita María León quien me hizo ser la mujer que soy. A Norma Fuentes, quien siempre tuvo fe en mí en emprender este desafío. A mis ahijados Martín y Agustín que alegraban mis momentos más difíciles. A mi sobrina Trinidad, quien vino a dar luz a mi familia. A mi hermana Gabriela Cárcamo por quererme tal como soy y darme apoyo. A mi hermano Raúl Cárcamo, por cada palabra de aliento. A mi amiga de la vida Nazaret Johannesen, quien me apoya en cada decisión y me alienta a ser una mujer fuerte. A mis amigos, Camila Canelo, Julio Beroíza, Alfredo Oporto, Matías Medina, Carla Linai y Constanza Bustamante, gracias por las risas, las locuras, el apoyo, por darme cariño cuando más lo necesite, por haber hecho de esta experiencia algo enriquecedor y llevadero. A Sofía Cifuentes por su generosidad y su apoyo bibliográfico.

Agradecer de todo corazón a mi profesora guía de tesis, Marcela Cubillos Poblete, por su orientación, sabiduría, por sus consejos y sus retos, por haberme guiado con su experiencia y conocimiento a lo largo de este proceso con dedicación y paciencia. Por levantarme cada vez que no podía seguir, por alentarme y darme la fuerza necesaria en mi vida estudiantil.

A todo el personal de Facultad, en especial a Jennifer Jara, por su labor, calidez y ayuda constante, por su apoyo administrativo y académico. A todos ustedes, mi más profundo agradecimiento.

Quilpué, agosto de 2024.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación se enmarca en el cumplimiento de los requisitos académicos para la obtención del grado de Licenciada en Historia en la Universidad de Valparaíso. El estudio ofrece una contribución historiográfica a la disciplina a partir de la investigación sobre un proceso natural, propio de la biología femenina, pero insuficientemente abordado por la Historia, cual es la Menstruación y la recepción (prejuiciada) en las mentalidades y las prácticas culturales de Occidente. De consecuencia, esta Tesis busca demostrar las competencias y habilidades fundamentales que caracterizan a una historiadora, incluyendo la capacidad de investigación, indagación y análisis crítico de diversas fuentes, y revisión de información y bibliografía de la especialidad e interdisciplinarias asociadas al tema señalado.

El ciclo menstrual corresponde al proceso completo que tiene lugar en la etapa reproductiva de las mujeres; engloba a la Menstruación y a las otras fases (preovulatoria, ovulatoria, postovulatoria) y considera los cambios neurohormonales además del sangrado. Su duración es de 5 a 8 días dependiendo de cada mujer (esto puede variar) y un volumen considerado normal no debiera superar los 80 ml por ciclo de sangrado. (Guía de Salud Menstrual, 2021)¹. Tal ciclo ha sido objeto de interpretaciones y representaciones a lo largo de la Historia de la humanidad, moldeadas por un entramado complejo de factores culturales, sociales y, según proponemos, fuertemente religiosos. Hoy, a pesar de los avances científicos y sociales que han desmitificado aspectos de este proceso natural, la Menstruación sigue rodeada de tabúes, desinformación y discriminación, impactando la vida de millones de mujeres y niñas en todo el mundo. En esta línea resulta interesante tener a la vista lo ocurrido en España durante el año 2022; se propuso una ley que permitía a las mujeres con menstruaciones incapacitantes, ausentarse del trabajo. Esto generó un fuerte debate en la sociedad española, evidenciando la persistencia de estigmas y prejuicios en torno a la Menstruación ya que, mientras algunos sectores defendían la medida como un avance en la protección de la salud y los derechos de las mujeres, otros la criticaron, argumentando que podría reforzar estereotipos negativos sobre la capacidad laboral femenina.² La ley que introdujo la baja laboral por menstruación incapacitante fue aprobada en España el 16 de

¹ Guía de Salud Menstrual. (2021). Escuelatribu.com. <https://www.escuelatribu.com/GuiaSM-anexos>

² El País (2022). El Gobierno aprueba la baja por reglas dolorosas de hasta tres días, ampliable a cinco si hay otros síntomas. <https://elpais.com/sociedad/2022-05-18/asi-sera-la-baja-por-regla-dolorosa-del-gobierno-cuando-hay-que-pedirla-cuanto-durara.html>

febrero de 2023. Esta medida fue parte de una reforma más amplia de la Ley Orgánica de Salud Sexual y Reproductiva y de la Interrupción Voluntaria del Embarazo³, también conocida como la nueva "Ley del Aborto".

En Occidente hispanohablante, la influencia del cristianismo ha sido determinante en la configuración de las percepciones y prácticas en torno a las mujeres y la Menstruación. Según Ipsos Global Advisor, en estudio sobre la Religión Global en 2023, de un total de 19.731 adultos encuestados en 26 países, el cristianismo representa el 46% de la población⁴. Por otra parte, la denominación católica es la más predominante, con un 29% seguida por protestantes y evangélicos con un 11%. El islam es la segunda religión más grande, con un 7%. El budismo representa el 7% y el hinduismo 4% de los encuestados. Un porcentaje significativo, 22%, se reconoce como no religiosa, incluyendo agnósticos (6%) y ateos (16%). Finalmente, el 4% restante se identifica con otras religiones o prefiere no declarar su afiliación religiosa.

La asociación de la Menstruación con la impureza, la vergüenza y el pecado tiene su arraigo en interpretaciones consecuencia del papel conductor del citado Texto Sagrado. Así, las prácticas culturales derivadas de la influencia dada por la citada fuente han contribuido a la marginación y exclusión de las mujeres en diversos ámbitos de la vida social y religiosa.

Siguiendo la línea marcada por el papel de la religión, tenemos el caso de una "norma" en la isla de Bali. Aquí, la mayoría practica el hinduismo y se prohíbe la entrada a los templos de las mujeres que están menstruando. Esta tradición, en la actualidad, ha sido cuestionada por ser considerada discriminatoria y una violación de los derechos de las mujeres, asunto resurgido en redes sociales debido a un video viral de una influencer, "Roberta con Maleta", quien relata tal prohibición destacando que, incluso, está escrita en los carteles fuera de los templos.⁵

Frente a tal realidad, nos preguntamos, ¿cuál es el origen de la visión negativa de la Menstruación? ¿dónde y cuándo nació? ¿es acaso la religión la principal responsable de desvirtuar el sangrado femenino, cargándolo de interpretaciones asociadas al pecado e impureza? ¿cómo han influido estas concepciones religiosas en la construcción del lenguaje y las relaciones humanas? ¿con qué fin las

³ Noticias Jurídicas. (2023). Ley Orgánica 1/2023: En vigor la reforma de la Ley del Aborto. <https://noticias.juridicas.com/>

⁴ Ipsos. (2023). Religión Global 2023. <https://www.ipsos.com/en/two-global-religious-divides-geographic-and-generational>

⁵ Robertaconmaleta. (2023, 23 de marzo). Bali y la Menstruación: Una tradición que genera debate [Video]. TikTok. <https://www.tiktok.com/@robertaconmaleta/video/7211156481612270854>

religiones se han apropiado de estos significados y los aplican a la mujer menstruante, limitando su control sobre su propio cuerpo tanto en el ámbito público como en el privado?

Los Textos Sagrados, considerados como revelaciones divinas o enseñanzas de sabios, han moldeado las creencias, comportamientos y aspiraciones de millones de personas, estableciendo los principios éticos y espirituales que rigen sus vidas (Sánchez Herrero, 2022). Como afirma Karen Armstrong (2018), las escrituras no son un fin en sí mismas, sino un medio para un fin: la transformación del creyente. De esta manera, tales Textos Sagrados no solo transmiten normas y preceptos, sino que también inspiran una búsqueda de sentido y delimitan las conductas, motivando a los lectores-fieles a vivir de acuerdo con valores como la compasión, la justicia y la integridad y, en el caso específico de la menstruación, moldean las percepciones y prácticas en torno a este fenómeno biológico natural, influyendo en la forma en que las mujeres viven y experimentan su ciclo menstrual, así como en las normas sociales y culturales que lo rodean. (Sánchez Herrero, 2022).

De consecuencia, la presente investigación se ocupa sobre cómo la Menstruación ha sido abordada en los tres Textos Sagrados más influyentes: la *Torá*, la *Biblia Vulgata* y el *Corán*. Revisamos las fuentes y, a través de un análisis crítico e interdisciplinario, se exploró las representaciones de la Menstruación allí presentes, examinando las menciones, regulaciones y prácticas asociadas en cada tradición religiosa. Investigar la persistencia de prejuicios arcaicos en la percepción actual de la Menstruación, evaluando su impacto en la vida de las mujeres y explorar las estrategias de resistencia y empoderamiento. Analizando la continuidad y concatenación de ideas culturales sobre la Menstruación entre la *Torá* y la Biblia, realizando un estudio comparativo de pasajes relevantes en ambos textos. Examinando la influencia del contexto histórico y cultural en la concepción de la Menstruación en el Corán, investigando las prácticas preislámicas y la posible influencia de otras tradiciones religiosas.

En este contexto sostenemos que, la *Torá*, la Biblia Vulgata y el Corán, han desempeñado un papel fundante en la concepción de la Menstruación, favoreciendo su visión negativa y estigmatizante. En segundo lugar, a pesar de los avances sociales y científicos, en el siglo XXI persisten prejuicios en el “conocimiento” popular sobre la Menstruación, legitimados por los citados Textos Sagrados. En tercer lugar, la Biblia Vulgata, es heredera de la tradición judía proveniente de la *Torá*. Y, por último, la concepción del Corán revela influencia judía y cristiana, a nuestro parecer, resultado del contexto histórico y cultural en el que fue escrito.

Por consiguiente, la relevancia de esta investigación radica en su aporte a la comprensión histórica de un fenómeno contemporáneo con raíces antiguas y, por otro, la observación crítica diálogo más abierto y honesto sobre el tema que intervenga (más activamente) en los cambios indispensables para avanzar hacia sociedades menos prejuiciadas y con mujeres más libres. Al visibilizar la influencia de la religión en la construcción de prejuicios menstruales, promovemos una mayor y mejor educación sexual integral que aborde la Menstruación de manera informada y respetuosa, libre de estereotipos y discriminación. Asimismo, aportar en la lucha contra la pobreza menstrual y la estigmatización en el ámbito laboral y educativo, fomentando políticas públicas que garanticen el acceso a productos de higiene menstrual y promuevan la igualdad de oportunidades para todas las mujeres y personas menstruantes. Cabe destacar que, recientemente, en Chile se aprobó el proyecto de ley que garantiza los derechos de las personas menstruantes, estableciendo que el Estado debe asegurar el acceso gratuito a productos de gestión menstrual para personas en situación de vulnerabilidad, además de promover la educación sobre salud menstrual y combatir la discriminación asociada a la Menstruación en distintos ámbitos, incluyendo el laboral y educativo.⁶de cómo las narrativas religiosas han moldeado las mentalidades en torno a la Menstruación en Occidente hispanohablante. Al analizar críticamente estos discursos, se puede identificar los principios históricos de tabúes y estigmas que continúan en la actualidad. Con ello es factible la generación de un cambio de paradigma en la comprensión y vivencia de la menstruación, promoviendo una visión más positiva y empoderada que respete la diversidad de experiencias y desafíe las normas sociales restrictivas.

Aclarado el objeto de estudio y su fundamento, referimos brevemente a la presentación de este proyecto. En la primera parte, llamada Marco Teórico sobre la Ruta de la Sangre, establecemos los fundamentos teóricos y metodológicos de la investigación y se exploran las perspectivas historiográficas relevantes, como la Historia Cultural, la Historia de las Mentalidades, la Historia de la Sexualidad y la Historia de Género. Asimismo, se definen y analizan los conceptos claves que guían la investigación: Menstruación, impureza, tabú y poder. Finalmente, se presentan los objetivos, la tesis y las hipótesis.

⁶ Diario Constitucional. (2022). Sala de la Cámara aprobó en general proyecto que garantiza derechos de las personas menstruantes. <https://www.diarioconstitucional.cl/2022/04/11/sala-de-la-camara-aprobo-en-general-proyecto-que-garantiza-derechos-de-las-personas-menstruantes/>

En la segunda parte, llamada La Menstruación a través de la *Torá*, la Biblia Vulgata y el Corán, ofrecemos nuestra interpretación histórica al tema en cuestión a partir de la Historia Cultural y Mentalidades. Para esto nos ocupamos de analizar las representaciones de la Menstruación en los tres Textos Sagrados seleccionados y se examinan antecedentes históricos para cada fuente, el proceso de creación y las diferentes interpretaciones surgidas a lo largo del tiempo. A continuación, tras identificar pasajes relevantes que abordan la Menstruación, se los analiza contextualizándolos históricamente y comparándolos entre las diferentes tradiciones religiosas a fin de establecer cómo estas representaciones han influido en la construcción social de la feminidad asociada a la Menstruación en Occidente hispanohablante.

Finalmente, la última parte llamada Mujer Sangrante y Menstruante en la Actualidad, se ocupa de la persistencia de prejuicios y tabúes en torno a la Menstruación en la sociedad contemporánea, así como las iniciativas que desafían estas narrativas negativas. Para eso se examinan las prácticas y discursos menstruales en Latinoamérica, las concepciones científicas actuales y el debate contemporáneo en torno a temas como la pobreza menstrual, la educación menstrual y la representación de la Menstruación en los medios de comunicación, incluyendo el papel del Arte menstrual, como forma de expresión y activismo que busca resignificar la Menstruación y celebrar el cuerpo femenino.

De esta manera la Tesis busca ofrecer una respuesta y, al mismo tiempo, arrojar luz sobre la compleja relación entre la religión, la Menstruación y la construcción social de la feminidad. Al comprender las raíces de prejuicios y tabúes, esperamos contribuir a un cambio de mentalidades y a la promoción de una visión más positiva de la Menstruación en la sociedad actual.

Sin embargo, la influencia religiosa no se erige como el único factor determinante en la configuración de la percepción social de la Menstruación. Las estructuras socioculturales, como las costumbres arraigadas, el entorno y las condiciones de vida específicas, también han desempeñado un papel crucial en la perpetuación de tabúes y prácticas discriminatorias asociadas al periodo. La ausencia de una educación sexual integral, la pobreza menstrual, que limita el acceso a productos de higiene adecuados, y la estigmatización persistente en contextos laborales y educativos, se presentan como algunas de las manifestaciones más apremiantes de esta problemática en la actualidad.

Esta investigación se propone, por tanto, contribuir en el análisis unidimensional de la influencia religiosa, para explorar la intrincada red de factores que han moldeado históricamente la percepción de la Menstruación y su impacto en la vida de las mujeres. La comprensión de esta compleja realidad se erige como un paso fundamental hacia la deconstrucción de prejuicios y la promoción de una sociedad más equitativa e inclusiva, donde la Menstruación sea reconocida y valorada como un proceso natural y vital, libre de estigmas y discriminación.

I PARTE: MARCO TEÓRICO SOBRE LA RUTA DE LA SANGRE.

A principios del siglo XIX, Europa experimentó una profunda transformación que abarcó todos los ámbitos de la vida: política, sociedad, economía e incluso de las mentalidades. La Historia no fue ajena a los cambios radicales, Bloch (1952) señala que la ciencia, basada en el modelo de la física newtoniana, impulsó la búsqueda de leyes universales e irrefutables en la historia. Esto llevó a dos tendencias: La primera a la creación de una ciencia de la evolución humana que se ajustara a este ideal, aunque excluyera aspectos considerados irracionales, como los eventos individuales y la vida íntima. La segunda, a la adopción de una postura escéptica, donde la historia se veía más como un ejercicio estético que como un conocimiento científico debido a la dificultad de encajarla en el molde de las ciencias físicas (Bloch, 1952, p. 17). Estos cambios radicales reflejan la lucha de la Historia -como disciplina- por encontrar su lugar en un mundo donde la ciencia buscaba leyes universales y demostraciones irrefutables.

En consecuencia, la Historia, ha sido fundamental en la comprensión de los diversos procesos y eventos que han moldeado el mundo contemporáneo ya que, como afirma Febvre (1953), "la historia no se contenta con explicar lo que ha sido. Busca comprender lo que es". Esto subraya el papel esencial de la historia en el análisis y la interpretación del presente, permitiéndonos entender mejor las dinámicas que configuran la sociedad actual. Por ende, a través del análisis de fuentes históricas, nos hemos acercado al pasado y sus consecuencias, desentrañando las complejidades de la condición humana y su evolución en el contexto sociocultural a lo largo del tiempo (Burke, 2017).

Este marco teórico propone explorar la "ruta de la sangre" desde una perspectiva Histórica, Cultural y de Mentalidades. Para ello, se recurrió a perspectivas como la Historia Cultural, Historia de las Mentalidades, Historia de las Sexualidades, Historia de Género e Historia de las Religiones. La combinación de estas perspectivas Históricas enriquece la investigación, ampliando el conocimiento para una mayor comprensión del pasado y su impacto en el presente.

Se utilizó una metodología interdisciplinar que combine herramientas y enfoques de la historia, la antropología, la sociología y los estudios de género, con el fin de abordar la Menstruación como un fenómeno complejo y multifacético. Se definirán y analizarán los conceptos claves que guiarán la investigación, como Menstruación, sangrado, impureza, cuerpo, tabú y poder.

Finalmente se presenta la metodología de investigación, los objetivos, la tesis y las hipótesis que se plantean en este estudio.

1.1. Historiografiar la Menstruación, conceptos y autores claves.

Para historiografiar la Menstruación es necesario indagar entre varias disciplinas tales como la biología, la antropología, la sociología, entre otras, a fin de alcanzar una mejor comprensión de lo que implica aquella parte del ciclo femenino y cómo influye en el desarrollo privado y social. Burke, aboga por un enfoque interdisciplinario en la historia para evitar explicaciones reduccionistas y lograr una comprensión más completa de las creencias y actitudes de sociedades pasadas. (Burke, 2000, p. 211).

A diferencia de épocas anteriores, el siglo XX y el actual han mostrado un creciente interés en temas históricos que previamente habían sido ignorados o marginados. La Menstruación, un aspecto fundamental de la experiencia femenina, es un claro ejemplo de este cambio en la historiografía. La obra de Teresa Ortiz Gómez, *“Mujeres en la guerra civil española”* (2003), examina cómo la Menstruación se entrelazó con la lucha por la supervivencia y la resistencia durante el conflicto, revelando un aspecto íntimo y a menudo olvidado de la experiencia de las mujeres en la guerra. Asimismo, el estudio de Joan Jacobs Brumberg, *“Cuerpo femenino y feminidad en la Edad Media”* (1985), demuestra cómo las concepciones medievales sobre la Menstruación, moldeadas por creencias religiosas y médicas, influyeron profundamente en la vida de las mujeres y sus roles sociales.

Al calor de los cambios que la Historia venía experimentando en el siglo XIX, a comienzos del siglo XX será la “Nueva Historia” la que amplie definitivamente los horizontes de la investigación histórica, rasgando las limitaciones impuestas por los enfoques tradicionales. Ahora la Historia, en lugar de centrarse exclusivamente en hechos políticos y líderes (varones) famosos, se enfocaba en investigar áreas desatendidas por la historiografía; la vida cotidiana, la cultura popular, las vivencias de personas comunes, donde la influencia de factores sociales, económicos y políticos no era tan visible, se convirtieron en ámbitos centrales para la disciplina. Se presta atención a nuevas fuentes de información, como los testimonios de otros testigos, documentos personales y diversos registros arqueológicos antes no considerados útiles. Además, al dialogar interdisciplinariamente con las Ciencias Sociales se obtiene una mirada más amplia de los procesos de estudio. Esto permite

un análisis histórico más diverso, facilitando una comprensión más enriquecida de la Historia desde múltiples ángulos y perspectivas (Bloch, M., 1949, p.41).

William MacNeill⁷ en *"El Hilo de la historia"* (1995), destaca la importancia de adoptar una representación global e interdisciplinaria para comprender la Historia humana a través de los siglos. Otro ejemplo, es Hannah Arendt en *"Los orígenes del totalitarismo"* (1951), analiza los eventos históricos desde un aspecto político y filosófico, explorando el surgimiento de los regímenes totalitarios en el siglo XX. Fernand Braudel en su obra magna, *"El Mediterráneo y el mundo mediterráneo en la época de Felipe II"* (1949), revolucionó la historiografía al introducir el concepto de "larga duración". Este concepto enfatiza la importancia de los factores geográficos y económicos en la evolución histórica. Braudel también fue pionero en el uso de diversas fuentes documentales, tales como archivos notariales y registros comerciales, para reconstruir la vida cotidiana de las sociedades pasadas. Eric Hobsbawm en el *"Largo siglo XIX"* (1789-1914), exploró las transformaciones sociales, políticas y económicas que dieron forma a la era moderna. Su enfoque marxista y su habilidad para sintetizar grandes volúmenes de información lo consagraron como uno de los historiadores más influyentes del siglo XX. Como se puede observar, estas obras ejemplifican y enriquecen la comprensión de diversas influencias, sumadas a contextos, evidencian los diversos enfoques disciplinarios de la Historia.

Ahora bien, desde este punto, el historiador desempeña un papel crucial en la recuperación y reinterpretación de los temas menos estudiados en la historia. Su trabajo no solo enriquece nuestro conocimiento del pasado, sino que también nos ayuda a comprender mejor el presente y a tomar decisiones informadas sobre el futuro. En el caso del desconocimiento de lo que implica Menstruar ha llevado a generar diversos imaginarios en torno al sangrado y, por ende, construir una imagen negativa, tanto en la esfera pública, como en la privada, sobre la Menstruación que se transmiten de generación a generación. Desde este punto, Marc Bloch (1915) dice que "la incompreensión del presente nace fatalmente de la ignorancia del pasado. Pero no es, quizás, menos vano esforzarse por comprender el pasado si no se sabe nada del presente" (p.38). En este sentido, consideramos que es indispensable hacer un recorrido historiográfico sobre la mujer en las escrituras bíblicas, que nos oriente a la hora de investigar, dando elementos de percepciones

⁷ William H. McNeill (1917-2016): historiador estadounidense destacado por su enfoque global y multidisciplinario de la Historia. Influyó en una nueva generación de historiadores a pensar de manera más amplia sobre el pasado.

negativas que sustentan las distintas concepciones que hay en torno a la Menstruación, para que ese desconocimiento se transforme en herramientas del saber y, por tanto, elementos de aprendizaje para un tema que nos involucra como sociedad.

Las Ciencias Sociales establecen que las sociedades son dinámicas y están en constante cambio. En este sentido, Ávila-Fuenmayor (2006) parafrasea a Foucault (2001), quien señala que "el poder produce a través de una transformación técnica de los individuos (...) el poder produce lo real" (p. 11), resaltando la necesidad de identificar patrones, ciclos y rupturas en el desarrollo social. (Bloch, 1952, p. 11) Foucault argumenta que el poder no es simplemente algo que se posee, sino una estrategia que se ejerce y cuyos efectos no son atribuibles a una apropiación, sino a dispositivos que le permiten funcionar.

Ahora bien, como historiadores debemos utilizar diferentes enfoques y escalas de tiempo para lograr un mayor y mejor acercamiento a lo investigado, la cual se logra atendiendo la relación existente entre la interpretación y la narrativa hallada.

Las fuentes de estudio son los textos sagrados de la *Torá*, *la Biblia Vulgata* y el *Corán*, Las razones de la elección son porque estas escrituras han ejercido una influencia profunda en la formación de culturas, sociedades y civilizaciones a lo largo de la historia. Su estudio permite comprender las bases culturales que han sustentado diversas sociedades. Además, sistemas legales y códigos morales en diversas culturas se han basado en estos textos sagrados. Analizarlos proporciona comprensión del desarrollo en sistemas jurídicos y éticos que reflejan las prácticas, creencias y estructuras sociales de las comunidades.

Al abordar el estudio de las escrituras sagradas, es importante considerar el contexto histórico y social en el que fueron compiladas. Estos textos, fruto de una transmisión oral y escrita a lo largo de generaciones, ofrecen una perspectiva sobre las creencias y valores de la época, pero no necesariamente una representación literal de los eventos. La interpretación de estos textos requiere una contextualización para comprender su significado y relevancia en el marco histórico en el que surgieron.

Desde el punto de vista disciplinar, la creación de nuevas categorías que influyeron notablemente en la comprensión de temas de estudio marginados por los historiadores y la historiografía tradicional. Una de estas perspectivas histórica novedosa y fundamentales es la Historia de las Mentalidades, que según Le Goff

“no se define solamente por el contacto con las otras ciencias humanas y por la emergencia de un dominio rechazado por la historia tradicional. [...] también un lugar de encuentro de exigencias opuestas, que la propia dinámica de la investigación histórica actual fuerza a dialogar. [...] se sitúa en el punto de conjunción de lo individual y de lo colectivo, del tiempo largo y del tiempo cotidiano, de lo inconsciente y de lo intencional, de lo estructural y de lo coyuntural, de lo marginal y de lo general” (Le Goff, 1974, pp. 79-80). Entonces, la Historia en lugar de estudiar únicamente hechos políticos y estructuras institucionales, el nuevo enfoque busca comprender la vida intelectual y emocional de una sociedad en un momento dado; ocupándose de analizar cómo las personas conciben el mundo, interpretan la realidad y cómo estas mentalidades colectivas influyen en su comportamiento y en la configuración de la propia cultura.

Lucien Febvre (1949) señaló: "La historia de las mentalidades no se contenta con registrar los hechos, se interesa por los sentimientos, las ideas, los valores que animan a los hombres de una época" (p. 45). Del mismo modo, Marc Bloch (1949) afirmó que "las mentalidades colectivas influyen profundamente en la historia. Sin entender las ideas y las creencias de una época, no podemos entender sus acciones y sus acontecimientos" (p. 23). Ambos historiadores abogaron por la importancia de entender la mentalidad colectiva, las representaciones simbólicas y las estructuras mentales de las sociedades pasadas.

La Historia de las Mentalidades de los *Annales*, se desarrolló como respuesta y crítica a las metodologías más tradicionales. Posterior a la II Guerra Mundial siguió creciendo el interés por abordar aspectos más amplios de la experiencia humana. En 1969 y 1979, el enfoque de la Historia de las Mentalidades se expandió y diversificado, abarcando diferentes disciplinas, influida en gran medida por la antropología cultural y la psicología.

Algunas de las limitaciones y desafíos que los historiadores de las Mentalidades debieron afrontar fueron sobre las fuentes, fragmentadas y sesgadas. Esto quiere decir que en muchos casos las fuentes que proporcionan acceso a las mentalidades históricas no fueron claras. Esta forma de acceso se ve agravada por la naturaleza misma de las concepciones, que son, como señala Burke (2000), "supuestos implícitos o inconscientes" que subyacen a las acciones y creencias de los individuos y grupos sociales (p. 207). Al no estar explícitamente articuladas, las mentalidades pueden ser difíciles de discernir y analizar a partir de fuentes históricas que a menudo reflejan perspectivas parciales o intereses particulares.

Esta dispersión de las fuentes plantea un problema metodológico considerable. Los historiadores deben recurrir a una amplia gama de materiales, a menudo fragmentarios y sesgados, para reconstruir las creencias, valores y actitudes de las personas del pasado. Las cartas personales pueden revelar emociones y opiniones individuales, pero también pueden estar sujetas a la autocensura o a la exageración. Las obras literarias pueden reflejar las preocupaciones de una época, pero también pueden estar influenciadas por las convenciones del género. Las personas del pasado no dejaron registros detallados de sus pensamientos y emociones, por lo que existen vacíos llenados con sesgos hacia grupos o perspectivas. Desde este punto, apreciar que la interpretación de las Mentalidades, a menudo, implica un grado significativo de subjetividad, al no existir un acceso directo a los pensamientos y sentimientos de las personas del pasado, el investigador debe interpretar los rastros que dejaron en fuentes, como textos, imágenes y objetos.

Esta interpretación requiere un ejercicio de empatía y contextualización, donde el Historiador intenta comprender las motivaciones, creencias y valores de las personas en su propio contexto histórico y cultural. Sin embargo, este proceso está inevitablemente influenciado por la propia perspectiva de quien investiga, sus conocimientos previos, sus prejuicios y sus intereses de investigación. Por tanto, la subjetividad en la interpretación de las mentalidades no es necesariamente un obstáculo, sino una característica inherente a la disciplina histórica.

Claro está que las Mentalidades no son estáticas y se transforman con el tiempo, pero una dificultad que se encuentran frecuentemente los historiadores son las limitaciones del lenguaje, ya que pueden ser ambiguas o sufrir cambios semánticos. Problemas de traducción en conceptos y expresiones de una lengua antigua a otra moderna pueden introducir distorsiones en la comprensión histórica. A pesar de estas limitaciones, los historiadores abordan estos desafíos de manera crítica y están conscientes de reconstruir estas mentalidades del pasado. (Aries, P. 1978, pp.402-423).

Uno de los exponentes importantes de la Historia de las Mentalidades es, sin duda, Georges Duby. Alrededor de la década de 1970, Duby se distanció de la ortodoxia tradicional de la escuela de los *Annales*, enfocándose en la exploración de la vida social y las mentalidades colectivas en la Edad Media, trascendiendo el análisis exclusivo de estructuras económicas y sociales. Su obra principal, *Los tres órdenes o lo imaginario del feudalismo* (1978), es un ejemplo paradigmático de este enfoque, en el cual analiza las representaciones mentales y los imaginarios colectivos que

sustentaron el orden social feudal. A través de un estudio de las mentalidades, Duby logró revelar las creencias, valores y actitudes que moldearon la vida cotidiana y las relaciones sociales en la Edad Media, ofreciendo una comprensión más rica y compleja de este período histórico crucial.

Jacques le Goff, al igual que Duby, desempeñó un papel esencial en la creación y desarrollo de este enfoque historiográfico. Le Goff dedicó gran parte de su carrera a explorar las mentalidades medievales y a examinar cómo las ideas y las representaciones simbólicas influyeron en la sociedad de la Edad Media. Una de sus obras más importantes es *El nacimiento del Purgatorio* (1981). En esta obra, el autor se preocupó por las experiencias colectivas del periodo, distinguiendo las representaciones y las prácticas relacionadas con la vida después de la muerte.

Philippe Ariés, también desempeñó un papel importante en el desarrollo de las mentalidades. Su contribución se centró especialmente en el estudio de la infancia y la muerte a lo largo del tiempo. Una de sus obras principales es *El niño y la vida familiar en el Antiguo Régimen* (1960). En esta obra, Ariès investiga la percepción y la representación de la infancia en diferentes periodos históricos, desde la Edad Media hasta la modernidad. Analizado noto cómo la Mentalidad hacia la infancia ha cambiado a lo largo del tiempo y cómo las prácticas asociadas lo han transformado.

En el caso de la Historia Cultural nace y se desarrolla, al igual que la Historia de las Mentalidades, como respuesta a la necesidad de comprender y explorar aspectos de la vida humana más allá de los eventos estudiados tradicionalmente por la historiografía. Esta perspectiva histórica se enfoca en la representación y los símbolos como formas de entender las manifestaciones culturales. Se interesa también por el estudio de las representaciones simbólicas y como las prácticas cotidianas prestan atención a los discursos e ideas que circulan en textos en la sociedad, así como en las instituciones y los grupos que participan en la producción y reproducción de la cultura. (Burke, P., *Hibridismo Cultural*, p. 51).

Entre los años 1980 a 1990, la Historia Cultural se diversifica aún más. Se cuestionaron las narrativas maestras, se prestó atención a las múltiples perspectivas y voces de reconstrucción del pasado, adoptando un enfoque interdisciplinario, incorporando métodos, al igual que, teorías de disciplinas como la antropología, la sociología, la literatura y la psicología, ampliando el alcance y complejidad del análisis histórico. A medida que el mundo se vuelve más interconectado, la Historia Cultural se expande para incluir perspectivas globales,

entrelazando y abordando cómo las culturas locales interactúan en un contexto global.

Uno de los exponentes de la Historia Cultural es Roger Chartier (1988), destacado exponente de la Historia Cultural ha investigado la relación entre la escritura, las prácticas culturales y la construcción del conocimiento histórico. Sus estudios se centran en cómo la escritura, la lectura y la interpretación de textos influyen en la creación de significados dentro de la sociedad, perpetuando así prácticas de creación y difusión de conocimiento. Chartier sostiene que "Los textos no son meros reflejos de la realidad, sino agentes activos en la construcción de significados culturales y sociales" (1988).

Su enfoque comparativo, que examina las prácticas culturales en diversas sociedades, resaltando contrastes y similitudes en la construcción cultural, es una característica distintiva de su trabajo. Un ejemplo notable de este enfoque se encuentra en su obra "El mundo como representación" (1991), donde establece un diálogo entre la historia y la antropología de la lectura, analizando la interpretación y apropiación de los textos a lo largo de la historia.

En el caso de Robert Darnton, su contribución a la Historia Cultural nace del interés popular y de la lectura en Francia del siglo XVIII, desde donde abordó temas como la censura, la difusión de ideas y las interacciones culturales. Una de sus obras más relevantes es *La gran matanza de gatos y otros episodios en la historia cultural francesa*. Aquí el autor expresa por medio de anécdotas y cuentos la cultura popular y de las mentalidades de Francia. Darnton afirma que "La historia cultural no es solo una historia de las grandes ideas y los grandes hombres, sino también una historia de las pequeñas cosas, de las prácticas cotidianas y de las creencias populares." (Darnton, 1984)

Junto con lo anterior, debemos contemplar sin duda a Peter Burke (2005). Sus contribuciones a lo largo de su carrera exploran cómo la cultura ha sido un sistema de comunicación que se ha dado por medio de prácticas culturales como el teatro, la literatura y la música. Burke, aboga por un enfoque interdisciplinario en la investigación histórica, integrando métodos y conceptos de diversas disciplinas como la antropología, la sociología y la lingüística. En su libro "Una introducción a la Historia Cultural" explora la Historia cultural desde una perspectiva comparativa, examinando cómo diferentes sociedades han producido y transmitido conocimiento

a través del tiempo, considerando la continuidad y las interacciones de las elites culturales que se van adaptando en diferentes contextos.

Ahora bien, tanto la Historia de las Mentalidades como la Historia Cultural, nos proporciona un diálogo por el cual se busca romper los límites establecidos en la forma de investigar y entender la Historia, tomando en cuenta factores socioculturales que inciden en el actuar de la sociedad.

En el contexto de nuestra investigación, es crucial examinar cómo las interacciones culturales en torno a la Menstruación han sido influenciadas por creencias que, en ocasiones, han llevado a la marginación y exclusión de las mujeres. Un ejemplo de esto se encuentra en las prácticas religiosas de diversas culturas, como la judía, cristiana y musulmana, donde tradicionalmente se ha restringido la participación de las mujeres menstruantes en actividades rituales y espacios sagrados, considerándolas en un estado de impureza ritual.

Este fenómeno, que exploraremos en detalle en los capítulos siguientes, revela cómo las creencias culturales y religiosas pueden moldear profundamente las percepciones y prácticas relacionadas con la Menstruación, impactando la vida social y espiritual de las mujeres. A través de un análisis detallado de estas prácticas en diferentes contextos históricos y culturales, podremos comprender mejor las raíces de la estigmatización y discriminación que muchas mujeres han enfrentado a lo largo de la historia debido a su ciclo menstrual.

Al examinar estas prácticas y creencias, no solo arrojaremos luz sobre las experiencias históricas de las mujeres, sino que también podremos identificar patrones recurrentes, comprender cómo estas percepciones han evolucionado a través del tiempo. Con el fin de enriquecer la mirada de esta investigación, hemos incorporado las siguientes perspectivas historiográficas, para proporcionar dimensiones adicionales y contextualizar los eventos históricos desde diversas ópticas.

La Historia de la Sexualidad es un campo investigativo de las últimas décadas del siglo XX. Su mayor exponente fue Michel Foucault, quien con *"Historia de la Sexualidad"* (1976), examina cómo las sociedades occidentales han abordado y regulado la sexualidad desde la antigüedad en adelante. Introduce conceptos en torno al poder y el Estado, estableciendo relación con las Instituciones que controlan el cuerpo y las prácticas sexuales. A partir de las Ideas de Foucault, académicos y académicas en diversas disciplinas de las Ciencias Sociales, comenzaron a abordar

esta perspectiva histórica desde enfoques críticos y multidisciplinarios. Desde entonces, el campo historiográfico ha seguido evolucionando, incorporando enfoques teóricos para comprender las complejidades de las experiencias sexuales y en diferentes culturas.

En nuestra investigación, el análisis de la Historia de la Sexualidad propuesto por Michel Foucault en *"La Voluntad de Saber"* (1976), cuestiona la hipótesis de la "represión sexual" en el siglo XIX, argumentando que la sexualidad no fue simplemente silenciada, sino que se convirtió en objeto de un intenso discurso y control social. Esta perspectiva nos permite establecer una conexión con nuestro objeto de estudio: la represión de temas sexuales en los textos sagrados y las religiones que analizamos. A lo largo de los últimos cuatro siglos, estas religiones han ejercido un papel fundamental en la construcción de normas y valores morales que han moldeado la percepción de la sexualidad en la sociedad.

Los textos sagrados, a menudo interpretados de manera restrictiva, han contribuido a la creación de tabúes y estigmas en torno a la sexualidad, especialmente en relación con la Menstruación y la mujer. Estos tabúes han permeado las prácticas religiosas, sociales y culturales, limitando la libertad y autonomía de las mujeres en diversos ámbitos de la vida. Al analizar la influencia de los textos sagrados y las religiones en la represión de la sexualidad, podemos comprender mejor cómo se han construido y perpetuado las normas de género y las desigualdades sociales a lo largo de la historia.

Por otro lado, también la Historia de Género nos aporta dado que profundizará el papel de la mujer que, por su forma biológica menstrua, ya que es ella quien vive, padece y sufre la periodicidad de esta expresión de la naturaleza biológica.

La Historia de Género como ámbito investigativo comenzó a tomar forma en las décadas de 1960 y 1970 como parte de los movimientos feministas que buscaban reevaluar y cuestionar las representaciones tradicionales de género en la historia. Una de las influyentes significativa en la Historia de Género y en el desarrollo del feminismo fue Simone de Beauvoir a través de su obra *"El segundo sexo"*, publicado por primera vez en 1949. Aunque la autora no fue una historiadora en el sentido tradicional, sus ideas y análisis sentaron las bases para la reflexión sobre las construcciones sociales y culturales de la feminidad y la masculinidad. Beauvoir desafió las nociones tradicionales de género al argumentar que "no se nace mujer, se llega a serlo". Esta afirmación sugiere que la feminidad no es una escena

biológica, si no una construcción social. Su enfoque contribuye a cuestionar las bases mismas de la desigualdad de género y abrir la puerta a futuras investigaciones y reflexiones en torno a la construcción cultural de género.

Joan Scott mediante su trabajo teórico y enfoque en la incorporación de la perspectiva de género en la investigación histórica a través de su artículo académico "El género: una categoría útil para el análisis histórico" publicado en 1986, argumenta a favor de ver el género como categoría de análisis central en la investigación histórica, desafiando la idea de que el género es un mero reflejo de las diferencias biológicas. Cuestiona la supuesta neutralidad de género en la escritura histórica, ya que esta no es simplemente un componente más, sino que es fundamental para comprender cómo se construyen las identidades, las relaciones de poder y las experiencias en diferentes contextos históricos.

La Historia de Género sigue siendo un campo dinámico y en expansión que continúa desafiando las normas y ofreciendo nuevas perspectivas sobre la diversidad de experiencias humanas relacionadas con el género. Como hemos mencionado, la mujer menstruante ha sido sujeto de deshonra, vergüenza y desprecio social, sobre todo en religiones hebreas, musulmanas y católicas, y como tal deben ser integradas en cuanto a temas referentes de su cuerpo y su condición de menstruante.

Hasta hoy, las mujeres sabemos que el lenguaje y los usos de la vida privada a menudo empujados por prejuicios, modelan los comportamientos y perpetúan la desinformación frente al tema. Esto ha provocado que, por siglos, las mujeres han sido invisibilizadas y marginadas cuando experimentan su periodo, imponiéndolas a participar activamente en política, sociedad y cultura, e incluso, hasta en asuntos propios de la más total y mundana cotidianidad. No obstante, los movimientos feministas de los 70" y las últimas décadas del siglo XXI, han llevado a potenciar la visibilización de la urgencia de ahondar en los estudios sobre las mujeres, escritos por mujeres, donde autoras, como las antes mencionadas han sido un referente para nuestro campo investigativo.

Finalmente consideramos que es indispensable tener una mirada por medio de la Historia de las Religiones, puesto que abarca el análisis y la interpretación del desarrollo de las creencias o prácticas religiosas a lo largo de la historia de la humanidad.

El estudio de las religiones es fundamental para comprender diversas facetas de la experiencia humana, incluidos temas íntimos y culturales como la Menstruación. A lo largo de la historia, las religiones han desempeñado un papel crucial en la regulación y la interpretación de la Menstruación, influyendo en las prácticas culturales, sociales e individuales relacionadas con este fenómeno fisiológico. En este ensayo, exploraremos la importancia de examinar las perspectivas religiosas sobre la Menstruación a través de tres textos sagrados importantes: *la Torá, la biblia Vulgata y el Corán*.

Tanto Mircea Eliade⁸ como Émile Durkheim⁹ han realizado contribuciones significativas al estudio de las religiones, aunque desde perspectivas teóricas y metodológicas diferentes. Eliade proporciona una base teórica sólida para comprender la Menstruación dentro del contexto religioso, enfatizando su importancia en los rituales de paso, en la experiencia de lo sagrado y sus prácticas. Sus análisis sobre el tiempo sagrado y la renovación ritual ofrecen perspectivas valiosas para explorar cómo las religiones han interpretado y ritualizado la Menstruación a lo largo de la historia.

Aunque Durkheim no abordó específicamente la Menstruación en su obra, su enfoque en la función social de la religión nos ofrece una perspectiva importante para comprender cómo las prácticas relacionadas con la Menstruación pueden desempeñar un papel en la cohesión social y la integración comunitaria dentro de diferentes contextos religiosos. Para Durkheim la "religión no es sino una visión confusa de la adoración que la sociedad se tributa a sí misma" (Durkheim, E. 1912, p. 7) lo que nos lleva a identificar, que, a lo largo del tiempo, los distintos grupos de poder han influenciado en la mirada que se tiene de la Menstruación y como la mujer menstruante se debe desenvolver en sociedad.

Los diversos autores mencionados abren la puerta a temas históricamente ignorados, como la experiencia femenina y, en la actualidad, a la Menstruación, proceso natural femenino, a menudo estigmatizado y que ha influido en la percepción de la mujer a lo largo de la historia. Así, analizar el rol de los Textos Sagrados permite comprender mejor las mentalidades colectivas, moldeadas por

⁸ Mircea Eliade (1907-1986) historiador de las religiones y un influyente teórico en el campo de los estudios religiosos. Su enfoque se centró en la comprensión de las dimensiones simbólicas y arquetípicas de la religión, así como en la noción de la "experiencia religiosa" como una categoría fundamental para comprender las prácticas y creencias religiosas.

⁹ Émile Durkheim (1858-1917) sociólogo francés cuyo trabajo se centró en el estudio de la sociedad y la religión. Durkheim es conocido por su enfoque en la función social de la religión y su énfasis en la solidaridad social como un elemento clave en la cohesión de las sociedades humanas.

tales creencias religiosas, y cómo éstas han influido en el papel de la mujer y las relaciones con mujeres menstruantes en la sociedad presente.

1.2. Conceptos directrices.

El estudio de la Menstruación como fenómeno social ha cobrado relevancia en la investigación académica reciente, trascendiendo su dimensión biológica para abordar sus implicaciones culturales, sociales y políticas. En este contexto, resulta fundamental analizar los conceptos directrices que han guiado la comprensión de este fenómeno, tales como "Menstruación", "impureza", "tabú" y "poder".

1.2.1. Menstruación.

La Menstruación, como proceso fisiológico inherente a la biología femenina, ha sido objeto de interpretaciones y representaciones durante la historia y en diferentes culturas. Estas explicaciones, a menudo cargadas de simbolismo y significado cultural, influyen en la construcción social de las relaciones de género. La Menstruación es nuestro concepto clave, de él desprenderemos como es guiada la mujer, dentro del contexto histórico en donde fueron escritas las fuentes bíblicas de la *Torá*, la *Biblia Vulgata* y el *Corán*, en donde se establecen ciertos lineamientos de conducta menstrual que debían ser utilizadas en la esfera privada como en su esfera pública.

Nosotros entenderemos la Menstruación como aquel proceso biológico normal en el ciclo reproductivo femenino, que dura como promedio alrededor de 3 a 7 días- dependiendo de cada mujer, y que inicia a contar de los 12 años aproximadamente y su etapa final 45 años, aunque puede variar. La Menstruación es la señal que avisa a la mujer sobre la capacidad de poder reproducirse y que no ha ocurrido un embarazo en ese ciclo particular.

Ahora bien, una de las autoras que trabajan con la Menstruación es Chris Bobel¹⁰ (2010), en su libro *"The Managed Body: Developing Girls and Menstrual Health in the Global South"* (El cuerpo gestionado: el desarrollo de las niñas y la salud menstrual en el Sur Global), promueve la conciencia sobre la Menstruación y la

¹⁰ Socióloga y profesora estadounidense conocida por su trabajo en estudios de género y salud.

lucha contra la estigmatización asociada con la experiencia social y culturalmente construida. Una de las principales contribuciones de Bobel es su trabajo sobre la Menstruación como tabú. En su libro *"Menstruación: Un tabú cultural"*, Bobel argumenta que la Menstruación es un tabú en muchas culturas, y que esto tiene un impacto negativo en la salud y el bienestar de las mujeres. Por ejemplo, tabú puede llevar a que las mujeres se sientan avergonzadas o sucias, y puede dificultarles el acceso a los productos de higiene menstrual. Además, ello ha potenciado la construcción de la idea de un cuerpo higiénico femenino, sano y moderno, que está libre de la marca menstruante, y, por ende, del estigma social.

Por su parte, la antropóloga cultural Emily Martin¹¹, examina en su obra *titulada "The Woman in the Body: A Cultural Analysis of Reproduction"* (La mujer en el cuerpo: un análisis cultural de la reproducción), publicada en 1987, cómo la Menstruación y otros aspectos de la reproducción son culturalmente construidos. Argumenta que las percepciones, al igual que las experiencias de la Menstruación, están influenciadas por factores culturales y/o sociales y no solo determinadas por la biología. También, destaca cómo las metáforas y representaciones culturales influyen en la forma en que las mujeres y la sociedad en general perciben o comprenden la Menstruación. Martin ha sido fundamental en los estudios de género, al desafiar las concepciones tradicionales sobre la biología y la cultura en la reproducción femenina. A lo largo de la obra, Martin critica la visión reduccionista y biologicista de la reproducción, argumentando que la biología no es simplemente una cuestión de hechos objetivos, sino que está profundamente enraizada en contextos culturales. Examina las metáforas culturales que rodean la reproducción, como la concepción del útero como un "contenedor" o "vasija", y cómo estas metáforas afectan la percepción de las mujeres sobre sus propios cuerpos y su papel en la reproducción.

A la vez, nos guiaremos por los estudios académicos principalmente de Michel Foucault, quien no abordó específicamente el tema de la Menstruación en sus obras, sin embargo, en estudios feministas y de género exploraron la relación entre las ideas de Foucault con las cuestiones relacionadas con la Menstruación, utilizando su marco teórico para examinar las estructuras de poder y normas sociales.

¹¹ Emily Martin, antropóloga cultural estadounidense, conocida por su trabajo en el campo de la antropología médica y la sociología de la ciencia.

Thomas Laqueur¹², en su libro *"Making Sex: Body and Gender from the Greeks to Freud"* (1990), realiza un análisis de las concepciones culturales y sociales sobre la anatomía sexual del cuerpo a lo largo de la historia Occidental. Su tesis central es la teoría del "modelo de un solo sexo", que desafía las ideas convencionales sobre el dimorfismo sexual¹³. El autor argumenta que, hasta finales del siglo XVIII, la visión predominante en Occidente no era la de dos sexos fundamentalmente diferentes, sino la de un único sexo con variaciones de grado. En este modelo, los genitales femeninos eran considerados una versión interna de los masculinos, y las diferencias entre hombres y mujeres se explicaban en términos de calor, grado de perfección y ubicación de los órganos sexuales. Esta perspectiva, arraigada en la medicina y la filosofía de la antigüedad y la Edad Media, influyó en la percepción del cuerpo femenino sobre la interpretación de fenómenos como la Menstruación. Al considerar los cuerpos femeninos como una versión menos perfecta de los masculinos, la Menstruación podía ser vista como un sangrado necesario para eliminar el exceso de calor y residuos del cuerpo, una especie de "purga" que mantenía el equilibrio humoral. Laqueur sostiene que este modelo de un solo sexo comenzó a cambiar a finales del siglo XVIII, con el surgimiento de nuevas ideas sobre la anatomía y la fisiología. El descubrimiento de los óvulos y la comprensión de su papel en la reproducción llevaron a una reconceptualización de las diferencias sexuales, enfatizando la complementariedad y la especificidad de cada sexo.

Este cambio de paradigma tuvo profundas implicaciones para la percepción de la Menstruación. En lugar de ser vista como un proceso natural y necesario, la Menstruación comenzó a ser asociada con la debilidad, la enfermedad y la inferioridad femenina. Esta nueva concepción contribuyó a la medicalización de la Menstruación y a la creación de una serie de normas y tabúes en torno a ella.

De igual forma, a pesar de los siglos transcurridos, la Menstruación continúa siendo un tema de que ha sido moldeada por construcciones sociales y de interés investigativo, así lo afirma Patricia González Gutiérrez¹⁴ (2021), quien nos muestra en su libro *"Soror: Mujeres en Roma"* (2021), que en la antigua Roma la sangre

¹² Historiador y profesor estadounidense conocido por sus contribuciones a la historia social y cultural, especialmente en la historia de la medicina y el cuerpo. Uno de sus libros más influyentes es *"Making Sex: Body and Gender from the Greeks to Freud"* (Haciendo el sexo: cuerpo y género desde los griegos hasta Freud), publicado en 1990.

¹³ se refiere a las diferencias en forma o apariencia entre los sexos de la misma especie. Estas diferencias pueden incluir tamaño, coloración, forma del cuerpo y estructuras especializadas que pueden estar presentes en uno de los sexos, pero no en el otro.

¹⁴ Licenciada y doctora en Historia por la UCM, máster en Historia y Ciencias de la Antigüedad por la UAM y máster en Estudios de Género por la Universidad de Sevilla. Sus investigaciones se centran en la construcción del género en la Antigüedad y el control demográfico, temas sobre los que ha impartido numerosas conferencias y publicado diversos trabajos.

menstrual era considerada peligrosa e impura, creencias que contribuyeron a la creación de un silencio persistente en torno a este proceso natural (González Gutiérrez, 2021). Estas creencias, arraigadas en la cultura romana, contribuyeron a la creación de un tabú persistente en torno a la Menstruación, relegándola al ámbito de lo privado, en consecuencia, vergonzoso. La autora argumenta que esta visión negativa de la Menstruación no solo limitaba la participación de las mujeres en la vida social y religiosa, sino que también perpetuaba su subordinación al asociarlas con la impureza y la irracionalidad.

Finalmente, Eugenia Tarzibachi¹⁵ (1979), en su libro *“Cosa de mujeres: Menstruación, género y poder”* (2017), refuerza la idea de la persistente estigmatización de la Menstruación al analizar cómo, en la sociedad actual, se utiliza para perpetuar normas de género y controlar los cuerpos femeninos. A través de su investigación, evidencia cómo la publicidad de productos de higiene femenina ha evolucionado, pasando de enfatizar la higiene a promover la "liberación femenina", pero siempre manteniendo la Menstruación en el ámbito de lo privado y lo vergonzoso. Tarzibachi argumenta que esta narrativa comercial, aunque aparentemente empoderadora, en realidad perpetúa la idea de que la Menstruación es algo que debe ser ocultado y controlado, reforzando así las normas de género y limitando la autonomía de las mujeres sobre sus propios cuerpos. (Tarzibachi, 2017).

1.2.2. Impureza.

La impureza, un concepto profundamente arraigado en la psique humana, ha sido un hilo conductor en la construcción de culturas y religiones a lo largo de la historia. Desde la antigüedad, el temor a lo impuro ha moldeado comportamientos sociales y establecido normas que rigen la interacción humana. Este concepto, mutable y complejo, ha trascendido lo meramente físico y material para abarcar dimensiones espirituales y morales.

En el contexto de nuestra investigación, la impureza se entrelaza intrínsecamente con la Menstruación. Al ser un fluido corporal y un desecho biológico, la

¹⁵Psicóloga y doctora en Ciencias Sociales por la Universidad de Buenos Aires, especializada en Educación. Ha realizado investigaciones doctorales y posdoctorales en el Instituto Interdisciplinario de Estudios de Género de la Universidad de Buenos Aires como becaria del CONICET. En 2016, presentó su investigación doctoral en la Biblioteca del Congreso de Washington D.C. Es autora de diversos artículos académicos y de divulgación con perspectiva de género. Además de su trabajo académico, se desempeña como psicóloga clínica, docente y consultora.

Menstruación ha sido percibida en diversas sociedades, especialmente en aquellas influenciadas por el cristianismo, como una fuente de contaminación que afecta no solo al cuerpo, sino también al alma. Esta asociación ha permeado las prácticas culturales y ha dado lugar a rituales y prohibiciones que regulan la vida de las mujeres durante su periodo menstrual.

Mary Douglas, en su obra "Pureza y Peligro" (1966), ofrece una perspectiva esclarecedora sobre este fenómeno. Douglas sostiene que la impureza no es un concepto universal y objetivo, sino una construcción cultural que refleja los valores y las ansiedades de cada sociedad. En sus palabras, "la impureza es materia fuera de lugar", es decir, aquello que desafía las categorías y los límites establecidos por la cultura.

En el caso de la Menstruación, la sangre menstrual, al ser un fluido que escapa del cuerpo femenino, se convierte en un elemento liminal que perturba el orden simbólico. Esta ambigüedad, según Douglas, es lo que la convierte en objeto de tabú y fuente de impureza. La Menstruación, por lo tanto, no es impura en sí misma, sino que se vuelve impura en relación con las normas culturales que la enmarcan.

La teoría de Douglas nos permite comprender cómo la impureza menstrual se ha utilizado para controlar y restringir a las mujeres en muchas sociedades. Las prohibiciones y los rituales de purificación asociados a la Menstruación no solo reflejan una preocupación por la higiene, sino también una ansiedad más profunda sobre el poder y la autonomía femenina. La sangre menstrual, al ser un símbolo de fertilidad y potencial reproductivo, se convierte en un elemento amenazante que debe ser controlado y regulado. (Douglas, 1966)

1.2.3. Tabú.

El concepto de tabú ha evolucionado y se ha manifestado de diversas formas en diferentes culturas y épocas.

En las sociedades primitivas, los tabúes estaban estrechamente vinculados a lo sagrado y lo profano. Se creía que la violación de un tabú podía desatar fuerzas sobrenaturales y causar daño a la comunidad. Los tabúes protegían a la sociedad de peligros percibidos y reforzaban las normas sociales. Ejemplos de tabúes antiguos incluyen restricciones alimentarias, prohibiciones sexuales y rituales de purificación.

La religión ha sido un terreno fértil para el desarrollo de tabúes. Muchas religiones establecen prohibiciones sobre ciertos alimentos, prácticas sexuales y comportamientos considerados pecaminosos o impuros. Los tabúes religiosos refuerzan la moral y la ética, y su transgresión puede llevar a la exclusión social o al castigo divino.

Durante la Edad Media, la Iglesia Católica ejerció un fuerte control sobre la vida social y cultural, imponiendo tabúes sobre diversos aspectos de la vida cotidiana. La brujería, la herejía y la sodomía eran considerados tabúes y castigados severamente. Los tabúes medievales reflejaban una visión del mundo profundamente religiosa y jerárquica.

Para nuestra investigación, tabú lo entenderemos como una prohibición social o cultural que impide ciertas acciones, comportamientos o temas de discusión dentro de una sociedad o grupo específico. Estas prohibiciones suelen estar rodeadas de un fuerte sentido de lo sagrado, lo impuro o lo prohibido, y violar el tabú puede llevar a consecuencias sociales, religiosas o incluso legales.

En el contexto de la Menstruación, el tabú ha sido una característica común en muchas culturas y tradiciones religiosas, donde se considera que la Menstruación es impura o contaminante. Este tabú ha dado lugar a prácticas, al igual que, restricciones que van desde la exclusión social hasta la prohibición de participar en ciertos rituales religiosos.

Sigmund Freud exploró el concepto de tabú en "Tótem y tabú" (1913), donde propone surge de la prohibición de deseos incestuosos y la ambivalencia hacia las figuras de autoridad. Aunque su enfoque no se centra específicamente en nuestro tema de investigación, su análisis proporciona una base para entender más y mejor cómo ciertos temas pueden ser considerados como prohibidos o impuros por una sociedad.

Massimo Recalcati¹⁶, en "Los Tabúes del Mundo" (2022), dice: La cultura patriarcal ha concebido la maternidad como un destino ineluctable de la condición femenina, o, mejor dicho, como lo enmienda, la purificación del carácter considerado (ideológicamente) pecaminoso de la feminidad (p.76). Además, señala, cómo la sociedad patriarcal ha asignado roles y expectativas específicas a las mujeres, entre ellas la maternidad, se considera una obligación, un deber para las mujeres. Esta visión de la maternidad como una forma de purificación del carácter femenino refleja

¹⁶ Psicoanalista italiano contemporáneo, estudioso del tabú desde una perspectiva psicoanalítica y filosófica.

una ideología que justifica y perpetúa la subordinación de las mujeres en la sociedad patriarcal.

1.2.4. Poder.

Nuestro último concepto directriz es el poder, que ha sido objeto de interés en diversas disciplinas a lo largo de la historia. En términos generales, el poder se refiere a la capacidad de influir en el comportamiento de otros, ya sea a través de la fuerza, la persuasión, la autoridad o el control de recursos. Sin embargo, esta definición básica se ha ampliado y matizado a lo largo del tiempo, generando diferentes enfoques y teorías.

En nuestra investigación, concebimos el poder como una relación dinámica y multifacética que implica interacciones entre diferentes actores y estructuras sociales. Esta perspectiva reconoce que el poder no es un atributo estático, sino una fuerza en constante movimiento que se ejerce y se negocia en múltiples niveles.

Michel Foucault, uno de los pensadores más influyentes del siglo XX, revolucionó nuestra comprensión del poder. En su obra "Vigilar y castigar" (1975), Foucault desafió la concepción tradicional del poder como una fuerza vertical y coercitiva ejercida por instituciones gubernamentales o autoridades. En cambio, propuso una visión del poder como una red de relaciones sociales y prácticas discursivas que permea todos los aspectos de la vida social. Foucault argumentó que el poder no se posee, sino que se ejerce a través de una miríada de mecanismos, desde la vigilancia y la disciplina hasta la normalización y la producción de conocimiento. En sus palabras: "El poder no es algo que se adquiera, se arrebate o se comparte, algo que se conserve o se deje escapar: el poder se ejerce" (Foucault, 1975, p. 28).

Esta concepción del poder como una fuerza difusa y omnipresente tiene profundas implicaciones para nuestra comprensión de la sociedad y las relaciones humanas. Foucault nos invita a cuestionar las estructuras de poder que nos rodean, a examinar cómo se ejerce el poder en nuestras vidas cotidianas y a reflexionar sobre las formas en que podemos resistir y transformar estas relaciones de poder.

Además de Foucault, otros autores han contribuido al estudio del poder. Max Weber, "Economía y sociedad" (1922), por ejemplo, distinguió tres tipos. Esta tipología nos permite comprender las diferentes fuentes de legitimidad del poder y cómo se ejerce en diferentes contextos. En primer lugar, el poder tradicional, que se basa en la

creencia en la santidad de las tradiciones y en la legitimidad de aquellos que las representan. Se fundamenta en la costumbre, se ejerce a través de roles y jerarquías establecidos a lo largo del tiempo. Un ejemplo clásico sería el poder de un monarca o un líder religioso, cuya autoridad se deriva de su linaje o posición en una estructura tradicional. En segundo lugar, el poder carismático que se basa en la devoción y la confianza en las cualidades excepcionales de un líder. El carisma es una cualidad personal que inspira admiración, lealtad y obediencia. Líderes carismáticos pueden surgir en momentos de crisis o cambio social, su poder se rige en la percepción de que poseen habilidades o dones especiales. Finalmente, el poder legal-racional, que se radica en la creencia en la legalidad de las normas y reglas, en el derecho de aquellos que han sido elegidos o designados para ejercer la autoridad. Se fundamenta en la racionalidad burocrática, se ejerce a través de leyes, reglamentos y procedimientos impersonales. (Weber, 1922)

Por su parte, Pierre Bourdieu introdujo el concepto de "capital simbólico" para explicar cómo el poder se manifiesta a través de símbolos y prácticas culturales que otorgan prestigio y legitimidad. Este enfoque nos ayuda a entender cómo el poder se reproduce y se perpetúa a través de mecanismos sutiles y a menudo invisibles. Su investigación es una herramienta clave para comprender las dinámicas de poder en la sociedad. En su obra "La distinción" (1979), Bourdieu argumenta: El capital simbólico, al igual que el capital económico, es un poder, pero un poder que se ejerce en las relaciones entre los agentes y que depende de la posesión de un capital de reconocimiento, de prestigio o de autoridad. (p. 205). El capital simbólico se adquiere y se acumula a través de la participación en prácticas culturales y sociales que son valoradas y reconocidas por la sociedad. Por ejemplo, la educación, el arte, la moda y la gastronomía son campos en los que el capital simbólico juega un papel importante. Aquellos que dominan los códigos y las prácticas de estos campos adquieren un estatus y una legitimidad que les permite ejercer poder sobre los demás. El autor sostiene que el capital simbólico no es simplemente un reflejo de la posición social, sino que también contribuye a reproducir y perpetuar las desigualdades sociales. Al otorgar prestigio y legitimidad a ciertos individuos y grupos, el capital simbólico refuerza las jerarquías sociales existentes y dificulta la movilidad social ascendente (Bourdieu, 1979). El concepto nos muestra cómo las prácticas culturales y sociales pueden ser utilizadas como herramientas de dominación y cómo el prestigio y el reconocimiento social pueden convertirse en recursos de poder.

1.3. Investigar la Menstruación.

En la actualidad la Menstruación no sólo se reduce a la capacidad reproductiva que tiene la mujer, sino que también se considera hoy más que cuerpos fértiles. La generación actual es agente de cambio y transformación en la sociedad, puesto que, estamos en el proceso de reivindicar los derechos y por ende los discursos en torno al cuerpo que cada día se tornan más importantes a la hora de visibilizar los temas de interés sobre género, en aquellos donde persisten los tabúes y recriminaciones a la hora de exponerlos socialmente.

El periodo, como cotidianamente es nombrado, es visto como algo sucio, poco higiénico o impuro, ha sido una constante en el mundo, sobre todo en países hispanohablantes que, durante siglos, ofrece la imagen como si fuera una determinante universal, pero no lo es. La percepción de la Menstruación es algo claramente cultural, una construcción social con cierta base biológica, pero con un fuerte tabú aún.

1.3.1. Planteamiento del Problema.

La Menstruación, como fenómeno biológico universal en las mujeres, se rige como un fenómeno universal que trasciende las barreras culturales y geográficas. Este ciclo, caracterizado por la descarga periódica de sangre y tejido endometrial del útero, marca una etapa crucial en la vida reproductiva de las mujeres, señalando su capacidad potencial para concebir y gestar vida. A pesar de su universalidad, la Menstruación subraya la complejidad de su significado, impactando en la vida de las mujeres y su entorno.

Un análisis histórico sugiere que el temor a la Menstruación podría haber estado presente desde la Prehistoria. Se cree que los hombres prehistóricos, como cazadores, temían que la sangre menstrual pudiera atraer a animales peligrosos. En el siglo I d.C., Plinio el Viejo contribuyó a la propagación de la idea de que la Menstruación era un fenómeno con un poder significativo, tanto positivo como negativo.

La percepción de la Menstruación como algo temible ha sido explicada de distintas maneras. El escritor y filósofo romano Mircea Eliade vinculaba el tabú menstrual con el misterio y el miedo a la sangre. En su obra *Nacimiento y renacimiento*, Eliade

señala que "algunos estudiosos han intentado explicar la segregación iniciática de las muchachas asociándola con el temor primitivo a la sangre menstrual (Eliade, p. 32). Purificación Heras¹⁷, explica el miedo a la Menstruación a partir de su denominación: "Purificación hace referencia a la construcción de las mujeres como sujetos impuros en ciertos momentos y circunstancias". Existe evidencia de que en el siglo VI se realizaban ritos purificadores relacionados con la Menstruación en la India, donde las mujeres menstruantes debían bañarse repetidamente en el río, frotarse con estiércol y volver a bañarse, completando un total de hasta 94 años consecutivos.

En las sociedades Occidentales hispanohablantes, fuertemente influenciadas por el cristianismo, la percepción de la Menstruación ha estado tradicionalmente enmarcada por los preceptos de la Biblia y, en menor medida, por el Corán en regiones con pasado islámico. Sin embargo, el estudio del periodo femenino a través de estas fuentes religiosas, en contraste con la *Torá* judía, ha sido limitado y a menudo sesgado por prejuicios culturales y religiosos.

En la actualidad, a pesar de los avances en materia de igualdad de género, la Menstruación sigue generando vergüenza, silencio y desinformación, afectando la salud, la educación y la participación social de las mujeres y personas menstruantes. En pleno siglo XXI, según una encuesta mundial realizada por la aplicación de salud femenina Clue, existe al menos 5.000 maneras diferentes de referirse a la Menstruación si nombrarla como tal. Pero ¿Qué esconden estos eufemismos? El término "Menstruación" tiene su origen en el latín "menstruus", que significa "menstrual". La Real Academia Española la describe como la descarga natural de sangre uterina que experimentan las mujeres y algunas hembras de animales cada mes. La palabra "menstruo" proviene del latín "menses", que se refiere al mes o ciclo lunar. Esta conexión se debe a la similitud entre la duración promedio del ciclo menstrual (aproximadamente 28 días) y la duración del ciclo lunar, como se explica en el libro "*Cosas de Mujeres*" de la psicóloga Eugenia Tarzibachi.

¹⁷ Purificación Heras Profesora titular de Antropología Social en la Universidad Miguel Hernández de Elche, España. Su investigación se centra en la violencia de género, la perspectiva de género en las políticas públicas, y la ciencia y tecnología desde una perspectiva feminista.

Según un artículo del diario el País¹⁸ España pone atención a la inclusión social solicitando el permiso menstrual en la ley de derechos sexuales y reproductivos. Frente a esta problemática, comienza el interés sobre realizar una revisión de políticas públicas, en donde las mujeres han sido objeto de discriminación social cultural poniendo en discusión temas de género, sobre todo lo que se refiere al cuerpo. El artículo hace mención en como las mujeres sufren dolores extremos durante sus periodos provocando impedimento en sus funciones laborales sin la posibilidad de ausentarse ante crisis dismenorreas.¹⁹ Bajo este contexto, se visibiliza los problemas Menstruales que la mujer, a lo largo del tiempo, ha debido enfrentar en torno a este tema tabú, por lo que nos hace reflexionar a ciertos asuntos de interés de la mujer menstruante y los factores socioculturales (Patricia Nieto Rojas, 2022). Uno de ellos es la pobreza menstrual, definida como la falta de acceso a productos de higiene menstrual adecuados, constituye una de las expresiones más tangibles de esta discriminación. Esta situación, que afecta desproporcionadamente a mujeres en situación de vulnerabilidad socioeconómica, puede resultar en ausentismo escolar y laboral, perpetuando así ciclos de desigualdad y limitando oportunidades de desarrollo. La estigmatización en el ámbito laboral y educativo es otra manifestación prevalente. Los prejuicios y la falta de comprensión sobre la Menstruación pueden generar discriminación en el trabajo y la escuela, ya sea a través de comentarios despectivos, falta de adecuaciones para gestionar la Menstruación en el entorno laboral o educativo, o incluso la negación de oportunidades por razones relacionadas con el ciclo menstrual. Finalmente, el impacto en la salud mental no debe ser subestimado. La vergüenza y el estigma internalizados asociados a la Menstruación pueden contribuir significativamente a problemas de autoestima, ansiedad y otras dificultades psicológicas, afectando el bienestar integral de las mujeres y personas menstruantes.

Por ende, el problema de estudio nace de la necesidad de comprender el origen de esta percepción negativa, explorando cómo la religión, a través de sus doctrinas y prácticas, ha contribuido a la construcción de esta problemática. La ignorancia acerca de la naturaleza natural y saludable de la Menstruación influye a la creación de actitudes negativas. Las normas y discursos religiosos han moldeado la percepción de la Menstruación, a menudo presentándola como algo impuro,

¹⁸ El diario el país de España cuenta con un proyecto web llamado Agenda Pública el cual realiza análisis político y económico global, elaborada por investigadores y analistas de las Ciencias Sociales en las Universidades y centros de investigación.

¹⁹ Nombre que se le conoce a menstruaciones difíciles y dolorosas.

contaminante o incluso pecaminoso. Estas representaciones han contribuido a la estigmatización de las mujeres y personas menstruantes, perpetuando la discriminación y limitando su participación plena en la sociedad. Si bien es cierto que las sociedades han experimentado cambios significativos en las últimas décadas, la influencia de las creencias religiosas en las actitudes y prácticas actuales sigue siendo palpable. La persistencia de tabúes, la falta de educación sexual integral y la reticencia a abordar abiertamente el tema de la Menstruación en muchos contextos pueden ser rastreadas, en parte, hasta estas raíces históricas. Por lo tanto, es crucial analizar críticamente esta influencia y examinar cómo las interpretaciones religiosas continúan impactando las percepciones y comportamientos contemporáneos. Solo a través de una comprensión de estas raíces históricas podremos desafiar eficazmente los prejuicios arraigados y promover una visión de la Menstruación basada en el conocimiento científico y el respeto por la diversidad de experiencias humanas.

1.3.2. Tesis, hipótesis y objetivos.

Tesis

Esta investigación propone analizar cómo la Menstruación es abordada en la *Torá*, la Biblia Vulgata (versión latina de la Biblia utilizada por la Iglesia Católica) y el *Corán* buscando identificar las similitudes y diferencias en la forma en que cada texto aborda este elemento biológico, así como las implicaciones de estas representaciones para la vida de las mujeres y sus prácticas a lo largo de la historia. Al analizar las representaciones de la Menstruación en la *Torá*, *la Biblia Vulgata* y *el Corán*, se pretende dar una nueva perspectiva sobre cómo la religión ha influido en la percepción de este fenómeno biológico y en la vida de las mujeres. En consecuencia, en esta investigación se sostiene, que por el rol que ha tenido el antiguo testamento, sobre la *Torá*, *la Biblia Vulgata*, es decir, la biblia cristiana, entenderemos que dichas palabras escritas han formalizado el establecimiento de ideas prejuiciadas que las prácticas culturales han perpetuado el problema, no el texto, sino de costumbres instaladas en la sociedad inspiradas en los textos sagrados y mantenidas en el tiempo. Esta influencia religiosa, si bien fundamental, no es el único factor determinante en la construcción de esta problemática. Factores socioculturales, como las costumbres, el entorno y las condiciones de vida, también han contribuido a perpetuar y complejizar la discriminación menstrual.

Hipótesis

Nuestra hipótesis, en primer lugar, postula que el papel fundamental que tienen los textos sagrados sobre el judaísmo, catolicismo e islamismo tienen un carácter directriz o conductor, a lo largo del tiempo. Tanto la *Torá*, la *Biblia Vulgata* y el *Corán*, han ejercido un rol esencial como guías morales, al igual que conductuales a lo largo de la historia en las comunidades que profesan estas religiones. Su autoridad e inmutabilidad han contribuido a la perpetuación de ciertas ideas y normas, incluso en aquellas que hoy podrían considerar discriminatorias o prejuiciosas. Consideramos que esta hipótesis se basa en el reconocimiento de los textos sagrados como fuentes de autoridad legitimada por las culturas proféticas, puesto que el discurso subyacente es que estos textos, al ser considerados divinamente inspirados o revelados, adquieren un carácter inalterable y trascendental, lo que dificulta la revisión o cuestionamiento de sus preceptos.

En segundo lugar, los textos sagrados contienen pasajes que reflejan prejuicios, al igual que, concepciones negativas sobre la Menstruación, originados en épocas arcaicas. A pesar del paso del tiempo y los avances sociales, estas ideas se han conservado en los textos y, en algunos casos, siguen influyendo en las actitudes y comportamientos de los creyentes hacia el periodo y a las mujeres menstruantes. La hipótesis pone de manifiesto cómo las ideas y prejuicios arraigados en contextos históricos específicos pueden perpetuarse a través de los textos sagrados. El discurso de la tradición enfatiza la importancia de mantener la continuidad y coherencia con el pasado, lo que puede dificultar la revisión crítica de concepciones obsoletas o discriminatorias.

En tercer lugar, el papel que ha desempeñado la *Biblia Vulgata* como consecuencia del papel conductor de la *Torá* en la transcripción de ideas culturales provenientes del siglo XIII a. C. La Biblia, en particular, muestra una continuidad y concatenación de ideas culturales provenientes de la *Torá*. El análisis de pasajes bíblicos específicos permitirá demostrar cómo el Nuevo Testamento mantiene un vínculo con su origen judío, perpetuando ciertas concepciones sobre la Menstruación presentes en la *Torá*. Lo que resalta la transmisión y adaptación de ideas en prácticas culturales a través de las tradiciones religiosas lo que genera en consecuencia de que el discurso como herencia cultural subraye la importancia de reconocer las raíces históricas y las influencias mutuas entre diferentes religiones,

lo que colabora a comprender la persistencia de concepciones sobre la Menstruación.

Finalmente, nuestra última hipótesis plantea que, el *Corán* es considerado un texto revelado, aunque su contenido no está exento de la influencia del contexto histórico y cultural en el que fue escrito. Que las ideas y normas sobre la Menstruación presentes en el *Corán* reflejan, en parte, las Mentalidades y prácticas de la sociedad árabe preislámica, así como la influencia de las tradiciones judía y cristiana, dado el contacto y la interacción entre estas comunidades religiosas en la península arábiga durante el siglo VII, es razonable considerar que ciertas ideas y prácticas relacionadas con la Menstruación pudieron haber sido transmitidas y adaptadas en el contexto islámico. El discurso de la contextualización histórica invita a analizar críticamente cómo las ideas y prácticas de la época pudieron haber influido en la concepción de la Menstruación en el *Corán*.

Objetivos

Nuestra propuesta investigativa tiene como objetivos generales analizar críticamente la influencia de la religión en la construcción de prejuicios y tabúes en torno a la Menstruación. Este análisis se abordará desde una perspectiva histórica y comparativa, utilizando como base el estudio exhaustivo de los textos sagrados de las principales religiones monoteístas. El propósito es desentrañar cómo estas tradiciones religiosas han moldeado las percepciones y actitudes hacia la Menstruación, y cómo estas han perdurado o evolucionado a lo largo del tiempo.

Como objetivos específicos tenemos los siguientes:

1. Examinar el rol de los textos sagrados en la perpetuación de normas y concepciones sobre la Menstruación:
 - Identificar y analizar pasajes relevantes en la *Torá, la Biblia y el Corán* que aborden la Menstruación.
 - Evaluar cómo estos textos han contribuido a la construcción de una visión de la Menstruación como algo impuro, contaminante o restrictivo.
 - Analizar la influencia de la interpretación y aplicación de estos textos en diferentes contextos históricos y culturales.

2. Investigar la persistencia de prejuicios arcaicos en la percepción actual de la Menstruación:
 - Identificar y analizar prejuicios y estereotipos sobre la Menstruación presentes en discursos religiosos contemporáneos.
 - Evaluar cómo estos prejuicios impactan la vida de las mujeres y personas menstruantes en la actualidad.
 - Explorar las estrategias de resistencia y empoderamiento que las mujeres y comunidades han desarrollado para contrarrestar estos prejuicios.
3. Analizar la continuidad y concatenación de ideas culturales sobre la Menstruación entre la *Torá* y la Biblia Vulgata:
 - Realizar un estudio comparativo de pasajes relevantes en ambos textos sagrados.
 - Identificar similitudes y diferencias en la concepción de la Menstruación y las normas asociadas a ella.
 - Evaluar cómo la *Biblia Vulgata* ha adaptado y reinterpretado las ideas presentes en la *Torá*.
4. Examinar la influencia del contexto histórico y cultural en la concepción de la Menstruación en el *Corán*:
 - Investigar las prácticas y creencias preislámicas relacionadas con la Menstruación.
 - Analizar la posible influencia de las tradiciones judía y cristiana en la concepción coránica de la Menstruación.
 - Evaluar cómo el contexto sociocultural de la época pudo haber influido en las normas y prescripciones coránicas sobre la Menstruación.

1.3.3. Metodología de Investigación.

La presente investigación se adentra en el complejo entramado de interpretaciones y tabúes que rodean a la Menstruación, explorando cómo las narrativas religiosas han contribuido a moldear la percepción de este fenómeno fisiológico a lo largo de

la historia y su impacto en las sociedades contemporáneas. Para ello, adoptamos un enfoque metodológico que entrelaza elementos históricos, documentales y explicativos, buscando desvelar las raíces discursivas que subyacen a las actitudes actuales hacia la Menstruación.

La indagación se fundamenta en el análisis crítico de tres fuentes textuales fundamentales: *la Torá, la Biblia Vulgata y el Corán*. A través de una lectura atenta de estos textos sagrados, trazaremos la evolución histórica de las representaciones de la Menstruación, desde las antiguas civilizaciones hasta nuestros días. Al mismo tiempo, buscaremos extraer las causas y los efectos de estas representaciones, examinando cómo han influido en la construcción social de la feminidad y en las prácticas culturales asociadas a la Menstruación.

La metodología cualitativa guiará nuestro proceso de investigación, permitiéndonos sumergirnos en la riqueza y complejidad de los textos sagrados y su contexto histórico. Emplearemos técnicas de análisis textual para identificar y examinar los pasajes relevantes en cada una de las fuentes primarias, interpretando su significado a la luz de las Mentalidades y las prácticas culturales de las sociedades en las que fueron escritas.

Nuestras etapas de investigación son las siguientes:

1. Revisión Bibliográfica:

La revisión bibliográfica es fundamental para establecer un marco teórico sólido y comprender el estado actual del conocimiento sobre la Menstruación en contextos religiosos y culturales. Al explorar estudios previos y obras relevantes, podremos identificar las principales teorías, debates y enfoques metodológicos que han guiado la investigación en este campo.

- Desarrollo:
 - Realizaremos una búsqueda exhaustiva en bases de datos académicas, bibliotecas y archivos especializados para identificar literatura relevante.
 - Analizaremos críticamente los estudios seleccionados, evaluando su rigor metodológico, sus hallazgos y sus limitaciones.
 - Identificaremos las variables clave que han sido estudiadas en relación con la Menstruación, como las actitudes, las prácticas, los tabúes y las representaciones simbólicas.

- A partir de esta revisión, construiremos un marco teórico que nos permita situar nuestra investigación en el contexto de los debates actuales y establecer las preguntas de investigación específicas que guiarán nuestro estudio.

2. Identificación de Pasajes Relevantes:

La identificación y análisis de los pasajes relevantes en la *Torá*, *la Biblia Vulgata* y *el Corán* nos permitirá comprender cómo estos textos sagrados abordan la Menstruación y qué significados le atribuyen.

- Desarrollo:
 - Realizaremos una lectura minuciosa de cada texto, utilizando herramientas de búsqueda y concordancias para identificar todos los pasajes que mencionan o aluden a la Menstruación, Mujeres, Impureza.
 - Analizaremos cada pasaje en su contexto textual, considerando los versículos circundantes y el capítulo en el que se encuentra.
 - Investigaremos el contexto histórico en el que se escribieron estos pasajes, teniendo en cuenta las prácticas culturales y religiosas de la época.
 - Interpretaremos el significado original de estos pasajes, teniendo en cuenta las diferentes traducciones y comentarios exegéticos disponibles.
 - Examinaremos cómo la interpretación de estos pasajes ha evolucionado a lo largo del tiempo, identificando los factores que han influido en esta evolución.

3. Contextualización Histórica:

La contextualización histórica es esencial para comprender cómo las percepciones de la Menstruación se han entrelazado con la historia de las comunidades que siguen estas religiones.

- Desarrollo:
 - Investigaremos las prácticas culturales, sociales y religiosas de las sociedades en las que se escribieron la *Torá*, *la Biblia Vulgata* y *el Corán*.

- Analizaremos cómo estas prácticas influyeron en la forma en que se entendía y se vivía la Menstruación en estas comunidades.
- Identificaremos las continuidades y rupturas en las percepciones de la Menstruación a lo largo del tiempo, examinando los factores históricos que han contribuido a estos cambios.
- Exploraremos cómo las narrativas religiosas sobre la Menstruación se han entrelazado con otras narrativas culturales y sociales, como las relacionadas con la pureza, la impureza, la fertilidad y la sexualidad.

4. Análisis Comparativo:

El análisis comparativo nos permitirá identificar similitudes, diferencias e influencias mutuas en las representaciones de la Menstruación en las tres religiones estudiadas.

- Desarrollo:
 - Compararemos los pasajes relevantes identificados en cada texto, analizando las similitudes y diferencias en la forma en que se describe la Menstruación.
 - Examinaremos las actitudes y regulaciones asociadas a la Menstruación en cada tradición religiosa, identificando patrones y divergencias.
 - Investigaremos posibles influencias o préstamos entre las diferentes tradiciones religiosas en relación con la Menstruación.
 - Analizaremos cómo estas similitudes, diferencias e influencias han contribuido a la construcción discursiva de la Menstruación en cada contexto religioso.

5. Evolución a lo Largo del Tiempo:

El estudio de la evolución histórica de las interpretaciones y prácticas relacionadas con la Menstruación nos permitirá comprender cómo estas han cambiado a lo largo del tiempo y qué factores han influido en estos cambios.

- Desarrollo:
 - Documentaremos cómo las interpretaciones de los pasajes relevantes han evolucionado a lo largo de diferentes períodos históricos.

- Examinaremos cómo las prácticas culturales y religiosas asociadas a la Menstruación han cambiado a lo largo del tiempo.
- Identificaremos los factores históricos, sociales y culturales que han influido en esta evolución, como los cambios en las estructuras sociales, los avances científicos y los movimientos de reforma religiosa.

6. Influencia en las Sociedades Contemporáneas:

Esta etapa nos permitirá analizar cómo las enseñanzas históricas sobre la Menstruación continúan influyendo en las prácticas y actitudes actuales en las comunidades que siguen estas religiones, así como en la sociedad en general.

- Desarrollo:
 - Investigaremos cómo las interpretaciones religiosas de la Menstruación influyen en las prácticas contemporáneas relacionadas con la higiene menstrual, la sexualidad, la participación en la vida comunitaria y el Arte Menstrual.
 - Examinaremos la persistencia de tabúes y estigmas relacionados con la Menstruación en la sociedad contemporánea, analizando cómo estos se manifiestan en el lenguaje, los medios de comunicación y las interacciones sociales.
 - Identificaremos y analizaremos iniciativas que buscan desafiar estas narrativas negativas y promover una visión más positiva y de la Menstruación.

7. Conclusiones y Recomendaciones:

Esta etapa final nos permitirá sintetizar los hallazgos de nuestra investigación, responder a las preguntas planteadas y ofrecer recomendaciones para abordar las percepciones y prácticas negativas asociadas a la Menstruación.

- Desarrollo:
 - Sintetizaremos los principales hallazgos de cada etapa de la investigación, estableciendo conexiones y patrones entre ellos
 - Responderemos a las preguntas de investigación planteadas al inicio del estudio, ofreciendo una comprensión profunda de la construcción discursiva de la Menstruación en contextos religiosos

- Formularemos recomendaciones prácticas y concretas para abordar las percepciones y prácticas negativas asociadas a la Menstruación en contextos culturales, sociales y religiosos
- Propondremos estrategias para promover una visión positiva de la Menstruación, basada en el conocimiento y el respeto a la diversidad cultural.

II PARTE: LA MENSTRUACIÓN A TRAVÉS DE LA TORAH, LA BIBLIA VULGATA Y EL CORÁN. CONTRIBUCIONES A LA HISTORIA CULTURAL Y MENTALIDADES DE OCCIDENTE HISPANOHABLANTE.

2.1. Antecedentes históricos de los textos sagrados.

La *Torá*, la *Biblia Vulgata* y el *Corán* representan una parte fundamental de la Historia de la humanidad y de las prácticas culturales que persisten hasta hoy. Estos textos tienen un origen histórico que se remonta a numerosos siglos atrás. Con el tiempo, se han transformado (algunos más que otros), adaptándose a cada comunidad religiosa y a los grupos de poder que han influido en su interpretación. Dawkins²⁰ (1976) plantea que la religión es producto de la evolución biológica y cultural, buscando perpetuarse y moldeando la mente humana para generar una predisposición a creer en seres sobrenaturales. Esta perspectiva evolutiva ha llevado a que surjan diferentes versiones de los textos sagrados, como consecuencia de los diversos contextos a lo largo de los años.

A medida que la humanidad ha desarrollado su capacidad de investigar y descubrir nuevos hallazgos, estos registros históricos se han enriquecido aún más. Los avances en la arqueología, por ejemplo, han permitido descubrir textos antiguos extraviados u olvidados, ampliando nuestro conocimiento sobre estos documentos históricos. Asimismo, el estudio comparativo de diferentes versiones de los textos sagrados ha revelado similitudes y diferencias, brindándonos una visión más completa de su significado y posible mensaje original. En suma, estos textos son tesoros culturales e intelectuales que continúan desempeñando un papel vital en la comprensión del pasado histórico, la cultura y la humanidad misma, ya que siguen siendo fuentes de referencia y estudio en diversos ámbitos. Por tanto, su análisis permite identificar las enseñanzas y prohibiciones que han moldeado las pautas de comportamiento y conducta hacia y por la propia mujer, contribuyendo a la estigmatización y perpetuación de prácticas tabú en relación con la Menstruación.

2.1.1 La *Torá*.

²⁰ Richard Dawkins (nacido en 1941); etólogo, biólogo evolutivo y escritor británico conocido principalmente por sus contribuciones a la teoría de la evolución y su defensa del ateísmo y el escepticismo científico.

La *Torá*, que en hebreo significa "enseñanza" o "instrucción" (ASALE & RAE, 2023), constituye la base fundamental del judaísmo, siendo el texto religioso más antiguo y sagrado para el pueblo judío. Está conformada por los cinco primeros libros del Antiguo Testamento: Génesis, Éxodo, Levítico, Números y Deuteronomio. Estos textos narran la creación del universo, la historia de los patriarcas, la liberación de Egipto, la entrega de la Ley en el Sinaí y las peregrinaciones por el desierto hasta las puertas de la Tierra Prometida (siglo XIII a.C.).²¹ Si bien la versión final de la *Torá* se atribuye a Esdras en el siglo V a.C., su origen se remonta a un largo proceso de compilación y edición de diversas tradiciones orales y escritas que se desarrollaron a lo largo de siglos. La tradición oral que precedió a la redacción escrita de la *Torá* fue fundamental en la preservación de las enseñanzas y leyes que la conforman. Este proceso culminó en la forma actual de la *Torá* durante el período del Segundo Templo, entre los siglos VI y I a.C (Krebs, R.1992, p.24). Es importante destacar que la *Torá* no es simplemente una obra de Esdras, sino el resultado de un proceso colectivo que involucró a múltiples autores y tradiciones a lo largo de la historia del pueblo judío. El historiador español Fernando García de Cortázar (2005) coincide en esta visión, afirmando que la *Torá* es "fruto de una larga y compleja tradición oral y escrita, que refleja la evolución histórica y religiosa del pueblo de Israel" (p.6).

El origen del pueblo judío se remonta a la figura de Abraham, un patriarca nómada que vivió en Mesopotamia durante el segundo milenio a.C. Según la tradición bíblica, Abraham recibió un llamado divino para abandonar su tierra natal y dirigirse a la tierra de Canaán, donde él y sus descendientes serían bendecidos por Dios y establecerían una relación especial con Él. Esta relación especial se formalizó en el Monte Sinaí, donde, según la tradición, Dios entregó a Moisés la *Torá*, que contiene las leyes y enseñanzas que guiarían al pueblo judío en su camino de fe y obediencia a Dios. Este evento crucial que cimentó la identidad religiosa del pueblo judío y sentó las bases para la posterior compilación de la *Torá* (Éxodo 19-20).

Tras un período de peregrinación, las tribus de Israel finalmente conquistaron la tierra de Canaán, la cual habían recibido como promesa divina. Este evento se

²¹ Aunque a menudo se usan como sinónimos, *Torá* y Pentateuco presentan una sutil diferencia. El término "Pentateuco" proviene del griego y significa "cinco rollos" o "cinco libros", refiriéndose específicamente a la estructura material de la *Torá*. Por otro lado, "*Torá*" tiene un significado más amplio, abarcando no solo los cinco libros escritos, sino también la ley oral y las enseñanzas rabínicas que complementan y explican la ley escrita (Band, 2009; Sarna, 1993). Esta distinción es importante para comprender la complejidad y riqueza de la tradición judía.

conoce como la conquista de Canaán y marcó el inicio del período monárquico en Israel. El reino de Israel experimentó períodos de prosperidad y declive, dividiéndose finalmente en dos reinos: Israel en el norte y Judá en el sur.

En el siglo VI a.C., ambos reinos fueron conquistados por imperios extranjeros, iniciando la diáspora judía, un período de dispersión y exilio del pueblo judío por diversas partes del mundo. Así “A pesar de la dispersión, el pueblo judío preservó su identidad cultural y religiosa, manteniendo viva la tradición de la *Torá* a través de la oralidad”. (Sánchez Herrero, 2022, p. 2).

El pueblo judío, ha enfrentado persecuciones y discriminación, pero también han realizado importantes aportes a la cultura y la civilización occidental²². De este modo por medio de las tradiciones orales se han mantenido el relato a través de un proceso de compilación y edición, estas fuentes documentales fueron unificadas, dando origen a la *Torá* que conocemos hoy en día. Este proceso no estuvo exento de debates y disputas ideológicas, reflejando las diversas corrientes de pensamiento que existían al interior del pueblo judío²³.

Más allá de su valor histórico, la *Torá* tiene un significado religioso para el judaísmo. Es considerada la palabra revelada de Dios, una guía moral y espiritual que define la identidad y las prácticas culturales del pueblo judío. La *Torá* establece las leyes que rigen todos los aspectos de la vida judía, desde las prácticas religiosas hasta las normas sociales y éticas.

La escritura y copia de la Tora es un proceso meticuloso. Este procedimiento es llevado a cabo por escribas expertos que dedican toda su vida a transcribir la Tora a mano, utilizando pergaminos, una tinta especial que se prepara de acuerdo con una antigua receta transmitida de generación en generación.²⁴ La elección de los materiales adecuados es crucial para preservar la integridad del texto sagrado. Durante el proceso de copia, cada detalle es cuidadosamente examinado. Los escribas utilizan reglas precisas para medir y marcar cada espacio y letra. La caligrafía utilizada sigue patrones rígidos que se han mantenido sin cambios durante siglos. Esto garantiza la uniformidad en la apariencia de los manuscritos y preserva la tradición ancestral.

Para evitar errores o alteraciones, los escribas realizan cada copia en un estado de total concentración y devoción religiosa. Custodian la Tora copiada con reverencia

²² Gombrich, E. H. (2000). Breve historia del mundo. Editorial Taurus.

²³ Friedman, Richard E. La Biblia: ¿Palabra de Dios o producto humano? (2005). Ediciones Paidós.

²⁴ Wright, G. Ernest. La historia bíblica: Una introducción crítica (2003). Editorial Scepter.

y respeto, asegurándose de que esté protegida de cualquier daño o contaminación. Solo los escribas altamente capacitados, que han sido entrenados durante años en esta tradición sagrada, son considerados aptos para llevar a cabo este importante trabajo. La meticulosidad en la copia de la Tora no es solo una cuestión práctica, sino también espiritual. Los judíos creen que cada letra y cada palabra de la Tora son sagradas y poseen un significado divino. Por lo tanto, se dedica un esfuerzo sobrehumano para garantizar la precisión, al igual que exactitud de cada letra.

2.1.2. La Biblia Vulgata.

La Biblia Vulgata es una traducción al latín de la Biblia, realizada por San Jerónimo (340-420 d.C.)²⁵ En el siglo IV, la proliferación de versiones latinas de la Biblia, conocidas como la *Vetus Latina*, generó una gran preocupación en la Iglesia debido a las inconsistencias y posibles errores que contenían. El Papa Dámaso I, consciente de la necesidad de una versión fiable y autorizada de las Escrituras, encomendó a San Jerónimo, reconocido por su erudición y dominio de las lenguas bíblicas, la tarea de crear una nueva traducción oficial al latín (Martínez Martínez, 2022).

Esta labor, lejos de ser una simple revisión de las traducciones existentes, se convirtió en la creación de la Vulgata, una traducción directamente del hebreo y el griego que se convertiría en la versión oficial de la Iglesia Católica durante siglos (Martínez Martínez, 2022). El encargo del Papa Dámaso I a San Jerónimo marcó un hito en la historia de la traducción bíblica, al buscar una versión que garantizara la fidelidad al texto original y la claridad para los fieles.

San Jerónimo comenzó el trabajo en el año 382 d.C. y se basó en la versión hebrea y griega del Antiguo Testamento, junto con el texto griego del Nuevo Testamento. El objetivo era crear una traducción precisa, pero también accesible para los lectores latinos de la época, cuando la lengua ya vivía cambios significativos.²⁶ La traducción se completó en etapas. El Nuevo Testamento se tradujo primero, entre los años 382 y 384 d.C., seguido por el Pentateuco en el 390 d.C. Los libros históricos y sapienciales se tradujeron entre el 391 y 394 d.C., y los libros proféticos entre el 395 y 405 d.C. la obra fue recibida con cierta resistencia al principio, Jerónimo recibió "fuertes críticas por parte del sector más tradicionalista, que lo

²⁵ San Jerónimo (Eusebio Hierónimo Sofronio, c. 340-420 d.C.), reconocido como santo y Padre de la Iglesia, fue un teólogo, historiador y traductor de gran influencia en el cristianismo occidental.

²⁶ De Bruyne, J. (1946). *Saint Jérôme et ses biographes*. Louvain: Presses universitaires de Louvain.

acusaba de ser irrespetuoso con la palabra de Dios" (Martínez Martínez, 2022. p.13) al introducir su nueva versión del Evangelio. Esto sugiere que existía una facción conservadora que se oponía a cualquier cambio en las traducciones establecidas, debido a su enfoque literal. La resistencia inicial provino en gran parte de un sector tradicionalista que se aferraba a la *Vetus Latina*, una colección de traducciones latinas anteriores que, aunque diversas y no oficiales, gozaban de una larga tradición y familiaridad entre los fieles. La *Vetus Latina* se caracterizaba por un enfoque literal en la traducción, buscando una correspondencia palabra por palabra con los textos originales en griego y hebreo. Este enfoque, aunque respetaba la forma del texto, a veces sacrificaba la claridad y el sentido en latín, lo que podía dificultar la comprensión para el lector común.

San Jerónimo, en cambio, abogaba por una traducción "*ad sensum*", es decir, que priorizaba la transmisión del sentido y significado del texto original sobre una correspondencia literal de las palabras. Esta propuesta, aunque metodológicamente sólida, chocaba con la visión conservadora que defendía la inmutabilidad de la letra bíblica. Además, al señalar las "deficiencias" de las traducciones anteriores, San Jerónimo pudo haber sido percibido como una amenaza a la autoridad de la *Vetus Latina* y, por extensión, a la tradición misma de la Iglesia. (Martínez Martínez, 2022).

Sin embargo, con el tiempo la obra ganó reconocimiento como la versión oficial de la Iglesia Católica, utilizándose en liturgias y educación evangelizadora, lo que determinó una influencia significativa en el desarrollo del latín medieval.

Según Fernández (2010), a lo largo de la Edad Media y Edad Moderna se hicieron varias revisiones; la más importante fue de Sixto V en 1592, convirtió en la versión estándar de la Biblia Católica hasta el Concilio Vaticano II.²⁷

En el caso del tema de estudio, la *Biblia Vulgata*, versión latina de la Biblia de la Iglesia Católica, contiene referencias sobre la Menstruación en el Nuevo Testamento. Estas referencias se encuentran principalmente en el libro de Levítico, en el antiguo Testamento, donde se establecen enseñanzas, al igual que, prohibiciones relacionadas con la Menstruación. Estas enseñanzas incluyen la prohibición de tener relaciones sexuales durante el período menstrual y la necesidad de hacer rituales de purificación después de la Menstruación.

²⁷ Fernández, J. M. (2010). Historia de la Biblia: De los manuscritos al texto moderno. Editorial Bíblica.

2.1.3. El Corán.

El *Corán*, texto sagrado del islam, ha ejercido una influencia profunda y perdurable en la cultura y la vida cotidiana de la sociedad musulmana. Su origen, creación y desarrollo se sitúan en la Arabia del siglo VII, un período marcado por una serie de cambios sociales y religiosos que crearon un ambiente propicio para la emergencia de un nuevo mensaje espiritual.

En el ámbito social, la crisis económica derivada de la sequía y el aumento de la población agudizaba las desigualdades sociales existentes (Gombrich, 2018; Krebs, 1992). El descontento se extendía entre la población, que anhelaba un cambio que pusiera fin a las injusticias y a la inestabilidad. Paralelamente, el auge del comercio en ciudades como La Meca fortaleció a la burguesía mercantil, que aspiraba a una mayor participación en el poder político (Krebs, 1992).

En el plano religioso, el politeísmo tradicional mostraba signos de debilitamiento, y la población buscaba nuevas formas de espiritualidad. La presencia de comunidades judías y cristianas en la región introdujo influencias monoteístas que desafiaban el antiguo sistema de creencias (Gombrich, 2018; Krebs, 1992; Morales, 2001). Al mismo tiempo, crecía la aspiración a una religión que unificara a los árabes y les otorgara una identidad propia, superando las divisiones tribales y las influencias externas (Krebs, 1992).

En este contexto de crisis y transformación, Mahoma emerge con un mensaje que respondía a las necesidades de su tiempo. El islam, con su énfasis en la sumisión a un único Dios y la búsqueda de la justicia social, ofreció una alternativa atractiva tanto en el plano espiritual como en el social. El Corán, como compilación de las revelaciones de Mahoma, se convirtió en la base de esta nueva fe y en un poderoso instrumento de cambio, dejando una huella imborrable en la cultura y la vida cotidiana de la sociedad musulmana. Es importante destacar que la tradición islámica enfatiza la naturaleza divina del Corán, considerándolo como la palabra literal de Dios revelada a Mahoma.

La tradición islámica atribuye la revelación del Corán al profeta Mahoma, quien recibió los mensajes divinos a través del ángel Gabriel durante un período de 23 años. Inicialmente transmitidos de forma oral, habrían sido memorizados y recitados por los compañeros de Mahoma. Tras la muerte del profeta, en el año 632 d.C.,

surgió la necesidad de compilar y preservar el Corán. El califa *Uthman ibn Affan*, también conocido como el tercer califa, en el año 650 emprendió esta tarea, reuniendo los manuscritos existentes y creando un texto estandarizado. Esta versión, conocida como el *Corán Uthmani*, es la que se utiliza hasta hoy (Krebs. 1992).

La creación del Corán no fue un evento único, sino un proceso desarrollado a lo largo de más de dos décadas. Por otro lado, el contenido de las revelaciones coránicas no siempre estuvo ordenado; razón por la cual su compilación implicó la organización y sistematización del mensaje, al igual que la clasificación de diversos fragmentos. La organización y unificación de los fragmentos del *Corán* se atribuye principalmente al califa *Abu Bakr*, el primer sucesor de Mahoma. La compilación fue motivada por la preocupación de que el *Corán* pudiera perderse o alterarse tras la muerte de muchos memorizadores en la Batalla de *Yamama*.

El proceso fue supervisado por *Zayd ibn Thabit*, un escriba de confianza del profeta, quien recopiló los fragmentos de diversas fuentes, incluyendo hojas de palmera, pieles y la memoria de los compañeros de Mahoma. La compilación resultante fue preservada por *Abu Bakr* y posteriormente por el califa Umar, hasta que finalmente el califa *Uthman* ordenó la creación de copias estandarizadas para distribuir las por todo el imperio islámico, asegurando así la preservación y unidad del texto sagrado (El Origen Del Corán, 2019).²⁸

Tras la compilación del *Corán Uthmani*, el texto se difundió rápidamente por el mundo árabe. Luego, la traducción a diferentes idiomas fomentó su más rápida incorporación a las prácticas religiosas, vida cotidiana y cultura en general contribuyendo a su consolidación como EL pilar fundamental del Islam.

El estudio e interpretación del Corán a través de siglos ha dado lugar a diversas escuelas de pensamiento y tradiciones académicas las que destacan: La escuela tradicionalista o literalista; que enfatiza la importancia de adherirse al significado aparente de las palabras y las enseñanzas del Profeta Muhammad, y la escuela racionalista o mutazilita; que floreció en los siglos VIII y IX, buscaba reconciliar la razón y la revelación, aplicando la lógica y el razonamiento filosófico a la interpretación del Corán. (Maillo Salgado, 1997).

²⁸ Hamza, M. (2019) *El Origen del Corán*. Arabespanol.org. <https://www.arabespanol.org/coran/origen.htm>.

Así, La exégesis coránica se ha convertido en una disciplina dentro de la teología islámica, con numerosos eruditos dedicados a analizar, explicar y enseñar los significados del texto sagrado. Mientras, Más allá del mundo islámico, el Corán ha sido objeto de estudio y análisis por parte de académicos contribuyendo al diálogo interreligioso y la comprensión de las culturas del Medio Oriente.

Por otra parte, es necesario tener en cuenta que el *Corán* debe ser recitado, no como una simple lectura, sino como una práctica espiritual, ya que es considerado la palabra literal de Dios, revelada al Profeta Muhammad. La importancia de la recitación se establece en el propio Corán. En la Sura 73 (*Al-Muzzammil*), aleya 4, se instruye al Profeta Muhammad:

“Y recita el Corán lenta y claramente” (reflexionando en su significado). El Corán. (2015). Goodword Books

Esto indica que la recitación no es simplemente una lectura mecánica, sino un acto de meditación y conexión espiritual. La recitación y memorización del Corán ofrecen a los musulmanes una conexión, que, según ellos, le acerca a su relación con Dios, los induce a un estado de calma y serenidad. Además de sabiduría para enfrentar desafíos cotidianos, basadas en los principios islámicos. La perduración de esta tradición a lo largo de los siglos es un testimonio de su profundo significado y valor para la comunidad islámica.

2.2. Los manuscritos y la legitimación de la palabra divina escrita.

La preservación de los Textos Sagrados ha sido vital para garantizar la continuidad de tales prácticas religiosas. Así, mientras los manuscritos desempeñan un papel fundamental en este proceso, su existencia y conservación respaldan la autenticidad de las obras investigadas, tanto desde un punto de vista histórico, como cultural. A su vez, los manuscritos brindan una ventana hacia “el cuerpo original”, permitiendo contemplar características a menudo perdidas por las transformaciones de cada época.

A través del análisis de los textos sagrados, podemos observar cómo han sido interpretados, adaptados y enriquecidos a lo largo del tiempo, en un proceso dinámico influenciado por las interacciones con diversas culturas y contextos históricos. (Burke, 2000, p. 246). Asimismo, es importante reconocer que estos

textos también han sido objeto de reinterpretaciones y, en ocasiones, distorsiones por parte de los grupos de poder a lo largo de la historia. Como señala Foucault (1971), "el discurso verdadero (...) no es aquel que responde a la regla de un juego ya comenzado, sino aquel que inaugura un nuevo juego" (p. 11). Esta dinámica de poder y conocimiento ha contribuido a moldear la sociedad y a perpetuar ciertas prácticas y creencias, a veces basadas en el temor o la sumisión a la autoridad religiosa. La importancia de preservar estos manuscritos y los documentos posteriores vinculados a sus adecuaciones y/o traducciones radica en su valor histórico, contribución al conocimiento histórico de la diversidad a través del tiempo y la riqueza cultural de la humanidad. La conservación de los manuscritos es una labor esencial. Mediante la implementación de técnicas de restauración y digitalización, se garantiza la supervivencia en el tiempo. Al hacerlo, se preserva tanto la autenticidad de los textos sagrados, como la historia y la cultura que los rodea.

Los manuscritos brindan y cultural de los textos sagrados. Estos documentos nos permiten comprender el contexto en el que fueron escritos, así como también las creencias, tradiciones y costumbres de las civilizaciones antiguas. A través de los manuscritos antiguos, podemos rastrear la evolución de los textos sagrados a lo largo del tiempo y analizar cómo han influido en la cultura y el pensamiento de diferentes épocas. El estudio de estos manuscritos nos proporciona una visión más completa y enriquecedora de la importancia de los textos sagrados en la historia y la sociedad.

La preservación de los manuscritos antiguos requiere del uso de métodos y técnicas especializadas. Estos métodos se centran en la digitalización, restauración física y estudio paleográfico²⁹ y codicológico³⁰ de los manuscritos. Cada uno de estos enfoques desempeña un papel crucial en la preservación de estos textos sagrados, permitiendo su conservación y acceso a futuras generaciones. Además, estos métodos deben garantizar la autenticidad y fidelidad de los manuscritos, así como su protección contra el deterioro y la pérdida. En conjunto, estos enfoques proporcionan una base sólida para asegurar la preservación a largo plazo de los manuscritos antiguos y su importancia en la conservación de los textos sagrados. El estudio paleográfico y codicológico desempeña un papel fundamental en la

²⁹ Se refiere al estudio de la escritura antigua, incluyendo la evolución de las formas de las letras, los estilos de escritura y los materiales utilizados para escribir.

³⁰ Se refiere al estudio de los aspectos físicos de los manuscritos, como el material de soporte (pergamino, papel, etc.), la encuadernación, la estructura del código y las marcas o anotaciones presentes en él.

preservación de los manuscritos antiguos. Esta disciplina se enfoca en el análisis de la escritura y la estructura física de los manuscritos con el fin de comprender su origen, evolución y características. Los expertos en paleografía examinan los estilos de escritura utilizados en los manuscritos, identificando diferentes etapas y estilos de escritura para fechar y contextualizar los textos. Por otro lado, los estudiosos de la codicología analizan la estructura física de los manuscritos, incluyendo la organización de las páginas, los tipos de encuadernación y los materiales utilizados. Estos estudios permiten una mejor comprensión de los manuscritos antiguos y su importancia como textos sagrados, así como la definición de las mejores prácticas para su conservación y preservación.

2.3. El Lenguaje como transmisor de tabúes.

Desde tiempos inmemoriales, el lenguaje ha sido una herramienta de comunicación y transmisión de conocimiento entre individuos y sociedades, como un medio para transferir y perpetuar ideas y/o creencias. Burke (1997), destaca la importancia del lenguaje como medio de transmisión de la memoria colectiva y la construcción de la identidad social. Así mismo, Whitehead (1926), señala que el lenguaje es esencial para la expresión y comunicación de ideas generales, incluyendo las creencias religiosas que moldean el carácter y la conducta humana.

En este capítulo, se explora cómo el lenguaje juega un papel fundamental en la transmisión de tabúes, además, se examina las implicaciones sociales que estos tabúes pueden tener en la sociedad moderna.

El lenguaje ha sido protagonista en ofrecer una interpretación discursiva sobre la sexualidad, sobre todo en el actuar de las mujeres en diversos contextos sociales y/o privados. Nuestra investigación sigue dichas rutas, puntualmente, los prejuicios Menstruales en los Textos Sagrados debido a su capacidad de construir y perpetuar significados, transmitir normas y valores, ejercer control social y generar emociones y reacciones. El lenguaje no solo describe la realidad, sino que también la crea y le da forma. Al nombrar y describir ciertos fenómenos, el lenguaje construye significados y valores a su alrededor. En el caso de los tabúes, el lenguaje puede crear una atmosfera de misterio, peligro o prohibición, reforzando así su carácter tabú. (Recalcati, M. 2022)

La selección de la *Torá*, *la Biblia Vulgata* y *el Corán* como ejes de esta investigación se sustenta en su influencia en la configuración de las Mentalidades Occidentales y su valor como fuentes primarias para comprender las normas y creencias históricas sobre la Menstruación. En primer lugar, fueron escogidas por su representatividad, el Cristianismo, el Islam y el Judaísmo, las religiones asociadas a estos textos, abarcan una vasta porción de la población mundial, representando el 54% según el Pew Research Center (2015).

En segundo lugar, por sus raíces comunes, la inclusión del Judaísmo, pese a su menor número de seguidores, se justifica por sus lazos históricos y textuales con el Cristianismo. Ambos se originan en las Escrituras Hebreas, lo que facilita un análisis comparativo sobre la evolución de sus perspectivas respecto a la Menstruación.

Finalmente, su influencia en la Mentalidad Occidental, puesto que el estudio se enfoca en desentrañar los prejuicios menstruales arraigados en las practicas culturales y mentalidades de Occidental.

Ahora bien, la relación existente entre los textos bíblicos y el lenguaje radica en su riqueza y complejidad lingüística que ofrece un terreno fértil para el análisis de las representaciones y discursos sobre la Menstruación. Como señala Chartier (2005), [...] centra la atención en los lenguajes, las representaciones y las prácticas" (p. 13). Además, estos textos sagrados, al ser objeto de interpretación y reinterpretación a lo largo de los siglos, evidencian la historicidad del lenguaje y su capacidad para moldear y ser moldeado por la religión o como diría Freud al "hombre religioso". Como afirma Umberto Eco (1990), "no existe la 'verdad' del texto, ya que ésta se somete a su historicidad y a la de su intérprete" (p. 335). El análisis de la evolución de los discursos sobre la Menstruación en estos textos puede revelar cómo las percepciones y actitudes hacia este fenómeno han cambiado a lo largo del tiempo.

El lenguaje utilizado en los Textos Abrahámicos muestra un contexto histórico de la época en que fueron escritos, es decir, nos sitúa al pasado mediante sus letras, recogiendo información mediante la oralidad, que, en primera instancia, era la forma utilizada para comunicarse y entregar el mensaje divino. Podemos observar, que muchos de los pasajes bíblicos contienen palabras y expresiones que han sido consideradas tabúes o prohibidas. Estos términos y expresiones, al estar incluidos en un texto sagrado, adquieren un poder significativo y contribuyen a la transmisión de tabúes a través del lenguaje.

En el Antiguo Testamento, por ejemplo, encontramos prohibiciones y restricciones relacionadas con la mujer, una de ellas establece que no podían ser sacerdotes ni desempeñar funciones sacerdotales en el templo. El sacerdocio era exclusivo para los hombres de la tribu. (Números 18:7).

"Mas tú y tus hijos contigo guardaréis vuestro sacerdocio en todo lo relacionado con el altar, y del velo adentro, y ministraréis. Yo os he dado como don el servicio de vuestro sacerdocio; y el extraño que se acercare morirá" Biblia Vulgata (P. Phelipe Scio de S. Miguel, Trad. siglo IV d.C.).

En el Corán:

No os caséis con mujeres idólatras hasta que crean. Una esclava creyente es mejor que una idólatra, aunque esta os guste más. Y no caséis a los idólatras con vuestras mujeres a menos que acepten la fe. Un esclavo creyente es mejor que un idólatra, aunque este os guste más. Esos os llaman al Fuego, en tanto que Dios os llama al Jardín y al perdón si quiere, y explica Sus preceptos a los hombres. Quizás, así, recapaciten. (El Corán. 2017). (Versión de Julio Cortés).

Estos mandatos y preceptos se han transmitido a lo largo de los siglos, influenciando la forma en que se habla o se perciben ciertos temas en diferentes sociedades desvirtuando el mensaje original, normalizando conductas que son totalmente impropias, como lo es el rechazo a la Menstruación, como se analizara en los capítulos siguientes, y por ende rechazo a quien lo porta, es decir, a la mujer menstruante. Por medio del lenguaje se refuerzan las palabras asociadas con temas tabú, convirtiéndolas en un medio para establecer normas sociales y establecer límites de lo que es aceptable o no en una determinada cultura, para nuestro caso para la población occidental, judaica y musulmana.

A través del lenguaje, las palabras y expresiones asociadas con temas tabú se convierten en un medio para reforzar normas sociales y establecer límites de lo que es aceptable o no en una determinada cultura. El lenguaje, por tanto, es una herramienta poderosa para regular y perpetuar tabúes. Una expresión común para el tabú sexual es el uso eufemístico de palabras o frases para evitar mencionar directamente órganos o acciones sexuales. Se emplea con frecuencia en el lenguaje cotidiano para evitar ciertos lenguajes que culturalmente nos han enseñado impropio a través del tiempo. Aquí es donde juega un papel central la religión, como fuente de reafirmar estos tabúes lingüísticos. Algunas palabras o expresiones pueden estar prohibidas o consideradas irrespetuosas dentro de determinadas

ceremonias religiosas, la cual hablaremos en los próximos capítulos de nuestra investigación.

Lo esencial en este punto, es clarificar que estas transgresiones del lenguaje nos conllevan a consecuencias sociales significativas, que incluso perjudican a la mujer menstruante a la exclusión religiosa y a la consideración de una categoría de impureza frente a una situación biológica involuntaria como lo es menstruar.

2.3.1 La traducción como cómplice de interpretación.

La traducción y la interpretación, como disciplinas complementarias, desempeñan un papel fundamental en la superación de barreras lingüísticas y culturales, facilitando la comunicación efectiva entre diferentes comunidades (Alonso, 2008). La traducción, más que una simple sustitución de palabras implica capturar la esencia del mensaje original, incluyendo su significado, significante, intención y simbolismo (Alonso, 2008). Este proceso exige una profunda comprensión de las diferencias culturales y la adaptación del mensaje para garantizar su inteligibilidad en la cultura receptora.

Actúa como una herramienta facilitadora en el ámbito de la interpretación. Los intérpretes, al acceder a traducciones escritas previas, obtienen un contexto más amplio, diversas perspectivas y una familiarización con el contenido específico que deben interpretar (Sadikov, 2005). Estas traducciones se convierten en valiosos recursos que enriquecen la comprensión y permiten una transmisión más precisa y culturalmente relevante del mensaje.

En su esencia, es un acto creativo y dinámico de interpretación y adaptación, que va más allá de la mera transcripción mecánica (Sadikov, 2005). La comprensión profunda del mensaje original, su contexto cultural y el uso de herramientas de apoyo, como las traducciones previas, son fundamentales para lograr una comunicación intercultural efectiva. Por lo tanto, se erige como un componente en el proceso interpretativo, proporcionando las bases necesarias para que los intérpretes cumplan su labor con precisión y eficacia.

También desempeña un papel crucial en la comprensión de los mensajes transmitidos a través de textos sagrados de *la Torá, la Biblia y el Corán*. Al trascender las barreras lingüísticas, la traducción permite que estos textos sean

accesibles a diversas culturas, fomentando el diálogo interreligioso y la comprensión mutua.

No obstante, la traducción también plantea desafíos, especialmente en el ámbito de la interpretación, donde la adecuación cultural y la adaptación de terminología especializada son fundamentales. La colaboración entre traductores e intérpretes, basada en la comunicación, la experticia y la confianza, resulta esencial para lograr una interpretación exitosa.

Una traducción de calidad proporciona un contexto adicional que enriquece la comprensión del significado de un texto o discurso (Sadikov, 2005). Puede aclarar ambigüedades, simplificar lenguaje técnico y revelar perspectivas culturales o ideológicas subyacentes, ofreciendo así una visión más completa y profunda del mensaje original.

2.3.2. La influencia de los textos sagrados.

Debemos comprender que, aun en la actualidad, la religión sigue presente en la sociedad contemporánea, así como en el desarrollo de la cultura, marcando de alguna u otra forma ciertos lineamientos espirituales, comportamientos, morales e, incluso, la forma de pensar. Eliade (2000) señala que:

Si el "hombre moderno" existe en realidad, es en tanto en cuanto rechaza reconocerse a sí mismo utilizando términos familiares a la perspectiva cristiana acerca del hombre o, como lo expresan los académicos europeos, en términos de "antropología" cristiana. La originalidad del hombre moderno, su novedad en comparación con las sociedades tradicionales, radica precisamente en su determinación a considerarse a sí mismo como un ser puramente histórico, en su deseo de vivir en un cosmos básicamente desacralizado. (p. 13)

Eliade habla de un "cosmos básicamente desacralizado", pero a pesar de la secularización, la religión sigue influyendo en la forma en que el hombre moderno se comprende a sí mismo y al mundo que lo rodea. Incluso en un contexto desacralizado, puede seguir siendo un marco de referencia para valores, comportamientos y formas de pensar. Durkheim (1912) plantea que el estudio de religiones permite comprender un aspecto esencial y permanente de la humanidad, sugiriendo que la religión, en sus formas fundamentales, trasciende el tiempo y el espacio. Lo que implica que la religión seguirá presente en la sociedad, adaptándose a los cambios sociales.

La Real Academia Española, define la religión como un “conjunto de creencias o dogmas acerca de la divinidad, de sentimientos de veneración y temor hacia ella, de normas morales para la conducta individual y social y de prácticas rituales, principalmente la oración y el sacrificio para darle culto” ³¹ (Real Academia Española, 2014). Es interesante ver que bajo esta definición encontramos dos conceptos, claves para entender lo que las religiones provocan en las personas. La palabra “temor” y por el otro “sacrificio”. Ambos conceptos nos sugieren a simple vista que la religión es algo por lo cual hay que sumirse ante un poder mayor que por consecuencia un individuo debe tenerle miedo o respeto y por consiguiente ofrendar algo que sea difícil de entregar.

La religión ha desempeñado un papel importante en la construcción de las mentalidades individuales y colectivas (Burke, 2000). Desde la perspectiva de la Historia cultural, han tenido gran impacto en la formación de las culturas, proporcionando un sentido de propósito y significado en la vida, al mismo tiempo que han establecido pautas de normas para la conducta moral. Burke (2000) menciona:

No hay que olvidar el papel de la religión en el mantenimiento del orden social. La mayoría de las religiones tradicionales predicán la obediencia a la autoridad, tanto secular como religiosa, y ofrecen recompensas en el otro mundo a cambio de buen comportamiento en éste. (p. 215)

Burke (2000) destaca el rol de la religión en el establecimiento de normas morales y en la promoción de la obediencia a la autoridad, lo cual contribuye a moldear las mentalidades y comportamientos tanto individuales como colectivos.

La diversidad lingüística y cultural del mundo antiguo se refleja en la multiplicidad de versiones de la Biblia que surgieron en los primeros siglos de nuestra era. Entre ellas, destacan tres traducciones de particular relevancia: la Septuaginta, el Targum y la Peshitta.

La Septuaginta, traducción griega del Antiguo Testamento realizada entre los siglos III y I a.C., se erige como un testimonio del encuentro entre la cultura helénica y la tradición judía. Adoptada por los primeros cristianos, esta versión ejerció una influencia decisiva en la formación del canon bíblico y en la comprensión del mensaje divino por parte de las comunidades de habla griega.

El Targum, compilación de traducciones y comentarios arameos del Antiguo Testamento desarrollada entre los siglos I a.C. y I d.C., nos brinda una ventana a la

³¹ Real Academia Española. Diccionario de la lengua española. 23.^a ed. Madrid: Espasa, 2014. Consultado el 7 de abril de 2023. <https://dle.rae.es/>.

interpretación judía de las Escrituras en un período crucial de su historia. Estas traducciones, impregnadas de la cosmovisión y las preocupaciones de la época, constituyen una fuente invaluable para el estudio del desarrollo del pensamiento religioso judío.

La Peshitta, versión siríaca de la Biblia elaborada en los albores del cristianismo, atestigua la vitalidad de las comunidades cristianas de habla siríaca y su compromiso con la difusión del mensaje evangélico en su propia lengua. Esta versión, aún hoy en día venerada por la Iglesia Ortodoxa Siria, representa un legado cultural y espiritual de incalculable valor. (Pérez, 2023).

La *Biblia Vulgata*, no es simplemente una compilación de las versiones griegas existentes en la época de su traducción. Si bien es cierto que Jerónimo consultó fuentes griegas, incluyendo la prestigiosa Septuaginta, su ambición iba más allá de una mera recopilación o armonización de textos. La Biblia Vulgata, no es simplemente una compilación de las versiones griegas existentes en la época de su traducción... Jerónimo no se limitó a una simple transcripción, sino que implicó una comprensión de los idiomas originales y de los contextos culturales en los que se escribieron los textos bíblicos (Kelly, 1975). Propuso llevar a cabo una nueva traducción latina basada en los textos originales hebreos y griegos. Este enfoque denota una preocupación por la fidelidad y la precisión, buscando llegar a la esencia misma del mensaje bíblico a través de sus fuentes primarias. Este afán por la autenticidad llevó a Jerónimo a embarcarse en un arduo proceso de estudio y comparación de los textos, enfrentándose a las dificultades inherentes a la traducción de obras tan antiguas y complejas. Su trabajo no se limitó a una simple transcripción, sino que implicó una profunda comprensión de los idiomas originales y de los contextos culturales en los que se escribieron los textos bíblicos.

El islam, también ha sido fundamental en la creación de la cultura y el pensamiento árabes en Oriente Medio, Asia y África influyendo en la política y la sociedad de naciones musulmanas. Se origina en el siglo VII en la península arábiga, se basa en las enseñanzas del profeta Mahoma, quien recibió su revelación a través del arcángel Gabriel a la edad de 40 años, además era un ejemplo de comportamiento moral y liderazgo de la época. Predicó el monoteísmo y la adoración a Alá, y sus enseñanzas se extendieron por la Península Arábiga. Contiene 114 capítulos, o suras, los cuales deben ser memorizados por los musulmanes y recitados como forma de adoración para Alá

Finalmente, el judaísmo es una de las religiones más antiguas del mundo. Originada en Oriente Medio hace aprox. 3.000 años, su raíz se vincula a la figura de Abraham, considerado el “Patriarca del Judaísmo” (Tapia, 2016). El profeta recibió el llamado de Dios con el propósito de fundar su patria en Canaán. Se basa en la creencia de un único Dios y en la *Torá*, que es la palabra de Dios tal y como se reveló a los profetas judíos. Luego de diversas dificultades de los herederos de Abraham, Moisés los libera y les devuelve la tierra prometida.

Los judíos practican sus creencias a través de la oración, el estudio de la *Torá* y la observancia de los mandamientos –circuncisión, observancia del Shabat, comida kosher, entre otros–. La *Torá*, no es sólo un texto, sino también una ley sagrada, código de comportamiento y material de estudio.

Como se puede observar, en muchas sociedades, la religión ha sido un componente fundamental de la vida diaria, proporcionando respuestas a preguntas fundamentales sobre el propósito de la vida, la existencia de un ser superior, el origen del mundo y la moralidad. Pero también ha sido un medio de control social, dictando normas, leyes, códigos de comportamiento que ayudan a mantener la cohesión social bajo la amenaza del “temor a Dios o a un ser superior”.

La religión puede influir en la forma en que las personas ven a los demás y a sí mismos (Whitehead, 1926). Algunas religiones enfatizan la importancia de la humildad y la modestia, mientras que otras pueden enfatizar la importancia de la autosuficiencia y la independencia. También influir en la forma en que las personas ven la justicia social, la igualdad y la libertad. Además, ser vista como un medio para establecer una identidad colectiva. Las personas pueden identificarse a sí mismas como miembros de una comunidad religiosa, compartir una historia, cultura y tradiciones comunes (Burke, 1997).

Alfred North Whitehead, [... la religión, en su aspecto doctrinario, como un sistema de verdades generales que, si se abrigan sinceramente y se aferran con valor, transforman profundamente el carácter]. (Whitehead, 2002, p.1). El planteamiento de Whitehead sobre la religión muestra que ésta sirvió como un puente entre la Filosofía y las emociones que dan propósitos a una sociedad en particular, pero que, a la vez, esta experiencia parte de la reflexión individual y la conexión con lo divino.³² Es decir, como esta experiencia se convierte en un punto racional que inicia

³² Alfred North Whitehead. 2002. “La Religión En La Historia.” ResearchGate. Universidad Autónoma de Barcelona. June 2002. https://www.researchgate.net/publication/30066900_La_religion_en_la_historia.

con la aceptación de lo divino en el ser consiente y que genera una contribución en la sociedad.

Para Freud³³, "Las doctrinas religiosas son ilusiones, satisfacen los más antiguos, los más fuertes y los más urgentes deseos de la humanidad" (Freud, 1971, p. 23). Deseos de todo ser humano en su condición de desvalido, el deseo de encontrar una protección contra los peligros de la vida, de obtener justicia ante las injusticias sociales, de prolongar la vida después de la muerte, de una repuesta por lo orígenes y del misterio de la relación cuerpo y alma. El origen de la fuerza de las representaciones religiosas es la intensidad de tales deseos. (Moritz, 2012, p.2).

En suma, la religión proporciona una sensación de protección y de seguridad al crear una figura paterna imaginaria, el cual es una variable de experiencia espiritual que hace que las personas se sientan parte de algo superior, más que ellos mismos³⁴.

Ahora bien, para leer el Corán se debe entender que existe una estructura dada. Primero el Corán se divide en 114 suras, que son los capítulos. Cada sura tiene un nombre que generalmente se refiere a un tema o contenido específico. Los suras se dividen en aleyas, que son los versículos individuales del Corán. Hay aproximadamente 6.236 en el texto bíblico. Para los musulmanes se debe tener una intención acorde y un estado de pureza específica. Antes de empezar a leer el Corán, los musulmanes recomiendan en buscar una orientación y entendimiento para alcanzar la fe. También existe un ritual de purificación llamado la ablución (*wudu*)³⁵ como acto de purificación plena. Mas adelante profundizaremos como son estos actos de purificación en el caso de la mujer menstruante.

2.4. La Menstruación a través de la *Torá, la Biblia Vulgata y el Corán.*

Históricamente la Menstruación ha sido relegada al ámbito de lo privado. Pernoud (2015) menciona cómo la menstruación contribuía a la reclusión de la mujer en la esfera privada...la mujer se eclipsa por completo de la escena... (p. 5).

³³ Sigmund Freud, el padre del psicoanálisis, tenía algunas ideas sobre la religión. En su obra "El porvenir de una ilusión" (1927), Freud argumenta que la religión es una ilusión colectiva que surge como una respuesta a la necesidad humana de protección y consuelo en un mundo peligroso e incierto.

³⁴ María Cristina Moritz. 2023. "Algunas Ideas de Freud Acerca de La Religión." Pilquen - Sección Psicopedagogía, no. 8: 3. <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/4059035.pdf>.

³⁵ El wudu es un proceso que implica lavar partes específicas del cuerpo de acuerdo con las enseñanzas islámicas.

Concebida en el siglo XX como un proceso fisiológico que las mujeres deben gestionar mensualmente en la intimidad del hogar, por siglos el conocimiento científico asociado fue prácticamente inexistente. Sanz (2021) destaca la falta de investigación científica en torno a la menstruación durante siglos, afirmando que "el ciclo menstrual no solo se debe atender cuando existe deseo de maternidad, sino que forma parte de la salud general, pues sus fluctuaciones hormonales afectan a todas y cada una de las células del cuerpo. Por ese motivo es un error considerar los trastornos del ciclo únicamente como problemas relacionados con la fertilidad" (p.11). De ahí que a través del tiempo la relación entre la mujer y la Menstruación fue casi basada en conocimiento popular femenino y rechazo social que el ciclo menstrual ha sido reducido a su función reproductiva, lo que ha llevado a "graves errores en medicina" y a la perpetuación de dolencias que afectan a las mujeres (p. 25). Sanz señala que esta visión reduccionista ha obstaculizado el desarrollo de un conocimiento científico completo sobre la menstruación.

Así, la menstruación fue invisibilizada, convirtiéndose en un verdadero tabú, reducida a un incómodo tema exclusivamente femenino y eximiendo a la sociedad de cualquier responsabilidad en su abordaje. Esta concepción de la menstruación como un asunto privado y vergonzoso tiene raíces profundas en diversas culturas y religiones.

En el judaísmo ortodoxo, por ejemplo, la mujer menstruante es considerada ritualmente impura y debe abstenerse de ciertas actividades (Katz, 2005). En sociedades hindúes, la menstruación se asocia con la inestabilidad del alma, lo que lleva a la segregación de las mujeres durante su período (Dube, 1996). Incluso en el Islam, aunque no se considera impura a la mujer menstruante, se establecen restricciones como la prohibición de la oración y el ayuno (Morales, 2012). En algunas comunidades cristianas, también persisten creencias sobre la impureza de la mujer durante la menstruación, a pesar de no estar basadas en enseñanzas bíblicas explícitas.

Así como heredamos material genético, también heredamos un legado cultural intangible: narrativas, miedos, valores y creencias que, a través del tiempo y la repetición, moldean nuestra percepción de la realidad y nuestra interacción con el mundo. La neurociencia respalda esta idea, demostrando que la memoria humana es maleable y susceptible a la distorsión. Cada relato, al ser transmitido, se modifica, añadiendo o eliminando elementos hasta convertirse en una narrativa colectiva (Schacter, 2001).

Esta construcción social de la memoria se refleja en la forma en que representamos e interpretamos el mundo. Chartier (1992) argumenta que la representación no es un espejo objetivo de la realidad, sino una construcción activa influenciada por los valores y esquemas de percepción de una cultura y época específicas. Joan Scott (2008) profundiza en esta idea al señalar cómo los discursos históricos están cargados de poder y moldean nuestra comprensión del pasado y del presente.

En el caso de la Menstruación, esta construcción social de la memoria ha sido particularmente perjudicial. La narrativa colectiva, moldeada por siglos de tabúes y estigmas, ha relegado la menstruación a la esfera de lo privado y lo vergonzoso, obstaculizando su comprensión y un abordaje integral desde la ciencia y la sociedad. La memoria colectiva, distorsionada por prejuicios culturales, ha perpetuado la invisibilización de la menstruación, sus implicaciones para la salud y el bienestar de las mujeres.

En este contexto, resulta pertinente interrogarse sobre la veracidad de las indicaciones recibidas por mujeres en el siglo XXI, ¿en qué medida estas narrativas reflejan la realidad efectiva de la Menstruación? ¿cómo han influido en la construcción social de este proceso fisiológico? ¿qué implicaciones tiene esta visión para la salud y el bienestar de las mujeres? Responder estas inquietudes es medular para desmitificar la Menstruación en el siglo XXI a fin de promover una comprensión más integral y equitativa de esta manifestación biológica. Como señala Graciela Morgade, la Menstruación ha sido históricamente un tema tabú en la educación, lo que ha contribuido a perpetuar la desinformación y los prejuicios en torno a este proceso natural (Morgade, 2006). Es fundamental, por tanto, desmitificar la Menstruación en el siglo XXI y promover una comprensión más integral y equitativa de este proceso natural. Solo a través de la educación y la difusión de información basada en la evidencia científica podremos superar los estereotipos y tabúes que aún persisten, para que las mujeres puedan vivir su sangrado periódico con dignidad y sin vergüenza. Wolf (2012) describe cómo la ginecología, al emerger como una nueva disciplina médica en el siglo XIX, transformó la percepción de la masturbación femenina y el placer sexual en el coito. Estos aspectos de la sexualidad femenina, antes considerados naturales o incluso beneficiosos, pasaron a ser vistos como fuentes de "obsesiones, vergüenza y degradación" (p. 142). Esta medicalización de la sexualidad femenina contribuyó a

patologizarla y a reforzar la idea de la Menstruación como un proceso problemático y vergonzoso.

Por tanto, a través de la *Torá, la Biblia Vulgata y el Corán*, indagamos sobre las narrativas religiosas y cómo han contribuido a la perpetuación del prejuicio junto con la relación social de la mujer menstruante, a menudo relegada o marginada durante dicho período y asociada a vergüenza y pudor

2.4.1. Mujer menstruante y medio público.

En los textos bíblicos abrahámicos la Menstruación está estrechamente relacionada con la pureza ritual. La mujer menstruante es separada de la participación en la vida pública. "Tener la menstruación convierte a la mujer en una persona inmunda, por esta razón puede transmitir esta especie de desgracia a todo aquello que la rodea" (Alarcón-Nivia, 2005, p. 39).

En consecuencia, la interacción entre lo social, lo divino y lo corporal es directa para la mujer. Morales (2012) explica que en la *Torá* prohíbe la entrada al Templo de Jerusalén a las mujeres durante su menstruación o *Niddah*³⁶ El término *Niddah* en la tradición judía, como explica Alarcón-Nivia (2005), se refiere tanto a la ley de separación del esposo durante la menstruación como a las mujeres menstruantes mismas. La *Torá*, el libro sagrado de los judíos, contiene preceptos detallados sobre el *Niddah*, que incluyen normas de separación durante la menstruación. Esta separación, que dura aproximadamente 12 días, finaliza con un baño ritual llamado *mikvah*.

וּשְׁלֹשֶׁת	יּוֹם	וּשְׁלֹשִׁים	עֲרָלְתּוֹ:	בְּשָׂר	יְמוּל		
y-tres-de	día	Y-treinta	(4) . su-prepucio	carne-de	será-circuncidado		
לֹא-	קֹדֶשׁ	בְּכֹל-	טְהִרָה	בְּדָמַי	תֵּשֵׁב	יָמִים	
no	sagrado	en-todo-de	purificación	en-sangres-de	permanecerá	días	
יָמֵי	מְלֵאת	עַד-	תָּבֹא	לֹא	הַמִּקְוֶה	וְאֶל-	תִּזְעַ
días-de	cumplidos	hasta	irá	no	el-santuario	y-a	tocará
וּמִמָּאָה		תֵּלֵד	וְנִקְבָּה	וְאִם-		טְהִרָה:	
entonces-será-inmunda		da-a-luz	hembra	Y-si	(5)	. su-purificación	

³⁶ La palabra *Niddah* significa "retirada" en hebreo, lo cual refleja la práctica de evitar el contacto físico y las relaciones sexuales durante el período menstrual. La *Torá* enfatiza la importancia de esta separación, considerándola un aspecto de la virtud y la pureza.

Fig. 1. Versículo 4, capítulo 12. Levítico según la versión de la Torah Interlineal Hebreo-español, Clie, R. Cerni (1998)

Estas prohibiciones para las mujeres en estado de *niddah* establecen un privilegio para los hombres (no menstruantes) y una marginación para las mujeres. Ello se produce porque la mujer menstruante está en un “estado de impureza” lo que limita su participación en rituales y ceremonias. Tal situación gatilla sentimientos de vergüenza en la mujer e, indirectamente, le deja el peso del estigma social mantenido por años, hasta que concluye su Menstruación vital, si no que también, la idea de poder contaminar al hombre de dicha condición.

Aunque el Templo de Jerusalén fue destruido en el año 70 d.C., la prohibición de entrada para las mujeres *niddah* sigue siendo parte de la ley judía (*halajá*³⁷) de la comprensión del texto bíblico, y que no ha cambiado a pesar de los diversos contextos que se han suscitado a través del tiempo. El Templo de Jerusalén, como centro de la vida religiosa judía, era considerado el lugar más sagrado y, por lo tanto, debía ser protegido de cualquier contaminación.

תהנה	כי	ואשה	(19)	הערב:	עד	וטמאי
tenga	cuando	Y-mujer		. la-tarde	hasta	y-serán-inmundos
תהנה	ימים	שבעת	בבשרה	זכה	יהיה	דם זכה
estará	días	siete	; de-su-cuerpo	su-flujo	es	sangre flujo
וטמא	בה	הנגע	וקל	בנדחה		
será-inmundo	en-ella	el-que-toque	y-todo	en-su-impureza		

Fig. 2. Versículo 19, capítulo 15. Levítico según la versión de la Torah Interlineal Hebreo-español, Clie, R. Cerni (1998)

Todo objeto o persona que se pone en contacto físico con la mujer que menstrua, se contagia de la inmundicia. En este sentido se entiende que el cuerpo femenino y sus fluidos, son una amenaza para todo aquel que este cerca, con más razón es impensable y válidamente expuesto en ese contexto que pueda acceder al lugar mas sagrado que había, es decir el Templo o Santuario.

Texto, Levítico 12:4

"y ella permanecerá treinta y tres días purificándose de su sangre. No tocará ninguna cosa santa, ni entrará en el Santuario, hasta que sean cumplidos los días de su purificación" (Levítico 12:4, Reina-Valera, 1960).

³⁷ La halajá es el cuerpo de leyes religiosas judías que incluye tanto las leyes derivadas directamente de la Torá escrita como las interpretaciones y tradiciones rabínicas que se han desarrollado a lo largo de los siglos. De manera similar, la sharía es el sistema legal islámico basado en el Corán y la Sunna (tradiciones del Profeta).

Ahora bien, si desde los textos sagrados se conforma una imagen simbólica en la que la mujer menstruante es menospreciada a lo más impuro, sin duda se construye y se legitima el esquema ideológico de subordinación femenina, donde se le asigna un estatus inferior y se limita su acceso a espacios de poder y toma de decisiones. Al naturalizar esta visión, se perpetúan las desigualdades de género y se dificulta el cuestionamiento de las estructuras de poder patriarcales. (Umpiérrez Barrios, 2021, p. 14)

En el caso de Europa Medieval, la Iglesia Católica tenía una gran influencia en la sociedad y en la vida cotidiana de las personas. En este contexto las mujeres menstruantes eran excluidas de actividades sociales y actividades de la Iglesia. Duby (1995) menciona que la Menstruación era considerada un signo de impureza en la Edad Media y que las mujeres menstruantes “eran excluidas de ciertos espacios públicos.” Esta práctica se basaba en la creencia, perpetuada en el tiempo, que la sangre menstrual contaminaba el espacio sagrado y a quienes estuvieran a su alrededor.

Pero la transición al cristianismo no erradicó los mitos en torno a la Menstruación. Dionisio, arzobispo de Alejandría (siglo III d.C.), fue el primero en prohibir la entrada a las iglesias a las mujeres menstruantes (Cunningham, 2008). Posteriormente, el Concilio de Cartago (397 d.C.) impuso la abstinencia sexual a los hombres de la Iglesia y diáconos, mientras que el Concilio de Orange (441 d.C.) prohibió la ordenación de mujeres por temor a que se acercaran al altar durante su período menstrual (McNamara, 2000). El Sínodo Diocesano exigió a las mujeres cubrirse el rostro con un velo para recibir la comunión (Bynum, 1992), y el obispo Timoteo de Alejandría (+385) estableció la abstinencia sexual 24 horas antes de la liturgia para poder comulgar, prohibición que se extendía a las mujeres menstruantes a quienes también se le negaba el acceso al templo (Cunningham, 2008).

Estas prohibiciones fueron ampliadas en el *Decretum Gratiani* (1140), convirtiéndose en ley oficial de la Iglesia en 1234 con el Código Canónico, vigente hasta 1916 (Brundage, 1987). Las restricciones eran variadas: prohibición de dar la comunión, enseñar, bautizar, tocar objetos sagrados, ser ordenadas sacerdotes, recibir la comunión durante la Menstruación (salvo con velo y recibiendo la hostia en servilleta o lengua), y cantar en el templo (McNamara, 2000). El Código Canónico de 1917 añadió la prohibición de leer las Sagradas Escrituras en el templo

(Brundage, 1987). Es importante destacar que estas prohibiciones tienen raíces en la tradición hebrea, donde la Menstruación se consideraba impura y se prohibía el contacto sexual durante ese período, e incluso se establecían rituales de purificación tras el parto (Douglas, 1966).

En cuanto a la cultura Islámica, el Corán, no aborda leyes específicas en cuanto a la mujer menstruante en el medio público, pero si establece restricciones en las prácticas religiosas durante este periodo.

El Corán dice:

Te preguntan acerca de la menstruación. Di: <<Es una Impureza; absteneos, pues, de mantener relaciones maritales con vuestras mujeres durante el menstuo, y no mantengáis relaciones con ellas hasta que dejen de menstruar. Y cuando se haya purificado hacedlo como Dios os ha permitido (por la vía natural)>>. Dios ama a quienes se arrepienten. Y ama a quienes se purifican. (Corán 2:222, traducción de Julio Cortés, 1989).

En este versículo se establece principalmente la abstención de relaciones sexuales durante el periodo menstrual, lo que es relativo al ámbito privado de la mujer menstruante. Pero nos detendremos en la necesidad de purificación que debe hacerse durante este proceso. A diferencia de la *Torá* y de la *Biblia Vulgata*, el *Corán*, no ve relación entre la Menstruación con la impureza espiritual, sino que se establece que es una condición física temporal que requiere ciertas precauciones a modo de proteger y no exponer a la mujer, en esos días donde el cuerpo se debilita ante la pérdida de sangre.

En el caso de la jurisprudencia islámica, las mujeres divorciadas o viudas antes de poder volver a casarse, deben esperar un periodo llamado *iddah* ³⁸

El *Corán* dice:

"Y para aquellas de vuestras mujeres que desesperan de menstruar, si tenéis dudas, su período de espera será de tres meses, y lo mismo para aquellas que no han menstruado aún" (Corán 65:4, traducción de Julio Cortés, 1989).

El principio fundamental del *Corán* es que se establece la igualdad espiritual y religiosa de todos los fieles, pero no la física. Ante esto, han sido las posteriores

³⁸ Término islámico que se refiere al período de espera obligatorio que debe observar una mujer musulmana después de la muerte de su esposo o después de un divorcio, antes de poder casarse nuevamente. El propósito del 'iddah es garantizar que no haya confusión en cuanto a la paternidad de cualquier hijo que la mujer pueda estar esperando y, en caso de fallecimiento del esposo, para permitir un período de luto.

interpretaciones que han cuestionado la idea de la impureza menstrual, cambiando hábitos culturales. Contreras (2013), coincide con esta idea, argumentando que las restricciones impuestas a las mujeres durante su periodo no se basan directamente en el *Corán*, sino que son producto de interpretaciones posteriores que han contribuido a la estigmatización de la menstruación en la cultura islámica. Esta estigmatización ha llevado a la marginación de la mujer tanto en la mezquita durante la oración como en la vida social en general" (Fernández Guerrero, 2011, p. 269).

En suma, a lo anterior, de igual forma, Bramon Planas (2005) señala que, a lo largo de la historia y en diversas comunidades musulmanas, han existido interpretaciones y prácticas culturales que han limitado la participación de las mujeres menstruantes en ciertas actividades religiosas, como la oración y el ayuno. No obstante, la autora enfatiza que estas prácticas no tienen fundamento en el *Corán*, sino que son producto de interpretaciones y tradiciones culturales posteriores (Bramon Planas, 2005). Alarcón-Nivia (2005) también menciona que, aunque el *Corán* no lo establece explícitamente, en algunas comunidades musulmanas las mujeres están exentas de ayunar durante el *Ramadán* si están menstruando. Esta práctica se justificaría por la consideración de la Menstruación como un "mal" o una dificultad temporal para la mujer.

Tanto la *Torá* como la Biblia *Vulgata*, al compartir una base común en el Antiguo Testamento, presentan una visión similar sobre la Menstruación en el contexto de la vida pública y religiosa. La noción de impureza ritual asociada al sangrado femenino ha llevado a interpretaciones y prácticas que han limitado su acceso a ciertos espacios de oración y de participación social. En ambas tradiciones, la Menstruación es vista como un estado de impureza que requiere purificación ritual. Esta concepción ha llevado a la exclusión de las mujeres menstruantes de lugares sagrados como el Templo de Jerusalén, según la interpretación tradicional de Levítico 12:2-5:

"Habla a los hijos de Israel, y diles: La mujer cuando conciba y dé a luz varón, será inmunda siete días; conforme a los días de su menstruación será inmunda. Y al octavo día se circuncidará al niño. Y ella permanecerá treinta y tres días purificándose de su sangre; no tocará ninguna cosa santa, ni entrará en el santuario, hasta que se cumplan los días de su purificación. Y si diere a luz hija, será inmunda dos semanas, conforme a su separación, y sesenta y seis días estará purificándose de su sangre" (Levítico 12:2-5, Reina-Valera, 1960).

El sura 2:222, anteriormente expuesto del *Corán*, indica a los creyentes a abstenerse de relaciones sexuales con mujeres menstruantes hasta que hayan

completado el *ghusl*, un baño ritual completo que marca el fin del período menstrual y el restablecimiento de la pureza ritual. La impureza ritual asociada a la Menstruación, sin embargo, no implica una impureza física o espiritual inherente a la mujer. Más bien, se trata de un estado temporal que requiere ciertas precauciones en el ámbito de la oración y las relaciones sexuales (El Fadl, 2004).

Es importante destacar que el Corán no establece explícitamente la exclusión de las mujeres menstruantes del espacio público. La jurisprudencia islámica tradicional (*fiqh*) no prohíbe a las mujeres menstruantes asistir a la mezquita, participar en reuniones sociales o realizar actividades cotidianas. De hecho, algunas escuelas de jurisprudencia permiten a las mujeres menstruantes tocar y leer el Corán, siempre que no lo hagan durante la oración (Kamal, 2012).

2.4.2. Mujer menstruante y medio privado.

Las normas religiosas ejercen una influencia significativa en la vida privada de las mujeres menstruantes, determinando su comportamiento e interacciones dentro del hogar.

En la tradición judía, la *Torá* impone restricciones durante el período de *niddah*, como lo hemos visto anteriormente, ante cualquier objeto que la mujer toque puede volverse impuro, y las relaciones sexuales están prohibidas hasta su purificación en el *mikve* (baño ritual) (Boyarin, 1993). Estas normas afectan la dinámica familiar y matrimonial, enfatizando la separación física durante la Menstruación (Falk, 1999).

בגדיו sus-ropas	יכבס lavará	במשקבה , en-su-cama	הנגע el-que-toque	וקל- Y-todo (21)
הערב: . la-tarde	עד- hasta	וטמא y-será-inmundo	במים con-el-agua	ורתץ y-se-lavará
עליו sobre-él	תשבו ella-se-siente	קלי אשר- que utensilio	הנגע el-que-toque	וקל- Y-todo (22)
במים con-el-agua	ורתץ y-se-lavará	בגדיו sus-ropas	יכבס lavará	
על-המשקב הוא או על- sobre o él	על-המשקב הוא או על- el-lecho sobre	ואם Y-si (23)	הערב: . la-tarde	עד- hasta
				וטמא y-será-inmundo

Fig. 3. Versículo 21-22, capítulo 15. Levítico según la versión de la Torah Interlineal Hebreo-español, Clie, R. Cerni (1998)

En este pasaje bíblico, establece que la mujer es considerada impura durante siete días y que cualquier contacto con ella o sus pertenencias transmite esta impureza hasta el anochecer. Además, cualquier flujo de sangre fuera del período menstrual también se considera impuro. Para recuperar la pureza, la mujer debe lavar su cuerpo y ropa al finalizar el período de impureza.

Por otro lado, Levítico 18:19 prohíbe explícitamente las relaciones sexuales con una mujer durante su Menstruación, calificándolo de abominación.

את	אני יהוה:	כמוך	לרעה	ואהבת	עמך
** (19)	. Yahweh yo	como-a-ti	a-tu-prójimo	y-amarás	tu-pueblo
שדה	כלאים	לא תרביע	בהמותך	תשמרו	חקתי
tu-campo	; dos-clases	ayuntarás no	tu-bestia	, guardaréis	mis-estatutos
לא תזרע	כלאים	ובגד	לא תביא	אשה	את
llevarás no	tejido dos-clases	y-ropa	dos-clases	sembrarás no	con yace si Y-hombre (20) . sobre-ti
עליך:	איש כִּי	ישכב	את	אשה	עליך:
y-ella semen	emisión-de	mujer	con	yace si	Y-hombre (20) . sobre-ti

Fig. 4. Versículo 19, capítulo 18. Levítico según la versión de la Torah Interlineal Hebreo-español, Clie, R. Cerni (1998)

En conjunto, estos pasajes bíblicos revelan una concepción de la Menstruación como un estado de impureza ritual que requiere separación, abstinencia sexual y prácticas de higiene específicas para restaurar la pureza. Es fundamental contextualizar estas leyes en su marco histórico y cultural, reconociendo que su interpretación y aplicación han evolucionado a lo largo del tiempo.

La Torá:

וְשִׁמְאָהּ	חֵלֶרֶת	זָקֵבָה	וְאִם־	שְׁהֵרָה:
entonces-será-inmunda	da-a-luz	hembra	Y-si (5)	. su-purificación
עַל־	תִּשָּׁב	יָמִים	וְשֵׁשִׁים יוֹם	כְּנֶדְתָּהּ
hasta permanecerá	días y-seis	día y-sesenta	como-su-período	dos-semanas
שְׁהֵרָה	יָמֵי	וּבְמִלֵּאתָ	שְׁהֵרָה:	דָּמֵי
su-purificación	días-de	Y-cuando-cumplidos	(6) . purificación	sangres-de
שָׁנָה	בֶּן־	כֶּבֶשׂ	תָּבִיא	לְבַת
su-año	hijo-de	cordero	traeré	por-hija
אֶל־	לְחֵטְאָתָא	תּוֹרֵת	אוֹר־	יֹנָה
a para-ofrenda-de-pecado	tórtola	o paloma	e-hijo-de	para-holocausto
לִפְנֵי	וְהִקְרִיבֹהּ	הַכֹּהֵן:	אֶל־	מוֹעֵד
ante Y-lo-ofrecerá	(7)	. el-sacerdote	a	reunión
				tienda-de
				puerta-de

Fig. 5. Versículo 5-6, capítulo 12. Levítico según la versión de la Torah Interlineal Hebreo-español, Clie, R. Cerni (1998)

Lo anterior, establece que la mujer es considerada ritualmente impura después del parto, lo que es similar al estado de Menstruación por botar una sustancia similar. La noción de impureza ritual asociada tanto al parto como a la Menstruación es un hilo conductor que atraviesa diversas tradiciones religiosas y culturales. En el judaísmo, por ejemplo, la *Torá* establece que la mujer, tras dar a luz, entra en un estado de impureza similar al que experimenta durante su período menstrual (Levítico 12:1-5). Esta impureza, lejos de ser una condena o un estigma, se enmarca en un sistema de rituales y prácticas que buscan restaurar el equilibrio y la armonía en la relación entre lo humano y lo divino.

La sangre, tanto menstrual como del parto, se convierte en un símbolo poderoso de este estado transitorio. Mary Douglas, en su obra "Pureza y peligro" (1966), explora cómo diversas culturas han asociado la sangre con la vida y la muerte, la creación y la destrucción. En este sentido, la sangre menstrual y del parto, al ser sustancias que salen del cuerpo femenino, representan una ruptura de la integridad física y, por ende, una alteración del orden establecido.

La Biblia Vulgata, influenciada por el Antiguo Testamento, también impone restricciones a las mujeres durante la Menstruación, afectando la intimidad conyugal y las interacciones familiares (McNamara, 2000). Levítico 15:19-24 establece la impureza de la mujer durante su período y la necesidad de purificación.

Cuando una mujer quede embarazada y dé a luz a un varón, será considerada impura durante siete días, como lo es durante su Menstruación. Al octavo día, el niño será circuncidado. La mujer permanecerá treinta y tres días más purificándose de su sangrado. Durante este tiempo, no podrá tocar nada sagrado ni entrar al santuario hasta que se complete su período de purificación.

En el islam, el Corán prohíbe las relaciones sexuales durante la Menstruación (Al-Baqarah 2:222) y establece reglas de higiene para evitar la impureza ritual (Stowasser, 1994). Si bien la mujer puede continuar con sus tareas domésticas, su vida privada se ve afectada por estas normas.

Te preguntan acerca de la menstruación. Dí: <<Es una Impureza; absteneos, pues, de mantener relaciones maritales con vuestras mujeres durante el menstuo, y no mantengáis relaciones con ellas hasta que dejen de menstruar. Y cuando se haya purificado hacedlo como Dios os ha permitido (por la vía natural)>>. Dios ama a quienes se arrepienten. Y ama a quienes se purifican. (Corán 2:222, traducción de Julio Cortés, 1989).

El Corán no prohíbe explícitamente a las mujeres realizar sus tareas domésticas durante la Menstruación, la conceptualización de la impureza ritual asociada a este proceso biológico puede llevar a ciertos grados de aislamiento social, tanto dentro del hogar como en la comunidad. Algunas interpretaciones más tradicionales y conservadoras han enfatizado la necesidad de aislamiento y restricción de las mujeres menstruantes, limitando su participación en actividades religiosas y sociales. Por ejemplo, en algunas comunidades rurales de Marruecos, las mujeres menstruantes tradicionalmente evitan entrar en la mezquita durante su período. Esta práctica se basa en la creencia de que la sangre menstrual es impura y puede contaminar el espacio sagrado (Mernissi, 1991).

En ciertas regiones de Pakistán, algunas mezquitas tienen áreas separadas para mujeres menstruantes, o incluso les prohíben la entrada por completo. Esta práctica se justifica a menudo con la idea de que la Menstruación es un estado de impureza temporal que requiere aislamiento (Hussain, 2006).

Según estos ejemplos, podemos observar que las mujeres menstruantes pueden ser excluidas de la oración en la mezquita, la lectura del Corán o la participación en el ayuno durante el Ramadán. Estas restricciones, aunque no tienen una base explícita en el Corán, se basan en interpretaciones que enfatizan la importancia de la pureza ritual en la adoración y la interacción con lo sagrado.

Esta exclusión temporal de la vida comunitaria y religiosa puede tener un impacto significativo en el bienestar emocional y espiritual de las mujeres. Puede generar sentimientos de vergüenza, estigma y aislamiento, así como limitar su acceso a espacios de aprendizaje y crecimiento espiritual. Sin embargo, es importante destacar que no todas las interpretaciones islámicas de la Menstruación son restrictivas.

2.4.3. Sangre pura e impura.

La sangre, como elemento vital y símbolo poderoso, ha ocupado un lugar central en las tradiciones religiosas abrahámicas, incluyendo el judaísmo, el cristianismo y el islam. A través de la lente de la historia cultural y las mentalidades, podemos explorar cómo las concepciones de pureza e impureza asociadas a la sangre se entrelazan con las prácticas rituales, las normas sociales y las cosmovisiones de estas tradiciones.

En la *Torá*, la sangre animal se considera impura debido a su intrínseca conexión con la vida y la muerte. El derramamiento de sangre se interpreta como una violación de la santidad de la vida, un don divino que solo Dios puede otorgar o retirar. Douglas (1966), "la sangre es un símbolo ambivalente: representa la vida, pero también la muerte y la corrupción" (p. 154).

Esta ambivalencia se manifiesta en las leyes dietéticas kosher, que prohíben el consumo de sangre animal. Jacob Milgrom (1991) explica que "la prohibición de la sangre tiene sus raíces en la creencia de que la vida pertenece a Dios y que el hombre no tiene derecho a apropiarse de ella" (p. 235). Sin embargo, la sangre también puede ser utilizada en rituales de purificación, como el sacrificio de animales, donde actúa como un medio para expiar los pecados y restaurar la pureza ritual de la comunidad.

En el contexto de la Menstruación, la *Torá* establece en Levítico 15 que la mujer menstruante es considerada ritualmente impura durante siete días. Durante este período, se le prohíbe el contacto físico con otras personas y objetos sagrados, así como la participación en rituales religiosos. Estas restricciones reflejan una concepción de la sangre menstrual como una sustancia contaminante que puede transmitir impureza ritual.

Es importante destacar que esta noción de impureza no implica una degradación moral de la mujer. Se trata más bien de un estado temporal y cíclico que requiere ciertas precauciones para mantener la pureza ritual de la comunidad. Mary Douglas (1966) argumenta que "la impureza no es una cualidad inherente a la sangre menstrual, sino una categoría socialmente construida que sirve para mantener el orden y la cohesión social" (p. 167).

En la Biblia Vulgata, la sangre adquiere una dimensión adicional con la figura de Jesucristo. Su sangre derramada en la cruz se convierte en un símbolo de redención y salvación, trascendiendo la tradición veterotestamentaria del sacrificio animal al vincularse con la divinidad de Cristo. Jaroslav Pelikan (1996) describe la sangre de Cristo como "el precio de nuestra redención, el signo de la nueva alianza entre Dios y la humanidad" (p. 345). Raymond Brown (1994) añade que "no es simplemente un símbolo, sino una realidad que nos une a Dios y nos hace partícipes de su vida divina" (p. 678).

El concepto de pureza en el islam, tal como se presenta en el Corán, trasciende la mera higiene física para abarcar una dimensión espiritual profunda. La pureza ritual, o *taharah*, se manifiesta en dos niveles interconectados:

El Corán enfatiza la importancia de la limpieza corporal, prescribiendo abluciones específicas como el *wudu* (lavado de manos, cara y pies) antes de la oración y el *ghusl* (baño ritual completo) después de eventos que causan impureza mayor, como la Menstruación, el posparto o las relaciones sexuales. La pureza ritual también implica la purificación del corazón y la mente de pensamientos y acciones negativas. El Corán exhorta a los creyentes a buscar el perdón de Dios y a arrepentirse de sus pecados para alcanzar la pureza espiritual.

El Corán identifica diversas fuentes de impureza ritual *najasah* (impureza), como fluidos corporales, animales muertos y ciertos alimentos. La impureza mayor, como la Menstruación, exige el *ghusl*, mientras que la impureza menor puede ser eliminada con el *wudu*. La pureza ritual es un prerrequisito fundamental para la oración y otras formas de adoración en el islam. A pesar de su importancia, el islam reconoce las limitaciones y desafíos que los creyentes pueden enfrentar, permitiendo el uso de tierra limpia (*tayammum*) como alternativa para la purificación en ausencia de agua. Esta flexibilidad demuestra la naturaleza compasiva del islam y su adaptabilidad a diversas circunstancias.

La sangre, en su dualidad de vida y muerte, ha sido un elemento central en la construcción de las concepciones de pureza e impureza en las tradiciones abrahámicas. Si bien la Menstruación ha sido tradicionalmente asociada a la impureza ritual y al tabú, es crucial reconocer que estas concepciones han evolucionado a lo largo del tiempo y varían entre diferentes culturas y escuelas de pensamiento. La sangre, en última instancia, representa la complejidad de la vida humana y su relación con lo divino, trascendiendo las simples dicotomías de puro e impuro.

2.5. La Mujer desde el Génesis a través de la *Torá*, la *Biblia Vulgata* y el *Corán*.

El avance de la disciplina histórica, particularmente en el campo de la Historia de las mujeres y la Historia Cultural, ha propiciado un nuevo enfoque en el estudio de la Menstruación. Este capítulo, busca ofrecer una interpretación histórica al significado e implicancias culturales, de este proceso biológico en las sociedades.

A diferencia de estudios previos, que abarcan desde la antropología del cuerpo hasta la relación entre la Menstruación y feminidad (Guillo Arakistain. 2013), que se han centrado en la experiencia individual y la construcción de la identidad de género.

Por tanto, analizaremos estas creencias y prejuicios a través del discurso de las fuentes estudiadas en esta tesis.

Desde los primeros capítulos de la Torá y la Biblia vulgata encontramos el fundamento para las relaciones de género en la tradición judeocristiana:

"A la mujer dijo: Multiplicaré en gran manera los dolores en tus preñeces; con dolor darás a luz los hijos; y tu deseo será para tu marido, y él se enseñoreará de ti" (Génesis 3:16, Reina-Valera, 1960).

La frase "tu deseo será para tu marido, y él se enseñoreará de ti" establece una jerarquía de poder en la que el hombre domina a la mujer. Esta visión patriarcal es utilizada en la historia para justificar la subordinación de la mujer en diversos ámbitos, incluyendo el control del cuerpo y la sexualidad.

En el *Corán* se observa lo siguiente:

"Los hombres son los protectores y sustentadores de las mujeres, porque Dios ha dado a unos más (fuerza) que a otros, y porque ellos gastan de sus bienes. Por tanto, las mujeres rectas son devotas y guardan (en la ausencia de sus maridos) lo que Dios manda que guarden. A aquellas de quienes temáis que se rebelen, amonestadlas, dejadlas solas en sus lechos, y golpeadlas. Pero si os obedecen, no busquéis más medios contra ellas. En verdad, Dios es Altísimo, Grande" (Corán 4:34, traducción de Julio Cortés, 1989).

Tanto el pasaje del Génesis como el del Corán, aunque pertenecientes a tradiciones religiosas distintas, nos indican desde el comienzo de los textos una clara idea de subordinación y poder sobre el cuerpo femenino, manifestada como "mandamiento divino" que se debe obedecer. Ramírez Morales (2016) plantea que el cuerpo, así como la persona misma, está en constante cambio, influenciado por la interacción con la cultura y la sociedad. A través de este intercambio, las personas adoptan, reinterpretan y se apropian de ideas y prácticas culturales, lo que a su vez moldea su autopercepción y su desarrollo como individuos.

Desde El Génesis, como su nombre lo indica, da comienzo al relato de los orígenes del mundo y los primeros pactos que se dan entre Dios y su creación. Aquí la narrativa aborda la base fundamental para la cosmovisión judeocristiana y en consecuencia influencia directa para el islam, ya que desde este cimiento se originan ciertas creencias y mitos sobre la mujer, las cuales cargan con simbolismos hasta el día de hoy, como por ejemplo el pecado original que da como resultado la decadencia de la humanidad.

Este capítulo se ocupa de la mujer, específicamente, aquella representada en la creación de los Textos Sagrados. En el caso de la *Torá*, la palabra “mujer” es mencionada 41 veces como אישה (*isha*), en plural; en cambio, mujeres (al plural), es mencionada 39 veces como נשים (*nashim*).

Por otro lado, para el papel femenino hemos observado las siguientes palabras: אשת (*eshet*), que quiere decir esposa, אם (*em*), significa madre; בת (*bat*), significa hija; אחות (*achot*), significa hermana y, por último, נקבה (*nekeva*), que significa hembra. Estas expresiones se usan para nombrar o hacer referencia a mujeres que han sido compañeras, se han desenvuelto en como tal desde la esfera privada, o bien como familiar de algún profeta o personaje relevante.

La primera mujer mencionada en la *Torá* como también en la *Biblia Vulgata* es Eva, que, según el relato bíblico, es creada a partir de una costilla de Adán, quien será su compañera y ayuda idónea.

"Entonces Jehová Dios hizo caer sueño profundo sobre Adán, y mientras éste dormía, tomó una de sus costillas, y cerró la carne en su lugar. Y de la costilla que Jehová Dios tomó del hombre, hizo una mujer, y la trajo al hombre."
(Génesis 2:21-22, Reina-Valera, 1960).

La primera representación de la mujer en el libro Bereshit 1:27. Se menciona, en primera instancia, una igualdad fundamental entre ambos sexos:

הָאָדָם	אֱלֹהִים	וַיִּבְרָא	(27)	הָאָרֶץ:	עַל-	הַרְמֵשׁ
el-hombre	** Dios	Y-creó		. la-tierra	sobre	reptante
בְּרָא	וַיִּקְבְּהָ	זָכָר	אֵתוֹ	בְּרָא	אֱלֹהִים	בְּצַלְמוֹ
creó	y-hembra	varón	a-el	creó	Dios	en-imagen-de
בְּרָא	אֱלֹהִים	לָהֶם	וַיֹּאמֶר	אֲתֶם	אֱלֹהִים	וַיְבָרֶךְ
fructificad	Dios	a-ellos	y-dijo	Dios	a-ellos	Y-bendijo
בְּרָעָה	וַיְדוּ	וַיִּכְבְּשָׁהּ	אֶת-	הָאָרֶץ	וַיִּמְלֵאוּ	וַיִּרְבוּ
en-pez-de	y-dominad	y-someted-la	la-tierra	**	y-llenad	y-aumentad
עַל-	הַרְמֵשׁ	חַיָּה	וּבְכָל-	הַשָּׁמַיִם	וּבְעוֹף	הַיָּם
sobre	el-reptante	viviente	y-en-todo-de	los-cielos	y-en-ave-de	el-mar
זָרַע	עֵשֶׂב	כָּל-	אֶת-	לָכֶם	וַיֹּאמֶר	אֱלֹהִים
semillosa	planta	todo-de	** a-vosotros doy	¡mira!	Dios	Y-dijo
					(29)	. la-tierra

Fig. 6. Versículos 27 y 28, capítulo 1, Génesis según la versión de La Torah Interlineal Hebreo-Español, Clie, R. Cerni (1998)

Estos versículos, afirma que los seres humanos son creados a imagen de Dios, por tanto, tenemos una dignidad especial sobre los demás seres creados y que estamos llamados a reflejar los atributos de Dios en nuestras vidas. Esta diferencia fundamental nos determina a la hora de procrear y multiplicarse, como mandato divino estamos sujetos a la obediencia de este mandato con el fin de tener el dominio sobre la creación, es decir el hombre tiene la responsabilidad de cuidar, administrar la tierra y los animales. Se observa la subordinación de Eva y la asignación de responsabilidad de la caída de la humanidad frente a las tentaciones en las cuales recae.

El análisis de la representación femenina en la *Biblia Vulgata*, a través de la frecuencia y el uso de términos relacionados, nos brinda una perspectiva sobre cómo se mencionaba a la mujer. La palabra "mujer" (en latín mulier) alrededor de 407 veces y su plural mulieres en 65 ocasiones. Además, existen diversos sinónimos que hacen referencia a lo femenino, totalizando 1112 menciones. Para comprenderla en profundidad, es necesario analizar el contexto y las implicaciones de cada término y su uso específico.

A continuación, examinaremos un pasaje del Génesis (1:26-28) en la versión Reina-Valera, que nos permitirá adentrarnos en la concepción de la mujer en el texto bíblico y las implicaciones de su traducción al español:

Y dijo: Hagamos al hombre a nuestra imagen y semejanza: y tenga dominio sobre los peces de la mar, y sobre las aves del cielo, y sobre las bestias, y sobre toda la tierra, y sobre todo reptil, que se mueve en la tierra. Y crió Dios al hombre á su imagen; de Dios lo crió: macho y hembra los crió. Y bendíjolos Dios, y dijo: Creced, y multiplicaos, y henchid la tierra, y sojuzgadla, y tened señorío sobre los peces de la mar, y sobre las aves del cielo, y sobre todos los animales, que se mueven sobre la tierra. (Génesis 1:26-28).

El pasaje está escrito en un lenguaje arcaico, característico de las primeras traducciones de la Biblia al español. De hecho, esta versión corresponde a la Biblia Reina-Valera, una de las traducciones más antiguas y difundidas en el mundo hispanohablante. La primera edición de la Reina-Valera fue publicada en 1569 por Casiodoro de Reina y posteriormente revisada por Cipriano de Valera en 1602. (Constantino Bada Prendes, 2017).

El texto evidencia el uso de graffas y expresiones propias del español antiguo, como la letra "x" en lugar de la "j", el uso de acentos ortográficos en palabras como "á" y "bendíxolos", y vocablos como "sojuzgadla" y "señorío", que han caído en desuso o cambiado su significado en el español moderno.

El pasaje de Génesis 1:26-28, así como el Pentateuco (*Torá*) enfatiza la creación del universo y de la humanidad por parte de Dios. La noción de que el hombre y la mujer fueron creados a imagen de Dios es un tema central tanto en este fragmento como en el resto del Capítulo. El mandato de crecer, multiplicarse y ejercer dominio sobre la creación, presente se encuentra reflejado en diversos pasajes a lo largo del Antiguo Testamento.

En el caso del Corán, la mujer es mencionada 78 veces como tal, y 103 veces mujeres. Si bien el Corán no narra una historia detallada de la creación de la mujer como lo hace con Adán, sí ofrece varios pasajes que abordan este tema de manera indirecta y simbólica.

El Corán describe la creación de Adán a partir de arcilla, dotándolo de forma humana y soprándole el alma (Corán 38:71-72).

*71 Cuando tu señor dijo a los ángeles: <<Voy a crear un hombre de barro
72 y cuando lo haya formado armoniosamente e infundido en él de Mi Espíritu,
¡caed prosternados ante él!>>*

En cuanto a Eva (Hawwa), el Corán menciona su creación a partir de una costilla de Adán (Corán 7:28).

"Y cuando cometen una indecencia, dicen: 'La encontramos practicada por nuestros padres, y Dios nos ha ordenado que la hagamos.' Di: 'Dios no ordena la indecencia. ¿Decís contra Dios lo que no sabéis?'" (Corán 7:28).

Esta descripción simbólica se interpreta como una alusión a la profunda conexión y unidad entre ambos.

En estos versículos, Dios le revela al profeta Mahoma la historia de la creación de Adán y Eva. Dios les dice a los ángeles que creará un ser humano a partir de arcilla, y que cuando haya completado su creación y le haya dado vida con su propio espíritu, los ángeles deben inclinarse ante él en señal de respeto y sumisión.

"¡Oh, humanos! Temed a vuestro Señor, quien os creó a partir de un solo ser, del que creó a su pareja e hizo descender de ambos muchos hombres y mujeres" (Corán 4:1).

Este pasaje enfatiza que tanto hombres como mujeres provienen de un mismo origen, resaltando su igualdad fundamental ante Dios. La creación de Eva a partir de Adán se interpreta como una muestra de la profunda conexión y unidad entre ambos, no como una indicación de inferioridad.

Además, el Corán reconoce la complementariedad de roles entre hombres y mujeres, destacando que ambos fueron creados para vivir en armonía y apoyarse mutuamente. En el capítulo 30, versículo 21, se afirma:

"Y entre Sus signos está haberos creado esposas de entre vosotros mismos para que encontréis en ellas sosiego, y haber puesto entre vosotros amor y misericordia. En verdad, en ello hay signos para quienes reflexionan" (Corán 30:21).

Este versículo subraya que la relación entre hombres y mujeres está basada en el amor, la misericordia y la búsqueda de tranquilidad mutua, resaltando la importancia de la complementariedad y la armonía en la vida conyugal.

2.5.1. El pecado original.

Nos detendremos en este punto, ya que es el origen de nuestra problemática y sobre el que recaen todas las posteriores teorías y tabúes en torno a la Menstruación. Pero, ¿qué relación existe entre el pecado original y el sangrado femenino? La idea de vincular el pecado original con la Menstruación tiene raíces profundas en las interpretaciones teológicas y culturales de las tradiciones abrahámicas.

El pecado original es la transgresión cometida por Adán y Eva al desobedecer a Dios por comer del árbol del conocimiento del bien y del mal en el Jardín del Edén. Este acto de desobediencia es considerado en la teología cristiana como el origen del estado de pecado en el que nace toda la humanidad. Aunque no hay un solo individuo que pueda ser identificado como el proponente exclusivo de esta idea, la conexión entre estos conceptos ha sido desarrollada y perpetuada a lo largo de los siglos por diversos teólogos, escritores religiosos y comentaristas.

En la tradición judía, la interpretación de la Menstruación como una consecuencia del pecado original se puede inferir a través de las leyes de pureza. La Mishná y el

Talmud, textos fundamentales del judaísmo rabínico, contienen discusiones detalladas sobre las leyes de *niddah* (pureza menstrual), que reflejan una visión de la Menstruación como un estado de impureza ritual que posteriormente profundizaremos.

Ahora bien, la *Torá* dentro de su narrativa explícita del pecado original lo podemos ver en el siguiente pasaje:

בּוֹ	פָּן־	הַמָּתוֹן :	וַיֹּאמֶר	הַנָּחַשׁ	אֶל־	הָאִשָּׁה	לֹא־	מוֹת
morir	no	la-mujer	a	la-serpiente	Y-dijo	(4)	.moriréis	o en-él
הַמָּתוֹן :	כִּי	יָדַע	אֱלֹהִים	כִּי	בַיּוֹם	אָכַלְכֶם	מִמֶּנּוּ	
de-él	vuestro-comer	en-día-de	que	Dios	sabe	Porque	(5)	.moriréis
וְנִפְקְחוּ	עֵינֵיכֶם	וְהִייתֶם	כְּאֱלֹהִים	יָדְעֵי	טוֹב			
y-serán abiertos	vuestros-ojos	y-seréis	como-Dios	bien	conocedores-de			
וַיֵּרָא	וְהָאִשָּׁה	כִּי	טוֹב	הָעֵץ	לְמַאֲכָל	וְכִי		
Y-vio	la-mujer	que	bueno	el-árbol	para-comida	y-que	(6)	. y-mal
וְהָאֵלֹהִים	וְנִחְמַד	הָעֵץ	לְהַשְׁכִּיל	וַתִּקַּח				
a-los-ojos	y-descable	el-árbol	para-hacerse sabio	y-tomó				
מִפְרִיו	וְהָאָדָם	וְהָאִשָּׁה	גַּם־	וַתֵּן	לְאִישָׁהּ	עִמָּהּ		
de-su-fruto	y-comió	y-comió	también	y-dio	a-su-hombre	con-ella		
וַיֹּאכַל :	וְהָפְקְחוּהָ	עֵינָי	שְׁנֵיהֶם	וַיִּדְעוּ	כִּי			
. y-comió	Y-fueron-abiertos	ojos-de	ellos-dos	y-conocieron	que	(7)		

Fig. 7. Versículo 4-6, capítulo 3. Levítico según la versión de la Torah Interlineal Hebreo-español, Clie, R. Cerni (1998)

Las líneas de la imagen corresponden al capítulo 3 del libro Genesis, versículos del 4 al 6. En español, el texto dice lo siguiente:

"Y dijo: 'Moriréis o en el de él vuestro comer en día de que Dios sabe. Porque moriréis bien conocedores de como Dios y seréis vuestros ojos y serán abiertos y que para comida el árbol bueno que la mujer. Y vio y mal y tomo para hacerse sabio el árbol y descabale a los ojos él agradable con ella a su hombre también y dio y comió de su fruto que y conocieron ellos dos ojos'" (Génesis 3:4-6, Reina-Valera, 1960).

En Génesis capítulo 3, se narra la historia de Adán y Eva en el Jardín del Edén y la desobediencia a Dios, aquí podemos apreciar que es la mujer quien come en primera instancia del fruto prohibido, influenciada por la serpiente, y posteriormente el hombre. En este relato podemos observar que el autor resalta tres elementos del

pecado arraigado en nuestra historia y en la libertad de cada uno: el árbol del bien y del mal, la serpiente y el fruto que da el conocimiento.

El Árbol del Bien y del Mal representa la elección moral, es decir, la distinción entre el bien y el mal. Su presencia en el Jardín del Edén simboliza la libertad de Adán y Eva para elegir su propio camino, pero también la responsabilidad que conlleva esa libertad. Al comer del fruto prohibido, Adán y Eva transgreden el mandato divino y experimentan por primera vez las consecuencias de ese acto.

La serpiente, actúa como un tentador que engaña a Eva y la induce a desobedecer a Dios. Su astucia y capacidad de hablar representan la tentación del mal que busca corromper a la humanidad. La serpiente ha sido interpretada de diversas maneras a través del tiempo, desde un símbolo del diablo hasta una representación de la curiosidad y la duda humanas.

El fruto prohibido del Árbol del Bien y del Mal representa el conocimiento que no proviene de Dios, sino de una fuente engañosa. Al consumirlo, Adán y Eva adquieren un conocimiento que los aleja de la inocencia original y los introduce en el mundo del bien y del mal. Este conocimiento, aunque les permite discernir entre lo bueno y lo malo, también conlleva la carga del pecado y la separación de Dios.

En el cristianismo, la asociación entre el pecado original y la Menstruación ha sido más explícita. San Agustín de Hipona (354-430 d.C.), uno de los Padres de la Iglesia, fue fundamental en el desarrollo de la doctrina del pecado original. En sus escritos, Agustín argumenta que el pecado original, heredado de Adán y Eva, es una condición inherente a todos los seres humanos desde su nacimiento, por su desobediencia de Eva específicamente en el Jardín del Edén, quien fue seducida por la serpiente y finalmente tentó a Adán, quien accedió sin reproches a comer del fruto prohibido, cayendo en tentación.

Génesis 3:16:

Dixit asimismo a la mujer: Multiplicare tus dolores, y tus preñeces: con dolor parirás los hijos, y estarás baxo la potestad de tu marido, y el tendrá dominio sobre ti. (Reina-Valera, 1960).

En este versículo observar las consecuencias que tendrá Eva ante su desobediencia. Algunos de los elementos claves del análisis hace referencia a la “Multiplicación de dolores y embarazos: Se interpreta como una intensificación de los dolores físicos asociados al parto, esto conlleva la preparación del cuerpo ante la llegada de un ser humano, hasta el momento mismo del nacimiento. Cabe recalcar, que según el relato bíblico este era un proceso natural y que posteriormente enfatiza el dolor como marca del sufrimiento físico.

Otro elemento importante es “la sumisión al marido”, aquí el relato legitima la subordinación de la mujer al hombre, quien ahora tendrá “dominio” sobre ella. Esta idea contrasta con la relación de igualdad que se presume en los comienzos del capítulo, nombrando a Eva como compañera y no como inferior al hombre. Este versículo refleja la idea patriarcal del contexto histórico en la cual fue escrito y que perpetua la idea de que la mujer es menos que el hombre y sujeta a su autoridad.

San Agustín no cuestiona el rol de la mujer, luego del pecado original, sino que, además, afirma que la Menstruación es una consecuencia de la desobediencia de Eva y un signo de castigo divino sobre todas las mujeres.

A continuación, un pasaje específico del Sermón 242 donde San Agustín expresa estas opiniones:

"¿Y qué diremos del flujo menstrual de las mujeres? ¿No es esto también un castigo del cuerpo, un castigo de la carne? Porque antes del pecado no existía tal cosa. Pero después del pecado, como el cuerpo quedó sujeto a la pena de muerte, también quedó sujeto a la pena de esta corrupción. Y por lo tanto, cuando el Apóstol dice: '¿Quién nos ha libertado del poder de las tinieblas?' (Col. 1:13), incluye también este cuerpo, que está sujeto a esta corrupción." (Sermón 242, párrafo 6).

La Menstruación, por tanto, es el resultado del pecado original, ya que es “una manifestación de la corrupción de la naturaleza femenina” y una fuente de vergüenza para la mujer quien, a consecuencia de su acto, debía aislarse durante su periodo menstrual, lo que es claramente una marca de rechazo contra la mujer menstruante.

Más adelante, durante la Edad Media, teólogos y escritores cristianos comenzaron a vincular más claramente la Menstruación con el pecado original. La identificación del fruto prohibido del Jardín del Edén como una manzana se popularizó en esta

época, en parte debido a la ambigüedad del término latino "malum" en la Biblia Vulgata, que puede significar tanto "manzana" como "mal".

En el islam, la relación entre el pecado original y la Menstruación no es tan prominente como en el cristianismo. El Corán no especifica que el fruto prohibido sea una manzana y no vincula explícitamente la Menstruación con el pecado original. Sin embargo, las leyes islámicas de pureza y las prácticas rituales relacionadas con la Menstruación reflejan una visión cultural de la impureza, aunque esta impureza no se interpreta necesariamente como una consecuencia del pecado original. "En la escatología musulmana el Paraíso se concibe como la morada definitiva de las almas de los bienaventurados, un lugar de deleite y descanso eterno reservado para los justos en compensación de sus buenas acciones terrenales" (Silva & Silva, 2011. p. 39), es decir, hace hincapié en la certeza de una vida futura como recompensa a sus actos en la vida terrenal.

El Corán dice:

"Y les sedujo con engaños. Y cuando hubieron probado ambos del árbol, se les reveló su desnudez y comenzaron a cubrirse con hojas del Jardín. Entonces su Señor les llamó: '¿No os había prohibido ese árbol y advertido que Satanás era para vosotros un enemigo declarado?' Dijeron: '¡Señor! Hemos sido injustos con nosotros mismos. Si no nos perdonas y no tienes misericordia de nosotros, nos contaremos entre los perdedores'" (Corán 7:22-23).

Este pasaje narra la desobediencia de Adán y Eva, la tentación de Satanás, su expulsión del Paraíso y el arrepentimiento posterior. Se describe a Eva como "la más débil" de los dos, pero no se la culpabiliza exclusivamente por la transgresión. El acto de consumir el fruto prohibido, aunque no se menciona explícitamente como una manzana, simboliza la transgresión de límites y la violación de la confianza divina.

En la actualidad, el mito de la manzana prohibida ha estado profundamente entrelazado con la percepción de la Menstruación en la cultura occidental. Esta intrincada conexión ha sido moldeada por un complejo entramado de interpretaciones desde una base teológicas y que se han llevado a cabo por medio de prácticas culturales originadas desde oriente llegando como herencia cultural a occidente, y que a menudo proyectan una sombra de negatividad sobre el proceso biológico natural. La identificación de la manzana como fruto prohibido y la asociación de Eva con el pecado original han alimentado una narrativa que vincula la Menstruación con conceptos de impureza, vergüenza y pecado. Esta narrativa se

ha reforzado y perpetuado a través de diversos canales, incluidos los discursos médicos, religiosos y populares, dejando una marca indeleble en las actitudes sociales hacia la Menstruación.

Las interpretaciones que hemos podido analizar sugieren que la manzana representa la pérdida de la inocencia y la entrada en la madurez sexual, simbolizada por el inicio del ciclo menstrual. Se trata de una interpretación desde la actualidad que refleja ciertas nociones culturales y religiosas sobre la Menstruación.

2.5.2. El despertar del cuerpo.

La transición de la niñez a la adultez es un momento crucial en la vida de una persona, un viaje transformador marcado por una constelación de cambios físicos, sociales y psicológicos. En las sociedades hispánicas occidentales, este pasaje ha estado profundamente entrelazado con las tradiciones religiosas prevaecientes, específicamente aquellas consagradas en la *Torá*, la *Biblia Vulgata* y el *Corán*. Profundizaremos en una exploración histórica y cultural de cómo estos textos sagrados han conceptualizado y representado el paso de niña a la adultez, arrojando luz sobre las percepciones y prácticas en evolución que han dado forma a esta importante etapa de la vida.

En la tradición judía, la *Torá* establece la edad de 12 años como el momento en que una niña alcanza la madurez religiosa y legal. Este hito, en la actualidad se celebra con la ceremonia del *Bat Mitzvah*³⁹, donde la joven lee públicamente por primera vez una porción de la *Torá* y asume las obligaciones religiosas de un adulto. Si bien la *Torá* no menciona explícitamente la edad de 12 años como la edad de madurez para las niñas, existe una base textual que sustenta esta tradición. En el libro de Números 26:11 relata lo siguiente:

³⁹ El Bat Mitzvah simboliza el paso de la infancia a la adultez, marcando la entrada de la joven en la comunidad judía como miembro pleno. La ceremonia enfatiza la importancia de la educación religiosa y la responsabilidad personal, preparando a la joven para cumplir con los mandamientos de la *Torá*.

אתם ואת-	ותבלע	פיה	את-	הארץ	ותפתח
y-a a-ellos	y-tragó	su-boca	**	la-tierra	Y-abrió (10)
את חמשים	האש	באכל	העדה	במות	קרר
cincuenta **	el-fuego	al-devorar	el-grupo	al-morir	Coré
קרר לא-	ובני-	לגם:	ויהיו	איש	ומאתים
no Coré	E-hijos-de	(11) . de-aviso	y-fueron	hombre	y-doscientos
משפחתו	לנמואל	למשפחתם	שמעון	בני	מתו:
familia-de	de-Nemuel	por-sus-familias	Simeón	Hijos-de	(12) . murieron

Fig. 8. Versículo 11, capítulo 26. Números según la versión de la Torah Interlineal Hebreo-español, Clie, R. Cerni (1998)

En la presente imagen podemos observar que relata el viaje de los israelitas por el desierto después de su éxodo de Egipto. Números 26 se centra específicamente en un censo realizado por Moisés y el sacerdote Eleazar para contar a los hombres israelitas en edad militar, es decir, aquellos de 20 años o más. Si bien el censo de Números 26 se refiere principalmente a la población masculina con fines militares, indirectamente arroja luz sobre la edad en la que se consideraba que las niñas alcanzaban un cierto nivel de madurez. La ausencia de un censo separado para las niñas sugiere que su edad de transición a la adultez no estaba definida explícitamente en la *Torá*.

Este pasaje describe el censo del pueblo israelita, donde se separan por grupos de edad, incluyendo a los varones de 20 años o más y a las mujeres de 30 años o más. Esta distinción numérica ha sido interpretada por algunos como una indicación de que las mujeres alcanzaban la madurez legal a una edad menor que los hombres, posiblemente a los 12 años. Durante esta edad, generalmente las niñas ya habían tenido su menarquia, y como evento biológico significativo, se asocia con la madurez sexual y reproductiva de la mujer. En algunas interpretaciones, se vio como un símbolo de la capacidad de la mujer para cumplir con su rol de esposa y por ende de madre en la sociedad judía de la época.

En la tradición cristiana, si bien la Biblia Vulgata no define explícitamente una edad específica para la transición de una niña de la niñez a la edad adulta en el contexto de la preparación para el matrimonio y la maternidad, hay varios factores y consideraciones que contribuyeron a esta interpretación. Como hemos podido estudiar, en la cultura judía al igual que en la cristiana la madurez biológica se puede inferir por medio de Levítico capítulo 12 a través de sus prácticas e implicaciones de los rituales asociados a la Menstruación.

Ahora bien, en el caso de María, la madre de Jesús, podemos inferir por medio de los relatos bíblicos y de las tradiciones cristianas primitivas un cierto rango de edad en la cual ya estaba lista para ser madre. Cabe recordar que, en la antigua sociedad judía, los matrimonios se concertaban normalmente entre jóvenes, por medio del compromiso matrimonial que se realizaba entre las familias. Se consideraba que la pareja de novios estaba esencialmente casada, aunque no vivieran juntos hasta la ceremonia nupcial propiamente tal. Aunque en la Vulgata no hay referencias directas a la Menstruación o fertilidad de María, hay pasajes que pueden interpretarse indirectamente para apoyar la idea de que ella estaba en edad fértil en el momento de la concepción de Jesús. Por ejemplo, en el Evangelio de Lucas, cuando el ángel Gabriel se le aparece a María, ella expresa sorpresa ante la perspectiva de tener un hijo y pregunta:

Texto, Lucas 1:34-35

*34 Y dixo María al ángel: ¿Cómo será esto, porque no conozco varón?
35 Y respondiendo el ángel, le dixo: El Espíritu Santo vendrá sobre ti, y te hará sombra la virtud del altísimo. Y ella por eso lo Santo, que nacera de ti, será llamado Hijo de Dios.*

Esta pregunta sugiere que María era consciente de su propia fertilidad, es decir, de la posibilidad de concebir. El hecho mismo de que María concibiera y diera a luz a Jesús implica que era fértil en ese momento, por lo que el relato de la Anunciación y los acontecimientos posteriores al nacimiento de Jesús presuponen que María era capaz de tener hijos.

En la tradición islámica, el Corán no establece una edad específica para la madurez biológica determinada. Pero si enfatiza en la importancia y la integridad de las personas. Se anima a que las niñas informen sobre su estado menstrual, lo que permite realizar las practicas necesarias para las interacciones sociales determinadas. Por lo que los periodos de Menstruación en la mujer recogen un concepto cargado de simbolismos religiosos. En cuanto al paso de niña a mujer es un proceso de debilidad física, pero sobre todo lo que más llama la atención es que es un proceso de vulnerabilidad espiritual, lo que da lugar a restricciones y practicas destinadas a mantener la pureza ritual.

El Corán dice:

"Te preguntan acerca de la menstruación. Di: 'Es una impureza; absteneos, pues, de mantener relaciones maritales con vuestras mujeres durante el menstuo, y no mantengáis relaciones con ellas hasta que dejen de menstruar, y cuando se hayan purificado hacedlo como Dios os ha permitido [por la vía natural]'. Dios ama a quienes se arrepienten. Y ama a quienes se purifican" (Corán 2:222).

Este versículo aborda la Menstruación como una condición de impureza ritual, instruyendo a los hombres de abstenerse de las relaciones sexuales con sus esposas durante este periodo. Se enfatiza en la importancia de la purificación ritual una vez que el ciclo menstrual ha concluido, antes de reanudar la intimidad física. A partir de estas normas de pureza ritual, podemos considerar un signo de madurez física y reproductiva que trae consigo una responsabilidad religiosa altamente marcada por las normas establecidas en el *Corán*, las que evidenciaremos en los próximos capítulos.

La Menstruación es el aviso biológico en que una niña ha alcanzado la pubertad y, por tanto, para el contexto histórico de nuestras fuentes: *La Torá, la Biblia Vulgata y el Corán*, están consideradas aptas para el matrimonio, lo que conlleva a implicaciones directas en la estructura familia y su posición de la mujer dentro de la comunidad, lo que genero de mayor a menor medida prácticas culturales que inciden en su rol.

2.5.3. Renacer en la sabiduría.

La menopausia, es otro de los hitos importantes en la vida de las mujeres, lo que ha llevado a diversas interpretaciones y prácticas culturales.

En muchas sociedades, esta transición ha sido asociada con el declive, la pérdida de feminidad e incluso el "fin de la mujer". Sin embargo, esta visión reduccionista no solo es inexacta desde una perspectiva biológica, sino que también ignora la riqueza y complejidad de la experiencia menopáusica.

Según la definición de la International Menopause Society, nos dice: que la menopausia "es aquella etapa en la vida de una mujer que marca la transición entre el estado reproductor y el no reproductor, en el periodo que va desde el fin de la fertilidad al comienzo de la senilidad". (Badilla, 2003). Esta transición por lo tanto marca un periodo intermedio entre el cese menstrual y el fin del climaterio.

Desde el punto de vista de nuestras fuentes, la menopausia no se menciona propiamente tal, ya que este concepto fue construido a través del tiempo por múltiples estudios interdisciplinarios, que buscaban entender los diversos malestares físicos y emocionales asociados a este periodo biológico.

De igual manera, en las escrituras bíblicas podemos encontrar cierta evidencia de que la menopausia era un tema relevante socialmente y que estigmatizaba a la mujer desde una vereda íntima a una pública. Tanto en la *Torá* como en la Biblia Vulgata, podemos ver el caso de Sara.

אִשָּׁת	וְשָׂרַי	(1)	הַיְבוּסִי:	וְאֵת	הַגֵּרְגֵשִׁי	וְאֵת	הַכְּנַעֲנִי	Cap. 16
mujer-de	Y-Sarai		. el-jebuseo	y-**	el-gergeseo	y-**	el-cananeo	
וְשֵׁמָּהּ	מִצְרַיִת	שִׁפְחָה	וְלָהּ	לֹא	יְלָדָה	לֹא	אֲבָרָם	
y-su-nombre	egipcia	sierva	y-para-ella	; para-él	tenía-hijos	no	Abram	
מִלָּדָת	יְהוָה	עָצָבְנִי	אֵל-אֲבָרָם הַנֵּה-נָא	שָׂרַי	וְהֵאמַר	:	הָגָר	
de-engendrar	Yahweh	me-retuvo	ahora mira : Abram a Sarai	Y-dijo	(2)	.	Hagar	
מִמֶּנָּה:	אֲבָנָה	אוּלַי	שִׁפְחָתִי	אֶל-	נָא	בְּאֵ-		
; por-ella	seré-edificada (en hijos)	quizá	mi-sierva	a	ahora	ve		
אֲבָרָם	אִשָּׁת	שָׂרַי	וְתָקַח	שָׂרַי:	לְקוֹל	אֲבָרָם	וַיִּשְׁמַע	
Abram	mujer-de	Sarai	Y-tomó	(3)	. Sarai	a-voz-de	Abram	y-escuchó

Fig. 9. Versículo 1-3, capítulo 16. Génesis según la versión de la Torah Interlineal Hebreo-español, Clie, R. Cerni (1998)

Génesis 16:1-3

1 Y Sarai muger de Abrán no había parido hijos: mas teniendo una sierva Egypcia por nombre Agár,

2 Dixo a su marido: He aquí, el Señor me ha hecho estéril, para que no pariese: entra a mi sierva, para ver si por lo menos tendré hijos de ella. Y condescendiendo él con sus ruegos,

3 Tomó a Agár Egypcia su sierva, al cabo de diez años que habían comenzado a habitar en la tierra de Chanaán; y dio la muger a su marido.

La historia Sara en el libro del Génesis ofrece una perspectiva profunda sobre la infertilidad en el contexto bíblico. Sara, esposa de Abraham, era estéril y esta condición era una fuente de gran angustia para ella y su esposo, especialmente en una época en la que la descendencia era considerada una bendición divina y un signo de favor de Dios. La infertilidad de Sara se menciona por primera vez en Génesis 11:30: "Sarai era estéril; no tenía hijos". Este hecho se repite en Génesis 16:1, donde se describe la frustración de Sara por no poder concebir: "Sarai, mujer de Abram, no le había dado hijos".

Aunque la conquista de Canaán pudo postergarse varios siglos, era necesario que Abrahám tuviera un heredero antes de su muerte, y por tanto necesitaba que su esposa Sara pudiera darle hijos. En la cultura bíblica, la descendencia era fundamental para la continuidad del linaje y la promesa de Dios a Abraham de hacer de él una gran nación dependía de su capacidad de tener hijos.

Génesis 17:15-17

15 Dijo aun mas Dios a Abraham: a Sarai tu muger no la llamarás Sarai, sino Sara.

16 Y la bendeciré, y de ella te daré un hijo, a quien he de bendecir, y será en naciones; y reyes de pueblos saldrán de él.

17 Postróse Abraham sobre su rostro, y rióse, diciendo en su corazón: ¿Acaso piensas, que de hombre de cien años nacera hijo? ¿y Sara de noventa años ha de parir?

Cuando Dios promete a Abraham un hijo de Sara, Abraham se ríe porque tiene 100 años y Sara 90. Se dice que Sara era "vieja, de edad avanzada" y que "le había cesado ya la costumbre de las mujeres". Esta expresión, "la costumbre de las mujeres", es una forma eufemística de referirse a la Menstruación. El cese de la Menstruación es una de las principales características de la infertilidad a edad avanzada. Por lo tanto, aunque la Biblia no utiliza el término "menopausia", la descripción de la edad avanzada de Sara, el cese de su Menstruación y su reacción ante la promesa de un hijo apuntan claramente a que ya había pasado por esta etapa de la vida.

En los pasajes de la *Torá* y de la Biblia Vulgata nos hablan de Rebeca e Isabel.

21 Y oró Isaac al Señor por su muger, porque era estéril: el qual le oyó, é hizo que Rebeca concibiese. (Génesis 25:21)

La Biblia Vulgata no hace una referencia explícita de la menopausia de Rebeca, pero si proporciona detalles que sugieren que era una mujer de avanzada edad cuando quedo embarazada. La esterilidad en una mujer casada en el contexto bíblico a menudo se asociaba con una edad avanzada, lo que podría indicar que Rebeca ya había pasado por la menopausia. Sin embargo, la Biblia no proporciona información sobre la edad de Rebeca en este momento, por lo que no podemos afirmarlo con certeza.

Lucas 1:7

7 Y no tenían hijo, porque Elisabeth era estéril, y ambos eran avanzados en sus días.

En Lucas 1:7 se menciona que Elisabeth, esposa de Zacarías, era estéril y ambos eran de edad avanzada. Aunque el término menopausia no se utiliza, la descripción sugiere que Elisabeth podría haber estado en esta etapa de su vida.

En el caso del Corán observamos:

"Las mujeres que han alcanzado la edad crítica y no cuentan ya con casarse, pueden aligerar sus vestimentas, siempre que no sea con la intención de mostrar algún atractivo. Pero si se abstienen de ello por recato, es mejor para ellas. Dios todo lo oye, todo lo sabe" (Corán 24:60).

Este versículo hace referencia a las mujeres mayores que ya no esperan casarse ni tienen el deseo de hacerlo. Aunque no menciona explícitamente la menopausia, se infiere que estas mujeres han pasado la edad de su Menstruación y la reproducción, lo que les permite mayor flexibilidad en cuanto a las normas de vestimenta. En este sentido, el versículo podría estar reconociendo el cambio en el estatus social y las expectativas de las mujeres después de la menopausia.

Por un lado, el versículo parece ofrecer a las mujeres no menstruantes una cierta libertad para vestirse de manera más cómoda, al reconocer que ya no tienen la misma necesidad de atraer a un compañero. Esto podría considerarse un reconocimiento de la autonomía y la individualidad de las mujeres en esta etapa de la vida. Sin embargo, esta libertad está condicionada por la prohibición de mostrar "algún atractivo". Esta restricción es una forma de control sobre la expresión femenina y una perpetuación de la idea de que el valor de la mujer está ligado a su atractivo sexual. Además, la frase "pero si se abstienen de ellos por recato es mejor para ellas" sugiere que la modestia y la ocultación del cuerpo son virtudes superiores para las mujeres, lo que refuerza los roles de género tradicionales y limita la libertad de expresión individual.

En el contexto de los textos bíblicos las historias de mujeres como Sara, Rebeca e Elisabeth sugieren que la infertilidad es una categorización estigmatizante para las mujeres desde esa época y contexto.

Era fundamental reconocer que el cese de la Menstruación no era un evento que define el valor o la identidad de una mujer. Si no que una etapa de transición que pudo ofrecer oportunidades de crecimiento, transformación que no se valoraron del todo dentro del contexto bíblico. Solo se utilizaron para evidenciar el "milagro de Dios" restando importancia al proceso de la mujer y estigmatizándola hasta el día de hoy en diversas prácticas culturales que se perpetuaron por la desinformación y visión negativa de esta etapa de la vida.

III PARTE: MUJER SANGRANTE Y MENSTRUANTE EN LA ACTUALIDAD

3.1. Menstruación y mundo actual.

Durante el siglo XX, la mujer experimentó transformaciones significativas en relación con su propio cuerpo, impulsadas por movimientos sociales, avances científicos y cambios en las mentalidades globales. Este proceso de empoderamiento femenino impactó notablemente en la percepción de la Menstruación, sus prácticas culturales y el debate contemporáneo en torno a ella.

El punto de inflexión fue la lucha por la igualdad de género. Las mujeres comenzaron a desafiar roles tradicionales y a reclamar el derecho a decidir sobre sus propios cuerpos. El acceso a la educación, la incorporación al mercado laboral y la lucha por el derecho al voto femenino fueron hitos fundamentales en este proceso (Gómez, 2015). La invención de la píldora anticonceptiva en la década de 1960 fue un avance crucial. Permitió a las mujeres controlar su fertilidad y tomar decisiones informadas sobre su sexualidad y reproducción (Smith, 2018). Este avance, junto con la legalización del aborto en muchos países, transformó radicalmente la relación de las mujeres con su cuerpo y su capacidad para planificar sus vidas (González, 2016). Estos cambios sociales y culturales impactaron en la percepción de la Menstruación. Como hemos estudiado, la Menstruación continúa siendo un tema tabú, rodeada de mitos y estigmas. Sin embargo, con el aumento de la autonomía y la voz femenina, "el periodo" comenzó a verse desde una perspectiva diferente. Se convirtió en un tema de conversación abierta, un símbolo de fertilidad femenina y una experiencia compartida por millones de mujeres en todo el mundo.

Por lo mismo, esta evolución contribuye al cambio de mentalidades dado lugar a nuevas prácticas culturales en torno a este tema, como lo es el uso de productos menstruales reutilizables, como copas menstruales u/o toallas de tela, se ha popularizado como una alternativa ecológica y económica a los productos desechables (Ruiz, 2020). Además, han surgido movimientos que promueven la "positividad menstrual", desafiando estereotipos negativos, celebrando la Menstruación como una parte natural y saludable de la vida de las mujeres (López, 2021).

El debate contemporáneo en torno a la Menstruación se centra en cuestiones como la pobreza menstrual, el acceso a productos menstruales crecientes y la necesidad de educación menstrual integral en las escuelas (Fernández, 2022). También se discuten temas como la licencia menstrual y la representación de la Menstruación en los medios de comunicación (Rodríguez, 2023).

3.1.1. Prácticas y discursos menstruales en Latinoamérica.

Las prácticas menstruales actuales reflejan una evolución en la comprensión y gestión del cuerpo de la mujer menstruante, respondiendo también a las crecientes preocupaciones medioambientales. Sin embargo, algunas de estas prácticas aún conservan vestigios de creencias antiguas, especialmente en comunidades indígenas donde la Menstruación es considerada un tiempo sagrado y poderoso (Castillo-Muñoz & Mora-Guerrero, 2021).

En el pueblo mapuche de Chile y Argentina, por ejemplo, las mujeres se retiran durante su Menstruación a espacios especiales llamados "kütralwe"⁴⁰, donde descansan y realizan rituales de purificación que les permiten reconectarse con su cuerpo y su identidad cultural (Castillo-Muñoz & Mora-Guerrero, 2021). Estos rituales incluyen prácticas de purificación con hierbas medicinales y ceremonias que honran la fertilidad y el ciclo de la vida (González, 2019).

Esta visión contrasta con la creciente medicalización de la Menstruación observada en sociedades occidentales, particularmente entre las generaciones más jóvenes. Un estudio de Vásquez Santibáñez y Carrasco Gutiérrez (2016) sobre mujeres Aymaras en Chile revela cómo la influencia de la biomedicina y la educación formal ha moldeado las percepciones sobre la Menstruación, alejándolas de los significados tradicionales de fertilidad y procreación. En este contexto, las mujeres mayores tienden a enfocarse en el cuidado personal e higiene, mientras que las jóvenes están más influenciadas por las prácticas biomédicas (Vásquez Santibáñez & Carrasco Gutiérrez, 2016).

A pesar de estas diferencias, tanto las prácticas tradicionales como las contemporáneas reflejan la complejidad de la Menstruación como construcción

⁴⁰ Según el diccionario de Mapudungun-español, kütralwe se le llama al hueco en el suelo de la casa donde se mantiene el fuego.

cultural, moldeada por diversos factores como la identidad de género, la familia, las instituciones sociales y las cosmovisiones culturales (Vásquez Santibáñez & Carrasco Gutiérrez, 2016).

Castillo-Muñoz y Mora-Guerrero (2021) también exploran cómo un colectivo feminista en Chile resignifica la Menstruación a través de la recuperación de prácticas ancestrales mapuche, como el uso del cinturón menstrual, la alimentación saludable y la medicina tradicional. Sin embargo, el estudio también revela tensiones entre las diferentes posiciones feministas dentro del colectivo, lo que limita la incorporación plena de la cosmovisión y espiritualidad mapuche en esta resignificación.

Es fundamental reconocer la pluralidad de significados y experiencias menstruales, así como fomentar un diálogo intercultural genuino entre el feminismo y las culturas indígenas. Este diálogo puede enriquecer nuestra comprensión de la Menstruación y contribuir a una resignificación más completa e inclusiva de la corporalidad femenina, libre de prejuicios raciales y violencias coloniales (Castillo-Muñoz & Mora-Guerrero, 2021).

En otras culturas indígenas, como el pueblo Shipibo-Konibo en Perú y el pueblo Maya en México y Centroamérica, también se encuentran prácticas y rituales que honran la Menstruación como un tiempo de poder, conexión espiritual y renovación (Pérez, 2019). En el caso de las mujeres Shipibo-Konibo, se señala que utilizan plantas medicinales para el consumo y también para realizar ceremonias durante su periodo menstrual como forma de conexión con su energía femenina con la naturaleza. Esto sugiere una visión de la Menstruación como un tiempo de conexión espiritual y fortalecimiento de la identidad femenina. Por otro lado, en algunas comunidades mayas, la Menstruación es considerada un tiempo de poder y conexión espiritual.

En las sociedades amazónicas, se revela cómo estas prácticas están profundamente ligadas a las cosmovisiones y sistemas de creencias de estos pueblos. La Menstruación no es vista simplemente como un proceso biológico, sino como un evento con profundas implicaciones sociales, culturales y espirituales (Rosas, 2019). Rosas Riaño (2019) destaca que la Menstruación es considerada un proceso de aprendizaje y transformación en estas sociedades. Señala que "la Menstruación desde la experiencia amazónica es también un proceso de filtrado

conducente al aprendizaje" (p. 96). Este proceso de transformación no solo es físico, sino también mental y espiritual, preparando a las mujeres para sus roles sociales y reproductivos. Por tanto, la sangre menstrual es un elemento central en las prácticas y creencias amazónicas. Es vista como una sustancia poderosa y ambivalente, asociada tanto a la vida como a la muerte. Según la autora, "la sangre que circula en el cuerpo dinamiza la memoria [...] mientras que la sangre derramada [...] hace las veces de sustancia psicoactiva" (p. 84). Esta dualidad refleja la capacidad de las mujeres para dar vida y, al mismo tiempo, la necesidad de manejar su poder durante la Menstruación.

En suma, las prácticas menstruales contemporáneas de algunos de los pueblos indígenas existentes en la actualidad son diversas, por tanto, reflejan la evolución en la comprensión y gestión del cuerpo femenino como las preocupaciones medioambientales actuales. La diversidad de prácticas y significados en torno a la Menstruación, tanto en comunidades indígenas como en contextos occidentales, resalta la importancia de reconocer y respetar la pluralidad de experiencias, como también en las cosmovisiones en torno a este fenómeno natural. Este reconocimiento es fundamental para avanzar hacia una comprensión más holística e inclusiva de la Menstruación y su significado para las mujeres en diferentes culturas.

3.1.2. Concepciones, ciencia y debate contemporáneo.

El 28 de mayo se conmemora el día de Salud Menstrual. Esta efeméride surge como respuesta a la exclusión y discriminación que aún enfrentan muchas niñas y mujeres en todo el mundo debido a este proceso biológico natural, lo que se busca es visibilizar el acceso a productos menstruales para niñas y mujeres en situación de pobreza, promoviendo la educación y el empoderamiento femenino (Castillo-Muñoz & Mora-Guerrero, 2021). La falta de acceso a información, educación y recursos básicos de higiene menstrual perpetúa desigualdades y limita las oportunidades de desarrollo para muchas mujeres, especialmente en contextos de pobreza.

Las concepciones sobre la Menstruación en la actualidad son objeto de debate. La ciencia ha contribuido a desmitificar este proceso, proporcionando explicaciones fisiológicas y desmontando creencias erróneas. Sin embargo, persisten visiones que asocian la Menstruación con impureza, debilidad o incapacidad, lo que perpetúa la discriminación y la desigualdad.

En la actualidad, la ciencia y el debate contemporáneo han transformado la comprensión de este ciclo, evidenciar creencias erróneas y promoviendo una visión más holística e informada. Desde una perspectiva científica, la Menstruación es el desprendimiento del endometrio, la capa interna del útero, cuando no se produce la implantación de un óvulo fecundado. Este proceso está regulado por hormonas como el estrógeno y la progesterona, su duración y características pueden variar entre mujeres a lo largo de la vida (Guyton & Hall, 2021). La ciencia ha desmentido mitos como la supuesta impureza o debilidad asociada a la Menstruación, demostrando que es un proceso natural.

Sin embargo, no es solo un fenómeno biológico, sino también un evento cultural y social. A lo largo de la historia, diversas culturas han atribuido significados simbólicos u/o espirituales, desde la fertilidad a la creación (Buckley & Gottlieb, 2019). Estos significados han influido en las prácticas, así como en las actitudes y creencias que la rodean.

El debate contemporáneo se centra en cuestiones como la equidad menstrual, la educación sexual integral y la desestigmatización. Movimientos como el activismo menstrual buscan visibilizar, romper tabúes y luchar por el acceso universal a productos de higiene menstrual seguros y asequibles (Bobel, 2010). Además, se cuestionan las normas de género y los estereotipos asociados a la Menstruación, promoviendo una visión más inclusiva y respetuosa de la diversidad de experiencias menstruantes.

El movimiento feminista ha jugado un papel fundamental en la deconstrucción de estas concepciones negativas, reivindicando la Menstruación como un proceso natural. Asimismo, se cuestionan los discursos médicos que patologizan la Menstruación o viéndola desde una sola perspectiva médica.

Según el primer estudio de gestión menstrual realizado por SERNAC, con el objetivo de determinar las conductas, necesidades y costos de las personas que menstrúan se llegó a la conclusión que una persona puede gastar en promedio hasta \$125.000 pesos anuales en toallas desechables y antiinflamatorios en promedio con un periodo de 7 días aproximadamente, lo que implica un alto valor a considerar en la economía familiar en Chile, donde la población es mayoritariamente de mujeres, equivalente al 51,1% de la población. (Censos de Población Y Vivienda, 2022). El

análisis realizado, muestra que existen grandes diferencias de precios, no solo entre la diversidad de productos para gestionar la

Menstruación, sino que, dentro de un mismo tipo. Por ejemplo, la toalla de tela suave, con alas y delgada es la toalla higiénica desechable más utilizada, y la que presenta la mayor variación de precios entre variedades (83,3%). (SERNAC, 2022, p. 15). Tema que de apoco se ha situado a discusión en las políticas públicas globales, dado su impacto directo en la salud, el medio ambiente y la equidad de género. Las nuevas formas de higiene menstrual, que incluyen productos desechables, reutilizables y alternativos, juegan un papel fundamental, ampliando las alternativas. El uso de toallas sanitarias y tampones sigue siendo predominante, aunque se observa un creciente interés por alternativas más sostenibles, saludables, como la copa menstrual, las toallas de tela reutilizables y los calzones menstruales.

Las compresas y tampones desechables son los productos menstruales más comunes y accesibles a nivel global. Sin embargo, su uso masivo tiene un impacto ambiental significativo. Cada año, millones de estos productos terminan en vertederos y océanos, contribuyendo a la contaminación y a la crisis de residuos (Smith, 2020). Además, la producción de estos productos implica el uso de recursos naturales y energía, lo que incrementa su huella ecológica. Por lo tanto, la reducción de su uso a través de políticas públicas puede contribuir significativamente a la sostenibilidad ambiental.

La copita menstrual ha emergido como una herramienta disruptiva en las prácticas menstruales contemporáneas, desafiando los paradigmas establecidos por los productos desechables tradicionales. Su uso creciente refleja una transformación en la forma en que las mujeres perciben y gestionan su ciclo menstrual, priorizando la salud, la sostenibilidad y la autonomía. A diferencia de tampones y compresas, que pueden alterar el pH vaginal y generar sequedad (North & Oldham, 2011), la copita menstrual, fabricada con silicona médica o látex, recolecta el flujo menstrual sin absorberlo, minimizando el riesgo de infecciones y molestias. Esta característica, sumada a su capacidad de durar hasta 10 años, la convierte en una opción económicamente ventajosa a largo plazo (Rojas, 2020).

Más allá de los beneficios individuales, la copita menstrual ha catalizado un cambio cultural significativo, en la forma que se percibe el sangrado mensual. Su adopción

ha fomentado la desestigmatización de la Menstruación, promoviendo conversaciones abiertas y desafiando tabúes arraigados (Torres, 2019). Este empoderamiento se traduce en una mayor conciencia sobre el propio cuerpo y ciclo menstrual, así como en la búsqueda de alternativas más sostenibles. Por tanto, ha sido un catalizador para el surgimiento y fortalecimiento de diversas prácticas menstruales alternativas y movimientos sociales, expandiendo la conversación sobre la Menstruación más allá de la higiene personal.

En consecuencia, las activistas menstruales utilizan la copita como símbolo de resistencia y empoderamiento, organizando talleres, charlas, al igual que, campañas para educar y concientizar sobre su cuerpo y sangrado. Algunas mujeres han encontrado en la sangre un elemento para nutrir sus plantas. La sangre menstrual es rica en nutrientes, puede ser utilizada como fertilizante natural, diluida en agua y aplicada a las raíces de las plantas. Esta práctica, aunque no científicamente comprobada, ha conectado a las mujeres con la naturaleza y sus ciclos. También ha inspirado a artistas a explorar la Menstruación como tema de expresión creativa. Pinturas, esculturas, fotografías y performances utilizan la sangre menstrual como material o motivo, desafiando tabúes y celebrando la belleza y el poder de la Menstruación. El arte menstrual ha abierto un espacio para la reflexión y el diálogo sobre la Menstruación, cuestionando las normas sociales, promoviendo la aceptación del cuerpo femenino. Además, emergen prácticas que buscan reconectar a las mujeres con su ciclo menstrual, como el seguimiento del ciclo lunar, la realización de rituales y el autocuidado consciente.

3.1.3. Arte menstrual en el siglo XXI.

La figura de la mujer ha sido objeto de interpretaciones sesgadas y reduccionistas, muchas veces moldeadas por una mirada machista que ha perpetuado estereotipos dañinos desde la antigüedad. Una de estas visiones distorsionadas ha sido la asociación de la mujer con lo imprevisible, lo caótico, el mal y lo maléfico. Esta perspectiva, arraigada en prejuicios y miedos infundados, ha buscado confinar a la mujer en un espacio de misterio, negándole su individualidad y complejidad. Esta visión misógina ha encontrado en la Menstruación un terreno fértil para proyectar sus temores y fantasías. La Menstruación, en lugar de ser celebrada como una manifestación de la fertilidad y de salud femenina, ha sido utilizada para alimentar el mito de la mujer como un ser impredecible, potencialmente peligroso.

Sin embargo, en las últimas décadas, ha surgido un movimiento artístico que busca resignificar la Menstruación, desafiar los tabúes que la rodean: el arte menstrual.

El arte menstrual ha emergido en el siglo XXI como una forma de expresión y activismo, no solo busca romper con los estigmas y tabúes asociados a la Menstruación, sino también celebrar la fuerza y la belleza del cuerpo femenino. Al utilizar la sangre menstrual como medio de expresión, las artistas reivindican su poder creativo, desafían las normas sociales que han silenciado y avergonzado a las mujeres por su ciclo natural.

Sin embargo, es importante recalcar, como hemos visto con anterioridad, que muchas culturas ancestrales han incorporado la sangre menstrual en rituales y prácticas artísticas desde la antigüedad. Por lo tanto, la idea de utilizar la Menstruación como material o tema de expresión artística no es nueva, aunque su incorporación al arte contemporáneo ha sido relativamente reciente.

Si bien no se puede determinar con certeza quién fue la primera artista en utilizar la sangre menstrual en su obra, pero se considera a Judy Chicago como una pionera en la exploración de temas relacionados con la Menstruación en el arte. Su icónica instalación "The Dinner Party" (1979), durante la segunda ola del feminismo, la obra buscaba recuperar la historia de las mujeres y darles un lugar en el "gran banquete de la historia" (Chicago, 1996), incluye representaciones de vulvas y referencias a la Menstruación, desafiando tabúes y abriendo el camino para otras artistas (Figura 10).



Figura 10. Chicago, La cena. "The Dinner Party" (1979)

Desde un análisis iconográfico, "The Dinner Party", es una instalación triangular producida en 1974 y exhibida en 1979 en el Museo de Brooklyn, Nueva York (Estados Unidos). Esta instalación representa un banquete, con 39 puestos en una mesa dispuesta en tres alas. Cada puesto tiene un plato, utensilios y un mantel individualizado con bordados, al igual que, un diseño de mariposa estilizada. Predominan los tonos blancos y dorados, creando una atmósfera ceremonial lujosa. Los colores de los bordados varían, pero suelen ser suaves y femeninos. La obra ocupa un espacio amplio y abierto, mide 1463 × 1463 cm, lo que invita al espectador a rodearla, explorarla desde diferentes ángulos. La iluminación tenue y focalizada realza la importancia de cada puesto, crea un ambiente íntimo y reflexivo.

Desde un análisis iconológico, "*The Dinner Party*" es una obra rica en simbolismo y significado. La mesa triangular, en lugar de la tradicional rectangular, desafía las jerarquías establecidas, simboliza la igualdad y la inclusión, valores fundamentales del feminismo. El triángulo, además, se asocia con lo femenino, la figura de la diosa, reivindicando así el poder y la importancia de las mujeres a lo largo de la historia. Los 39 puestos de la mesa rinden homenaje a mujeres destacadas de diversas épocas y culturas, desde diosas antiguas hasta artistas activistas contemporáneas. Cada puesto está cuidadosamente personalizado con símbolos que reflejan los logros, sus contribuciones, rescatando del olvido sus historias y legados. Los diseños de mariposa que adornan los manteles individuales simbolizan la transformación, la libertad y el renacimiento, temas centrales en la lucha feminista por la igualdad de derechos y oportunidades. La mariposa, en su metamorfosis, representa el potencial de cambio, un mensaje de empoderamiento para todas las mujeres. La vajilla, con sus platos en forma de vulva, celebra la sexualidad femenina sin tapujos ni vergüenza, desafiando los tabúes estereotipados que han buscado controlar y reprimir el cuerpo de la mujer. La vulva, símbolo de fertilidad y poder creativo, es reivindicada como un elemento de belleza, al igual que, orgullo. El suelo de baldosas, grabado con los nombres de 999 mujeres que han dejado su huella en la historia, pero que a menudo han sido ignoradas o marginadas, es un recordatorio de la invisibilización sistemática de las mujeres y sus contribuciones a la sociedad.

La obra busca así reparar esta injusticia histórica y dar voz a aquellas mujeres que han sido silenciadas (Chicago, 2020). Por tanto, "*The Dinner Party*" es una obra icónica del arte feminista que desafía las narrativas históricas dominadas por hombres y celebra los logros de las mujeres. La obra de Judy Chicago no solo abrió un espacio para la discusión y visibilización de la Menstruación en el arte, sino que

también inspiró a toda una generación de artistas a explorar esta temática desde nuevas perspectivas y formatos.

Desde la década de 1980, artistas comenzaron a incorporar la sangre menstrual, como materia prima, en sus creaciones de manera más explícita. Vanessa Tiegs, por ejemplo, utilizó su propia sangre menstrual para crear pinturas y esculturas que desafiaban los tabúes y estereotipos. En sus obras, la sangre menstrual se convierte en un medio de expresión poderoso y visceral, que comunica la experiencia femenina de una manera auténtica y sin filtros. Otra artista destacada en este ámbito es Lani Beloso, quien ha utilizado la sangre menstrual en sus performances y acciones artísticas para cuestionar las normas sociales y culturales que regulan el cuerpo de la mujer. Sus obras, a menudo provocadoras y transgresoras, buscan generar un diálogo crítico sobre la Menstruación y su representación en la sociedad.

El arte menstrual también ha encontrado un espacio de expresión en el ámbito digital. La artista y activista Rupri Kaur, por ejemplo, ha utilizado Instagram para compartir fotografías de su propia sangre, desafiando la censura y los tabúes que rodean este tema. Sus publicaciones han generado un amplio debate sobre la Menstruación y su representación en los medios de comunicación, contribuyendo a normalizar este proceso natural, rompiendo los estigmas que lo rodean.

A pesar de los avances logrados, el arte menstrual sigue enfrentando resistencias. Muchas personas aún consideran que la sangre menstrual es un tema del cual no se debe hablar, inapropiado para ser representado, sobre todo en el arte. Sin embargo, las artistas menstruales continúan desafiando estas convenciones y utilizando su creatividad para romper con los estereotipos, promoviendo una visión más positiva y empoderada de la Menstruación.



Figura 11. COCORO. El arte menstrual es cada vez más común. Facebook.

Además de las artistas mencionadas, encontramos la presencia de variados colectivos y proyectos artísticos dedicados al arte menstrual, como el "Menstrual Art Project" y el "Museo de la Menstruación y la Salud de la Mujer". Estos espacios brindan plataformas para la creación y exhibición de obras de arte menstrual, así como para la educación y el diálogo sobre la Menstruación.

En el caso de nuestro país una de las exponentes femeninas en Chile es Cecilia Vicuña⁴¹, reconocida poeta y artista visual chilena, ha utilizado el arte menstrual como una poderosa herramienta de expresión y activismo. Su obra reivindica su poder y significado en la vida de las mujeres en torno a la conexión con la naturaleza.

Su obra más emblemática es "Quipu Menstrual" (Figura 11), quien a mediados del año 2023 presentó en el Museo Nacional de Bellas Artes la Muestra "Soñar el agua". La instalación artística, se presenta como un quipu monumental que desciende desde el techo de la galería, extendiéndose hasta el suelo en una cascada de lana roja y fibras naturales. Cada hebra roja, teñida con pigmentos orgánicos extraídos de raíces y flores, representa un ciclo menstrual, un hilo vital que conecta a las mujeres con la tierra y sus ritmos ancestrales. Los nudos del quipu, elaborados con

⁴¹ El Ministerio de las Culturas, las Artes y el Patrimonio otorgó el Premio Nacional de Artes Plásticas 2023.

técnicas tradicionales aprendidas de comunidades indígenas, narran historias de fertilidad, renovación y poder femenino. Algunos nudos, más densos y complejos, simbolizan los desafíos y tabúes que rodean la Menstruación, mientras que otros, más sueltos y fluidos, celebran su belleza y fuerza vital. La lana roja se entrelaza con fibras de algodón crudo, cáñamo y lino, creando una textura rica y orgánica que evoca la conexión entre el cuerpo femenino y la naturaleza. Hojas secas, pétalos de flores y semillas se incorporan sutilmente a la obra, añadiendo capas de significado y conectando la Menstruación con los ciclos de crecimiento y decadencia de la tierra.



Figura 12. 'Quipu menstrual', de Cecilia Vicuña, en el Museo Nacional de Bellas Artes de Chile.

La instalación invita a los espectadores a caminar alrededor y debajo del quipu, experimentando su presencia imponente y sumergiéndose en su simbolismo. La luz tenue y los sonidos ambientales de la naturaleza crean una atmósfera contemplativa y sagrada, invitando a la reflexión sobre la Menstruación como un proceso natural y poderoso, intrínsecamente ligado a la vida y la tierra.

Además del quipu principal, la instalación incluye elementos interactivos que invitan a la participación del público. Un cuenco de cerámica lleno de tierra fértil y semillas invita a las mujeres a dejar una ofrenda, un gesto simbólico de conexión con la tierra y sus ciclos. Una pared de arcilla roja permite a los visitantes dejar sus huellas de manos, creando un registro colectivo de la presencia femenina y su poder creativo. La obra es una celebración de la Menstruación como una fuente de vida y una conexión con la naturaleza. La instalación desafía los estigmas rodean este proceso

natural, invitando a un diálogo abierto y respetuoso sobre la experiencia femenina y su relación con el mundo natural.

Esta obra ha sido exhibida en diversos museos y galerías alrededor del mundo, generando conversaciones y reflexiones sobre la Menstruación y su significado cultural y político.

CONCLUSIÓN

La presente investigación se propuso analizar la representación de la Menstruación en tres textos sagrados que consideramos fundamentales por su influencia en Occidente hispanohablante en la actualidad: *la Torá, la Biblia Vulgata y el Corán*. El objetivo principal fue examinar cómo estos textos han influido en la construcción social de la mujer menstruante en las prácticas culturales y formación de mentalidades, perpetuando prejuicios y tabúes que aún persisten en la sociedad contemporánea. A través de un análisis histórico y cultural, se exploraron las concepciones de impureza, tabú y poder asociadas a la Menstruación en estas tradiciones religiosas, así como su impacto en las prácticas y discursos menstruales en Occidente hispanohablante.

La investigación ha demostrado que los textos sagrados, si bien no abordan la Menstruación de manera exhaustiva, contienen pasajes y normas que han contribuido a la construcción de una visión negativa y estigmatizante de este proceso biológico natural. La asociación de la Menstruación con la impureza ritual, la necesidad de separación y purificación, las restricciones en la participación religiosa y social han sido elementos recurrentes en las interpretaciones de estos textos a lo largo de la historia.

En la *Torá*, la Menstruación es enmarcada dentro de un sistema de pureza ritual, donde la mujer menstruante es considerada temporalmente impura y debe abstenerse de ciertas actividades y contactos. *La Biblia Vulgata*, heredera de la tradición judía, mantiene esta concepción, aunque con matices propios del cristianismo. *El Corán*, por su parte, reconoce la impureza ritual asociada a la Menstruación, pero no la vincula directamente con el pecado original ni la considera una manifestación de la corrupción femenina.

A pesar de las diferencias en las interpretaciones específicas, los tres textos sagrados comparten una visión de la Menstruación como un estado que requiere precauciones y restricciones, lo que ha contribuido a la perpetuación de tabúes y estigmas en torno a este proceso natural. La influencia de estas concepciones religiosas se ha extendido más allá del ámbito religioso, impactando en las prácticas culturales, las normas sociales y las mentalidades colectivas en Occidente hispanohablante.

La investigación también ha revelado cómo la Menstruación ha sido utilizada históricamente como una herramienta de control social y de poder sobre el cuerpo

femenino. Las restricciones impuestas a las mujeres durante su período menstrual, tanto en el ámbito público como privado, han limitado su autonomía y participación plena en la sociedad. La medicalización de la Menstruación y la perpetuación de discursos que la asocian con la debilidad, la enfermedad y la incapacidad han contribuido a reforzar estereotipos de género y a justificar la subordinación de las mujeres.

A pesar de los avances científicos y sociales que han desmitificado muchos aspectos de la Menstruación, la investigación ha demostrado que persisten prejuicios y tabúes en la sociedad contemporánea. La falta de educación sexual integral, la pobreza menstrual y la estigmatización en el ámbito laboral y educativo son solo algunas de las manifestaciones de esta problemática. En Latinoamérica, las prácticas y discursos menstruales reflejan una tensión entre la tradición y la modernidad, donde conviven rituales ancestrales que honran la Menstruación con visiones medicalizadas y estigmatizantes.

El arte menstrual ha emergido como una forma de resistencia y empoderamiento, desafiando los tabúes y celebrando la Menstruación como una expresión de la creatividad y la fuerza femenina. A través de diversas manifestaciones artísticas, las mujeres están resignificando el periodo femenino y reclamando su derecho a vivir este proceso natural sin vergüenza ni discriminación.

El debate contemporáneo sobre la Menstruación se centra en cuestiones como la equidad menstrual, la educación sexual integral y la desestigmatización. Movimientos sociales y activistas luchan por el acceso universal a productos de higiene menstrual seguros y asequibles, así como por la eliminación de los prejuicios y estereotipos que perpetúan la discriminación menstrual. La pobreza menstrual, la licencia menstrual y la representación de la Menstruación en los medios de comunicación son temas que también ocupan un lugar central en este debate.

La presente investigación ha logrado cumplir con sus objetivos generales y específicos, ofreciendo un análisis crítico e interdisciplinario de la representación de la Menstruación en la *Torá*, *la Biblia Vulgata* y *el Corán*. A través de una metodología rigurosa y un enfoque histórico-cultural, se ha examinado cómo estos textos sagrados han influido en la construcción social de la Menstruación y la feminidad, perpetuando prejuicios y tabúes que aún persisten en la sociedad contemporánea.

Entre los aspectos positivos de la investigación, destaca la exhaustiva revisión bibliográfica que ha permitido contextualizar el estudio dentro de los debates

actuales sobre la Menstruación y la religión. La identificación y análisis de pasajes relevantes en los textos sagrados, así como la contextualización histórica y el análisis comparativo, han proporcionado una visión profunda de las concepciones de la Menstruación en las tradiciones judía, cristiana e islámica.

Asimismo, la investigación ha logrado visibilizar la persistencia de prejuicios arcaicos en la percepción actual de la Menstruación, evaluando su impacto en la vida de las mujeres y personas menstruantes. La exploración de estrategias de resistencia y empoderamiento, como el arte y el activismo menstruales, ha enriquecido el análisis y ha abierto nuevas perspectivas para abordar esta problemática.

Sin embargo, la investigación también presenta algunas limitaciones. En primer lugar, el enfoque se ha centrado principalmente en los textos sagrados, dejando de lado otras fuentes históricas y culturales que podrían aportar una visión más completa de la construcción social de la Menstruación. En segundo lugar, aunque se ha abordado la diversidad de prácticas y discursos menstruales en Latinoamérica, el estudio podría haberse beneficiado de un análisis más profundo de las experiencias de mujeres en diferentes contextos socioculturales y religiosos.

A partir de los hallazgos y limitaciones de esta investigación, se plantean las siguientes directrices para futuras investigaciones sobre la Menstruación y la religión: Una de ellas es ampliar el estudio a otras tradiciones explorando cómo otras religiones, como el Hinduismo, el Budismo y las tradiciones indígenas, han abordado la Menstruación y cómo estas concepciones han influido en las prácticas y discursos menstruales en diferentes culturas.

Asimismo, examinar cómo la discriminación menstrual se cruza con otras categorías sociales, como la clase, la raza, la etnia y la orientación sexual, para comprender las experiencias específicas de diferentes grupos de mujeres y personas menstruantes.

También, explorar la relación entre la Menstruación y la espiritualidad femenina, investigando cómo algunas mujeres están resignificando la Menstruación como una experiencia espiritual y de conexión con su cuerpo y la naturaleza, más allá de las concepciones religiosas tradicionales.

Es importante, de igual manera, analizar la representación de la Menstruación en los medios de comunicación y la cultura popular, examinando cómo los medios de comunicación y la cultura popular perpetúan o desafían los estereotipos y tabúes

asociados a la Menstruación, y cómo influyen en las percepciones y actitudes del público en general.

Finalmente, Investigar la efectividad de las políticas públicas y los programas educativos en la promoción de la equidad menstrual y la eliminación de la discriminación menstrual en diferentes contextos.

La presente investigación, al explorar la representación de la Menstruación en textos sagrados y su impacto en la construcción social de este fenómeno, ha abierto un abanico de posibilidades para futuras indagaciones que trascienden el ámbito religioso y se adentran en la complejidad de la experiencia menstrual en diversos contextos históricos y culturales. A continuación, se presentan algunas áreas de investigación que podrían surgir a partir de este trabajo:

La literatura, la pintura, la música y otras formas de expresión artística han sido, a lo largo de la historia, espejos que reflejan las percepciones y actitudes de las sociedades hacia la Menstruación. Un análisis exhaustivo de estas representaciones permitiría trazar la evolución de los discursos sobre la Menstruación, desde la antigüedad hasta nuestros días, revelando cómo los estereotipos, tabúes y creencias han moldeado la comprensión de este fenómeno en diferentes épocas y culturas.

La literatura, por ejemplo, ha sido un espacio donde se han plasmado tanto las experiencias íntimas de las mujeres como las normas sociales y culturales que las rodean. El análisis de obras literarias de diferentes períodos históricos podría revelar cómo la Menstruación ha sido representada, desde la antigüedad clásica hasta la literatura contemporánea, y cómo estas representaciones han influido en la percepción social de la Menstruación y la feminidad.

El arte, por su parte, ofrece una ventana a las emociones, los símbolos y las metáforas asociadas a la Menstruación. La exploración de obras pictóricas, escultóricas y performativas que abordan esta temática permitiría comprender cómo los artistas han expresado y desafiado las normas sociales y culturales en torno a la Menstruación, contribuyendo a su resignificación y a la visibilización de la experiencia femenina.

La música, como expresión artística universal, también ha sido un vehículo para la transmisión de ideas y emociones sobre la Menstruación. El análisis de canciones, letras y composiciones musicales que abordan esta temática podría revelar cómo la

música ha reflejado y cuestionado las percepciones culturales sobre la Menstruación, así como su papel en la construcción de la identidad femenina.

La medicina, como disciplina encargada de la salud y el bienestar humano, ha desempeñado un papel crucial en la comprensión y el tratamiento de la Menstruación a lo largo de la historia. Sin embargo, esta relación no ha estado exenta de controversias y sesgos de género. Un análisis histórico de las concepciones médicas sobre la Menstruación permitiría trazar la evolución de estas ideas, desde la antigüedad hasta la actualidad, revelando cómo los avances científicos, las creencias culturales y las normas sociales han influido en la forma en que se ha entendido y tratado este proceso biológico.

En la antigüedad, la Menstruación era a menudo vista como un fenómeno misterioso y peligroso, asociado a la impureza y la enfermedad. Estas concepciones, arraigadas en creencias mágico-religiosas y en una visión patriarcal del cuerpo femenino, influyeron en las prácticas médicas y en el tratamiento de los trastornos menstruales.

Con el desarrollo de la medicina moderna, la Menstruación comenzó a ser estudiada desde una perspectiva científica, lo que permitió una mayor comprensión de sus mecanismos fisiológicos y hormonales. Sin embargo, esta medicalización de la Menstruación también trajo consigo una serie de problemas, como la patologización de los ciclos menstruales normales y la promoción de tratamientos innecesarios o incluso dañinos.

En la actualidad, el debate sobre la Menstruación y la medicina se centra en cuestiones como la necesidad de una atención médica respetuosa y centrada en la mujer, el acceso a información y tratamientos adecuados, y la desestigmatización de los trastornos menstruales. La investigación en este campo es fundamental para garantizar que las mujeres reciban una atención médica de calidad y basada en evidencia científica, que respete su autonomía y sus derechos reproductivos.

La Menstruación, además de sus implicaciones biológicas y culturales, también tiene un impacto económico significativo. El costo de los productos de higiene menstrual, el ausentismo laboral y escolar, y la productividad de las mujeres son factores que deben ser considerados en un análisis integral de la Menstruación en diferentes contextos socioeconómicos.

La pobreza menstrual, definida como la falta de acceso a productos de higiene menstrual adecuados, es un problema global que afecta a millones de mujeres y

niñas en todo el mundo. Esta situación no solo tiene consecuencias para la salud y el bienestar de las mujeres, sino que también limita su participación en la educación y el trabajo, perpetuando así ciclos de pobreza y desigualdad.

El ausentismo laboral y escolar relacionado con la Menstruación es otro factor que impacta la economía. Muchas mujeres y niñas se ven obligadas a faltar al trabajo o a la escuela durante su período menstrual debido a la falta de acceso a productos de higiene menstrual, el dolor menstrual o la vergüenza y el estigma asociados a la Menstruación. Este ausentismo tiene un costo económico tanto para las mujeres como para la sociedad en general, ya que reduce la productividad y limita las oportunidades de desarrollo.

La productividad de las mujeres también puede verse afectada por la Menstruación, especialmente en contextos laborales donde no se brindan las condiciones adecuadas para gestionar este proceso natural. La falta de acceso a baños limpios y privados, la ausencia de políticas de licencia menstrual y la estigmatización en el lugar de trabajo pueden generar estrés, incomodidad y dificultades para las mujeres, lo que puede afectar su rendimiento laboral.

La tecnología ha revolucionado muchos aspectos de nuestras vidas, y la Menstruación no es una excepción. El desarrollo y la adopción de nuevas tecnologías relacionadas con la Menstruación, como aplicaciones de seguimiento del ciclo menstrual, dispositivos de higiene menstrual innovadores y herramientas de educación menstrual en línea, están transformando la forma en que las mujeres experimentan y gestionan su ciclo menstrual.

Las aplicaciones de seguimiento del ciclo menstrual permiten a las mujeres registrar y analizar sus síntomas, predecir su período y ovulación, y obtener información personalizada sobre su salud menstrual. Estas aplicaciones pueden ser útiles para mujeres que desean comprender mejor su ciclo, planificar su fertilidad o identificar posibles problemas de salud.

Los dispositivos de higiene menstrual innovadores, como las copas menstruales, los discos y los calzones menstruales, ofrecen alternativas más sostenibles, cómodas y saludables a los productos desechables tradicionales. Estas innovaciones tecnológicas están cambiando las prácticas menstruales y empoderando a las mujeres para que tomen decisiones informadas sobre su higiene menstrual.

Las herramientas de educación menstrual en línea brindan acceso a información confiable y actualizada sobre la Menstruación, la pubertad y la salud reproductiva. Estas herramientas pueden ser especialmente útiles para jóvenes que no reciben una educación sexual integral en la escuela o que tienen dificultades para acceder a información confiable sobre estos temas.

La Menstruación, aunque es un proceso natural, también tiene un impacto ambiental. El uso masivo de productos de higiene menstrual desechables, como tampones y compresas, genera una gran cantidad de residuos que terminan en vertederos y océanos, contribuyendo a la contaminación y al cambio climático.

La producción de estos productos también implica el uso de recursos naturales, como algodón, plástico y productos químicos, lo que aumenta su huella ecológica. Además, la gestión de los residuos menstruales puede ser problemática en países con sistemas de saneamiento inadecuados, lo que puede generar riesgos para la salud pública y el medio ambiente.

En este contexto, la exploración de alternativas sostenibles a los productos desechables es fundamental para reducir el impacto ambiental de la Menstruación. Las copas menstruales, las toallas de tela reutilizables y los calzones menstruales son algunas de las opciones disponibles que pueden contribuir a la protección del medio ambiente y a la reducción de residuos.

Además de estas alternativas, es importante promover la educación y la conciencia sobre el impacto ambiental de los productos de higiene menstrual desechables. Fomentar prácticas menstruales sostenibles, como el uso de productos reutilizables y la correcta gestión de los residuos, puede ser una contribución significativa a la lucha contra el cambio climático y la protección del planeta.

Esta investigación pretende contribuir a una comprensión más compleja entre la relación entre la religión, la Menstruación y la construcción social en las prácticas culturales y mentalidades que surgen en torno a la mujer que menstrua. Al desentrañar las raíces históricas de los prejuicios y tabúes que aún persisten, esperamos haber sentado las bases para un cambio de mentalidades y la promoción de una visión más positiva e inclusiva de la Menstruación en la sociedad actual. La Menstruación, como parte integral de la experiencia femenina, merece ser reconocida, comprendida y respetada, libre de estigmas y discriminación. A través de la educación, el diálogo y la acción colectiva, podemos construir un futuro en el que todas las mujeres y personas menstruantes puedan vivir su ciclo menstrual con dignidad, autonomía y libertad.

BIBLIOGRAFÍA

FUENTE PRIMARIAS

Anónimo (1998), *La Torah Interlineal Hebreo- Español*, Clie, R. Cerni, ©610-632

Anónimo, *El Corán*. (siglo VII d.C.). Goodwoed. Trad. J. Cortés.

Jerónimo, *Biblia Vulgata*. (siglo IV d.C.). Wentworth Pr. Trad. P. Phelipe Scio de S. Miguel.

TEXTOS DE CONSULTA

Armstrong, K. (2018). *Los orígenes del fundamentalismo en el judaísmo, el cristianismo y el islam* (1.a ed.; F. Villegas, Trad.). Debate. (Obra original publicada en 2000)

Aurell, J., Balmaceda, C., Burke, P., & Soza, F. (2013). *Comprender el pasado: Una historia de la escritura y el pensamiento histórico*. Ediciones Akal, S. A.

Bechtel, G. (2002). *Las cuatro mujeres de Dios* (E. Andrés Gromaches, Trad.). Ediciones B.

Bollmann, S. (2006). *Las mujeres, que leen, son peligrosas* (A. Košutič, Trad.; E. Tusquets, Prólogo). MAEVA EDICIONES. (Obra original publicada en 2005)

Bourdieu, P. (2000). *La dominación masculina* (J. Jordá, Trad.). Anagrama. (Obra original publicada en 1998)

Bourdieu, P. (1979). *La distinción. Criterio social del gusto*. Taurus.

Bloch, M. (1949). *Apología para la historia o El oficio de historiador*. París: Armand Colin.

Braudel, F. (1970). *Historia y ciencias sociales*. Alianza Editorial, S.A.

Bravo Castañeda, G. (1998). *Historia de la Roma Antigua*. Alianza Editorial.

Brown, P. (1993). *El cuerpo y la sociedad: Los hombres, las mujeres y la renuncia sexual en el cristianismo primitivo* (A. J. Desmonts, Trad.). Muchnik Editores.

Burke, P. (1993). *Formas de hacer historia*. Alianza, Madrid.

Burke, P. (Ed.). (1996). *Formas de hacer historia* (J. L. Gil Aristu, Trad.). Alianza Universidad.

Caballé, A. (2019). *Breve historia de la misoginia: Antología y crítica*. Editorial Planeta, S. A.

Calderón Bouchet, R. (2019). *El Islam: una ideología religiosa* (Titivillus, Ed.). (Obra original publicada en 1993)

Camphausen, R. (2019). *Diccionario de la sexualidad sagrada: Desde los afrodisíacos y el éxtasis hasta el culto al yoni y el yoga Zap-lam* (B. Folch, Trad.). Titivillus. (Trabajo original publicado en 1999)

Chartier, R. (1992). *El mundo como representación: Estudios sobre historia cultural* (C. Ferrari, Trad.; J. M. Pérez de Perceval, Supervisión técnica). Editorial Gedisa, S. A.

Chartier, R. (1988). *El mundo como representación: Historia cultural entre práctica y representación*. Gedisa.

Comellas, M. (2019). Fernán Caballero y el modelo autorial femenino. En A. Aranda Bernal, M. Comellas Aguirrezábal, & M. Illán Martín (Eds.), *Mujeres, Arte y Poder. El papel de la mujer en la transformación de la Literatura y las Artes* (pp. 65-92). Excmo. Ayuntamiento de Sevilla.

Corbin, A. (Ed.). (2005). *Historia del cuerpo: De la Revolución Francesa a la Gran Guerra* (Vol. 2) (P. Gómez, M. J. Hernández, & A. Martorell, Trads.). Taurus.

Dawkins, R. (2018). *El gen egoísta* (J. Robles Suárez, Trad.). (2a ed.). Salvat Editores. (Obra original publicada en 1976)

Díaz, E. R. (1887). *Breves observaciones sobre la aparición de la pubertad en la mujer chilena i de las predisposiciones patológicas propias del sexo*. Imprenta Nacional.

Douglas, M. (1976). *Pureza y peligro: Un análisis de los conceptos de contaminación y tabú*. Siglo XXI Editores.

Duby, G., & Perrot, M. (Eds.). (1992). *Historia de las mujeres en Occidente* (Vol. 1). Taurus.

Duby, G., & Perrot, M. (Eds.). (1993). *Historia de las mujeres en Occidente* (Vol. 2). Taurus.

Duby, G., & Perrot, M. (Eds.). (1993). *Historia de las mujeres en Occidente* (Vol. 3). Taurus.

Duby, G., & Perrot, M. (Eds.). (1993). *Historia de las mujeres en Occidente* (Vol. 4). Taurus.

Duby, G., & Perrot, M. (Eds.). (1993). *Historia de las mujeres en Occidente* (Vol. 5). Taurus.

Durkheim, E. (2012). *Las formas elementales de la vida religiosa* (Trad. A. J. Ferreira) (4a ed.). Fondo de Cultura Económica. (Obra original publicada en 1912)

Eliade, M. (1999). *Historia de las creencias y las ideas religiosas II: De Gautama Buda al triunfo del cristianismo* (J. Valiente Malla, Trad.). Ediciones Paidós Ibérica, S.A. (Obra original publicada en 1978)

Eliade, M. (2001). *Nacimiento y renacimiento: El significado de la iniciación en la cultura humana*. Editorial Kairós.

- Fernández, J. M. (2010). *Historia de la Biblia: De los manuscritos al texto moderno*. Editorial Bíblica.
- Foucault, M. (1976). *Historia de la sexualidad. La voluntad de saber*. Siglo veintiuno s.a., Madrid.
- Foucault, M. (1992). *El orden del discurso*. Tusquets, Buenos Aires.
- Foucault, M. (2003). *Historia de la sexualidad 1: La voluntad de saber* (U. Guiñazú, Trad.). Siglo XXI Editores Argentina, S.A.
- Foucault, M. (2003). *Historia de la sexualidad 2: El uso de los placeres*. Siglo XXI Editores Argentina, S.A.
- Foucault, M. (2003). *Historia de la sexualidad 3: La inquietud de sí*. Siglo XXI Editores Argentina, S.A.
- Friedman, Richard E. *La Biblia: ¿Palabra de Dios o producto humano?* (2005). Ediciones Paidós.
- García de la Fuente, O. (1989). *Cuestiones sobre el Heptateuco (en siete libros)*. Biblioteca de Autores Cristianos.
- Gombrich, E. H. (2018). *Breve historia del mundo* (A. D'Ors, Trad.) (4ª ed.). Debate. (Obra original publicada en 1935)
- Gómez-Acebo, I. (Ed.). (2005). *La mujer en los orígenes del cristianismo*. Desclée De Brouwer.
- González Gutiérrez, P. (2021). *Soror. Mujeres en Roma*. Desperta Ferro Ediciones.
- Guardia, S. B. (2005). *Escritura de la historia de las mujeres en América Latina: El retorno de las diosas* (Primera ed.). Centro de Estudios La Mujer en la Historia de América Latina (CEMHAL).
- Harari, Y. N. (2020). *Sapiens (Una historia gráfica): El nacimiento de la humanidad* (D. Vandermeulen & D. Casanave, Adaptación e ilustración; C. Champion, Color; M. Pérez Sánchez, Trad.). Penguin Random House Grupo Editorial. (Obra original publicada en 2011)
- Iggers, G. G. (2012). *La historiografía del siglo XX: Desde la objetividad científica al desafío posmoderno* (I. Jaksic, Trad.; Rev. ed.). Fondo de Cultura Económica. (Obra original publicada en 1993)
- Krebs, R. (1992). *Breve historia universal (hasta el año 2000)* (Actualizada ed.). Editorial Universitaria.
- Laqueur, T. (1994). *La construcción del sexo: Cuerpo y género desde los griegos hasta Freud* (E. Portela, Trad.). Ediciones Cátedra. (Obra original publicada en 1990)
- Lefebvre, G. (1975). *El nacimiento de la historiografía moderna* (A. Méndez, Trad.; 1.a ed.). Fondo de Cultura Económica. (Obra original publicada en 1971)

Martin Casares, A. (2008). *Antropología del género: Culturas, mitos y estereotipos sexuales* (2a ed.). Ediciones Cátedra.

Mieres, P. (2022). *Guía de Salud Menstrual*. Ministerio de la Mujer y la Equidad de Género.

Morales, J. (2012). *El Islam*. Ediciones RIALP, S.A.

Perrot, M. (2021). *Mi historia de las mujeres* (M. Saul, Trad.). Titivillus. (Obra original publicada en 2016)

Pirenne, H. (2007). *Mahoma y Carlomagno*. Alianza. (Obra original publicada en 1937)

Recalcati, M. (2017). *Los tabúes del Mundo*. Anagrama Argumentos. Barcelona.

Sanz, X. (2021). *La revolución de la menstruación: Todo lo que debes saber sobre la salud hormonal y el ciclo*. Espasa.

Scott, J. W. (2008). *Género e historia* (M. Navarro & C. Murillo, Trads.). Fondo de Cultura Económica. (Obra original publicada en 1996)

Tarziabachi, E. (2016). *Cosa de mujeres: Menstruación, género y poder*. Sudamericana.

Van Dijk, T. A. (2013). *Discurso y contexto: Un enfoque sociocognitivo* (A. Lizosain, Trad.). Gedisa. (Obra original publicada en 2011)

Vigarello, G. (1991). *Lo limpio y lo sucio: La higiene del cuerpo desde la Edad Media* (R. Ferrán, Trad.). Alianza. (Obra original publicada en 1985)

Vigarello, G. (Ed.). (2005). *Historia del cuerpo: Del Renacimiento al siglo de las luces* (Vol. 1) (N. Petit & M. Rubio, Trads.). Taurus.

VV.AA. (2020). *Cartografías del cuerpo: Biopolítica de la ciencia y la tecnología* (M. Córdor, Trad.). Titivillus.

White, H. (2001). *El texto histórico como artefacto literario y otros escritos* (V. Tozzi & N. Lavagnino, Trads.; V. Tozzi, Intro.). Ediciones Paidós.

Wilkinson, R. H. (2000). *Magia y simbolismo en el arte egipcio* (M. T. Galán, Trad.). Ediciones Destino. (Obra original publicada en 1994)

Wright, G. Ernest. *La historia bíblica: Una introducción crítica* (2003). Editorial Scepter.

Wolf, N. (2019). *Vagina: Una nueva biografía de la sexualidad femenina* (F. Marfá, Trad.). Ediciones B. (Obra original publicada en 2012)

ARTÍCULOS EN LINEA

Alarcón-Nivia, M. (2005). *Algunas consideraciones antropológicas y religiosas alrededor de la Menstruación*. Revista Colombiana de Obstetricia y Ginecología,

56(1), 35-45. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-74342005000100005&lng=en&tlng=es. Recuperado 02-08-2022.

Arenas-Gallo, C., Ramírez-Rocha, G., González-Hakspiel, L., Merlano-Alcendra, C., Palomino-Suárez, D., & Rueda-Espinel, S. (2020). *Aceptabilidad y seguridad de la copa menstrual: Revisión sistemática de la literatura*. *Revista Colombiana de Obstetricia y Ginecología*, 71(2), 163-177. <https://doi.org.bibliotecadigital.uv.cl/10.18597/rcog.3425>. Recuperado 02-08-2022.

Beürlegui, C. (2009). *Evolución y religión: ¿Incompatibilidad o integración?*. *Realidad*, (122), 823-852.

Benhadjoudja, L., & Milot, M. (2014). Género y secularización: una perspectiva poscolonial. *Sociedad y religión*, 24(42), 144-159. http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1853-70812014000200007&lng=es&tlng=es. Recuperado 11-04-22.

Bramon Planas, D. (n.d.). *La condición de la mujer en el islam: del texto del Corán a su interpretación*. *Mujeres que miran a mujeres: la comunidad pakistani*, 25-34.

Castillo-Muñoz, A. de L., & Mora-Guerrero, G. (2021). *¿Pensar el cuerpo femenino como diálogo de saberes?* *Revista Estudios Feministas*, 29(1). <https://doi.org/10.1590/1806-9584-2021v29n165893>

Chinchilla-Badilla, I., & Castillo-Vargas, A. (2013). *Conceptos e historia del cese menstrual: un acercamiento género-sensitivo*. *Revista Costarricense de Psicología*, 32(2), 215-236. <http://www.revistacostarricensedepsicologia.com>.

Esther, C. (2013). *Con el diablo en el cuerpo*. Universidad Nacional Autónoma de México. Taurus, México. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S018530821372412X>. Recuperado 02-08-2022.

Felitti, K. (2016). *El ciclo menstrual en el siglo XXI. Entre el mercado, la ecología y el poder femenino*. *Sexualidad, Salud y Sociedad*, (22), 175-206. <http://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*, 28(50), 135-160. http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1853-70812018000200008&lng=es&tlng=es. Recuperado 31-08-2022.

Flórez González, F., & Mora Olarte, E. (2021). *Lo íntimo natural: esteticismos menstruales y sus representaciones culturales*. *La Tadeo DeArte*, 7(8). <https://doi.org/10.21789/24223158.1800>.

García Labrador, T. (2003). *La hemorroisa: Proscripción y miedo a la mujer sangrante en la antigüedad*. En XVI Jornadas de Filología Clásica de las Universidades de Castilla y León. *Cristianismo y Paganismo: Ruptura y Continuidad* (pp. 95-108). Universidad de Burgos.

García Labrador, T. (2011). *La situación ambigua de la mujer y el poder oculto de su sangre en la antigüedad grecolatina*. En R. López Gregorio y L. Unceta Gómez (Eds.), *Ideas de mujer: facetas de lo femenino en la Antigüedad* (pp. 217-234). Centro de Estudios sobre la Mujer de la Universidad de Alicante.

Gómez-Sánchez, P. I., Pardo-Mora, Y. Y., Hernández-Aguirre, H. P., Jiménez-Robayo, S. P., & Pardo-Lugo, J. C. (2012). *Menstruation in history. Investigación y Educación en Enfermería*, 30(3), 371-377. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-53072012000300010&lng=en&tlng=en. Recuperado 11-04-2022.

Gómez-Sánchez, P., Pardo-Mora, Hernández-Aguirre, H. Jiménez-Robayo, S., & Pardo-Lugo, J. (2012). *La Menstruación en la historia*. Investigación y Educación en Enfermería, 30(3), 371-377. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-53072012000300010&lng=en&tlng=en. Recuperado 11-04-22.

González, M. (2019). *Rituales de purificación en comunidades indígenas: El caso de las mujeres mapuche*. Revista de Antropología y Cultura.

Gutiérrez Zúñiga, C. (2020). *¿En dónde colocamos analíticamente a la religión? Retos para un análisis transdisciplinar sobre marginación en Latinoamérica*. Encartes, 2(4), 98-108. <http://www.encartesanropologicos.mx>.

Lillo Muñoz, D. (2017). *Menstruación y patriarcado: Discursos de poder en los carteles de baños de mujeres*. Revista de estudios de género La ventana, 6(48), 8-33.

López, M. (2017). *La alteridad del cuerpo femenino en estado de Menstruación, embarazo, parto y puerperio entre los nahuas antiguos y contemporáneos*. Revista Cuicuilco, 89-112. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=529558396006>. Recuperado 01-09-2022.

López, S. (2020). *La Menstruación y su significado en las culturas indígenas*. Revista de Estudios Culturales.

Lourdes Castillo-Muñoz, A., & Mora-Guerrero, G. (2021). *¿Pensar el cuerpo femenino como diálogo de saberes?* Estudios Feministas, 29(1), 1–13. <https://www.jstor.org/stable/48618883>

Lugones Botell, M., & Ramírez Bermúdez, M. (2008). *Apuntes históricos sobre el climaterio y la menopausia*. Revista Cubana de Obstetricia y Ginecología, 34(2). <http://www.revginecobstetricia.sld.cu/index.php/gin/article/view/281/html>.

Mariño, A. (2021). *El espacio sagrado de la Menstruación: La tradición del küttralwe en la comunidad Mapuche*. Revista de Historia Indígena.

Méndez, L. (2016). *Mucho más que un signo de impureza: El sexo que sangra en clave antropológica*. En T. Bermúdez, & M. Carvalho de Sant'Anna (Eds.), *Letras escarlata. Estudios sobre la representación da menstruación* (pp. 43-60). Frank & Timme.

Morales, M. (2016). *Del tabú a la sacralidad: la Menstruación en la era del sagrado femenino*. Ciencias Sociales y Religión/Ciências Sociais e Religião, 18(24), 134-152. <https://econtents.bc.unicamp.br/inpec/index.php/csr/article/view/12600>. Recuperado 01-09-2022.

Navarro Trujillo, M. L. (2020). *El antagonismo de las luchas en defensa de la vida como proceso de re-politización de lo social en América Latina*. Un diálogo con Juan Pablo Pérez Sáinz. Encartes, 2(4), 88-97. <http://www.encartesanropologicos.mx>.

Parra Ordoñez de Valdés, S. (2020). *Menstruación: de los imaginarios a la imaginación*. Estudios Artísticos: revista de investigación creadora, 6(9), 280-292. <https://doi.org/10.14483/25009311.16243>.

Pérez Sáinz, J. P. (2019). *Las desigualdades y la re-politización de lo social en América Latina*. Encartes, 2(4), 1-47. <http://www.encartesantropologicos.mx>.

Prado-Galarza, M., Doncel, W. A., Mosquera, O. O., & Guarnizo-Tole, M. (2020). *La copa menstrual, una alternativa de higiene femenina*. Revisión de la literatura. *Revista Chilena de Obstetricia y Ginecología*, 85(1), 99-109. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75262020000100099>.

Ramírez, M. (2016). *Del Tabú a la Sacralidad: La Menstruación en la era del Sangrado Femenino*. Universidad Autónoma Metropolitana, Iztapalapa. <https://www.researchgate.net/publication/320758838> Del tabu a la sacralidad la menstruacion en la era del sagrado femenino. Recuperado 02-08-2022.

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

Rodríguez, T. (2018). *Transmisión de conocimientos ancestrales: La Menstruación en la cultura Mapuche*. Antropología y Sociedad.

Sánchez Herrero, J. (2022). *La mujer en la historia del cristianismo*. Bajo Guadalquivir y Mundos Atlánticos, 3(1), 1-54. <https://doi.org/10.46661/bajoguadalquivirmundosatl.6852>.

Saraví, G. A. (2020). *La desigualdad social en América Latina. Explicaciones estructurales y experiencias cotidianas*. Encartes, 2(4), 70-87. <http://www.encartesantropologicos.mx>.

Semán, P. (2020). *Pentecostalismo y desigualdades sociales en América Latina*. Encartes, 2(4), 58-69. <http://www.encartesantropologicos.mx>.

Silva Santa-Cruz, N. (2011). *El Paraíso en el Islam*. Revista Digital de Iconografía Medieval, 3(5), 39-49. <https://doi.org/10.1484/J.RDIM.1.101365>.

Simonis, A. (2012). *La Diosa feminista. El movimiento de espiritualidad de las mujeres durante la Segunda Ola*. *Feminismo/s*, 20, 25-42.

Vásquez Santibáñez, M. B., & Carrasco Gutiérrez, A. M. (2016). *Significados y prácticas culturales de la menstruación en mujeres aymara del norte de Chile. Un aporte desde el género a los estudios antropológicos de la sangre menstrual*. *Chungara*, Revista de Antropología Chilena, 48(3).

RECURSOS DIGITALES

About Pew Research Center. (2019). Pew Research Center. <https://web.archive.org/web/20191229062421/https://www.pewresearch.org/about/>

- Ángel, M. (2023, 26 de junio). La creación plástica que rasga el mundo. El País. <https://elpais.com/eps/2023-06-26/la-creacion-plastica-que-rasga-el-mundo.html>
- Cecilia Vicuña gana el Premio Nacional de Artes Plásticas 2023. (2023). Mnba.gob.cl. <https://www.mnba.gob.cl/noticias/cecilia-vicuna-gana-el-premio-nacional-de-artes-plasticas->
- Chicago, J. (2020, 7 de marzo). La cena. HA! <https://historia-arte.com/obras/la-cena-judy-chicago>
- Diario Constitucional. (2022). Sala de la Cámara aprobó en general proyecto que garantiza derechos de las personas menstruantes. <https://www.diarioconstitucional.cl/2022/04/11/sala-de-la-camara-aprobo-en-general-proyecto-que-garantiza-derechos-de-las-personas-menstruantes/>
- El País (2022). El Gobierno aprueba la baja por reglas dolorosas de hasta tres días, ampliable a cinco si hay otros síntomas. <https://elpais.com/sociedad/2022-05-18/asi-sera-la-baja-por-regla-dolorosa-del-gobierno-cuando-hay-que-pedirla-cuanto-durara.html>
- Guía de Salud Menstrual. (2021). Escuelatribu.com. <https://www.escuelatribu.com/GuiaSM-anexos>
- Hamza, M. (2019) *El Origen del Corán*. Arabespanol.org. <https://www.arabespanol.org/coran/origen.htm>.
- Ipsos. (2023). Religión Global 2023. <https://www.ipsos.com/en/two-global-religious-divides-geographic-and-generational>
- Nieto Rojas, P. (2022, 23 de mayo). El permiso menstrual en la ley de derechos sexuales y reproductivos. Agendapublica.es; Agenda Pública. <https://agendapublica.es/noticia/17990/permiso-menstrual-ley-derechos-sexuales-reproductivos>
- Real Academia Española. Diccionario de la lengua española. 23.^a ed. Madrid: Espasa, 2014. <https://dle.rae.es/>.
- Reygadas, L. (2020). La desigualdad siempre es política. Encartes, 2(4), 48-57. <http://www.encartesanropologicos.mx>
- Robertaconmaleta. (2023, 23 de marzo). Bali y la Menstruación: Una tradición que genera debate [Video]. TikTok. <https://www.tiktok.com/@robertaconmaleta/video/7211156481612270854>
- Servicio Nacional del Consumidor (SERNAC). (2022). Actualización Gestión Menstrual 2022: Informe Canastas de Gestión Menstrual. <https://www.sernac.cl/portal/619/w3-article-67830.html>
- The Dinner Party | Judy Chicago Research Portal. (2024). Judychicagoportal.org. <https://judychicagoportal.org/projects/dinner-party>

FUENTES VISUALES

Ángel, M. (2023, 26 de junio). *La creación plástica que rasga el mundo*. *El País*. <https://elpais.com/eps/2023-06-26/la-creacion-plastica-que-rasga-el-mundo.html>

Chicago, J. (2020, 7 de marzo). *La cena*. HA! <https://historia-arte.com/obras/la-cena-judy-ch>

Cocoro. (2023). *El arte menstrual es cada vez más común y, ¡nos encanta!...* [Publicación de Facebook]. Facebook. https://web.facebook.com/cocorointim/posts/el-arte-menstrual-es-cada-vez-m%C3%A1s-com%C3%BAn-y-nos-encanta-es-se%C3%B1al-que-poco-a-poco-h/631673270500368/?locale=es_ES&rdc=1&rdp

ANEXOS

1.- Tabla de Encíclicas que abordan temas relacionados con la mujer y su rol en la sociedad desde una perspectiva católica

Encíclica	Año de Realización	Papa	Lugar de Realización	Tema Central
Casti Connubii	1930	Pío XI	Roma	La santidad y el significado del matrimonio
Laborem Exercens	1981	Juan Pablo II	Roma	El trabajo humano y su dignidad
Redemptoris Mater	1987	Juan Pablo II	Roma	La maternidad espiritual de María y la Iglesia
Mulieris Dignitatem	1988	Juan Pablo II	Ciudad del Vaticano	La dignidad y la vocación de la mujer en la Iglesia y en el mundo
Mulieris Dignitatem	1988	Juan Pablo II	Ciudad del Vaticano	La dignidad y la vocación de la mujer en la Iglesia y en el mundo
Evangelium Vitae	1995	Juan Pablo II	Roma	La defensa de la vida humana desde la concepción

2.- Fichaje de Fuentes

Torá

ARCHIVO	Ficha de Lectura Fuente	
N° DE FICHA	1	
DOCUMENTO	Libro	
TÍTULO	La Torah Interlineal Hebreo-Español	
DE	Ricardo Cerni	
A		
FECHA	1998	LUGAR Zaragoza
CANTIDAD	873	PÁGINA
PALABRAS BUSCADAS	<p>1. Mujer:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ אישה (isha) - mujer: 41 menciones ➤ נשים (nashim) - mujeres: 39 menciones ➤ אשת (eshet) - esposa: 52 menciones ➤ אם (em) - madre: 38 menciones ➤ בת (bat) - hija: 31 menciones ➤ אחות (achot) - hermana: 20 menciones ➤ נקבה (nekeva) - hembra: 8 menciones <p>2. Menstruación:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ נדה (nidah) - Menstruación: 9 menciones ➤ טומאה (tumah) - impureza: 12 menciones ➤ זבה (zavah) - flujo anormal: 7 menciones ➤ דווה (davah) - enferma (usado en referencia a Menstruación): 4 menciones <p>3. Sangrado (דימום - dimum): No se encontraron menciones específicas.</p> <p>4. Fluido (זרימה - zrimah): No se encontraron menciones específicas.</p>	

	<p>5. Úlcera (כיב - kiv): No se encontraron menciones específicas.</p> <p>6. Derrame (שפיכה - shefichah): No se encontraron menciones específicas.</p> <p>7. Fértil (פורה - porah): No se encontraron menciones específicas.</p> <p>8. Sangre (דם - dam): 33 menciones.</p> <p>9. Período (מחזור - machzor): No se encontraron menciones específicas.</p> <p>10. Puerperio (לידה - leida): No se encontraron menciones específicas.</p> <p>11. Sangrado post parto (דימום לאחר לידה - dimum leachar leida): No se encontraron menciones específicas.</p>
<p>CONTENIDO</p> <p>Se buscaron palabras similares y referentes conceptuales en torno a la Menstruación y como ésta es entendida por medio de la <i>Toráh</i></p>	<p>RICARDO CERNI BISBAL: N. en Catadau (Valencia) en 1938. Licenciado en filosofía y letras. Pastor de la Iglesia Presbiteriana Reformada de Barcelona y fundador de la Fundación Editorial de Literatura Reformada (FELIRE).</p>
<p>CITAS:</p>	
<p>Génesis 9</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 Pero Animal todo de-mano-de pediré para-vuestras-vidas vuestra-sangre** <p>Génesis 18</p> <ul style="list-style-type: none"> • 11 Y Abraham tras- él la -tienda como mujeres costumbre a -Sara de -ser pasado; en -días habrá mi-desgaste ¿después-de: a-decir en-su-interior Sara. • 12 Y -se-rió; Abraham a Yahwen. <p>Génesis 31</p> <ul style="list-style-type: none"> • 35 Y-dijo (ella) halló y-no la -tienda en-tu-presencia levantarme puedo no que, mi señor en-ojos-de haya-enojo los-ídolos**halló y-no y-registró: para-mí mujeres uso-de porque Jacob y-preguntó: con-Labán y riñó Jacob. <p>Levítico 7</p> <ul style="list-style-type: none"> • 22 Y-habló de-su-pueblo comeréis no o-cabra u-oveja ganado grasa-de toda: diciendo Israel hijos-de para-cualquier se-usará animal-desgarrado y-grasa-de animal-muerto • 23 Di: diciendo a Moisés a Yahweh • 24 Y-grasa-de de grasa come alguien • 25 Si será-comido no y-comer actividad entonces-será-cortada a Yahweh ofrenda-encendida de-él presenta que el-animal no sangre • 26 Y-nada-de de-su-pueblo la-que-come la-persona y-de-bestia de-ave vuestras-moradas en-todas comeréis entonces-será-cortada, sangre algo-de coma que persona • 27 Toda Moisés a Yahweh. <p>Levítico 12</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Y-habló se-come no que el-animal conciba cuando mujer: diciendo Israel hijos-de a • 2 Habla: diciendo como-días-de días siete entonces-será-inmunda varón y-dé-a-luz el-octavo • 3 Y-en-el-día es-inmunda su-Menstruación período-de y-tres-de día • 4 Y-treinta su-prepucio carne-de será-circuncidado no sagrado en-todo-de purificación en-sangres-de permanecerá días días-de cumplidos hasta irá no el-santuario y-a tocará entonces-será-inmunda da-a-luz hembra • 5 Y-si su purificación hasta permanecerá días y-seis día y sesenta como-su-período dos-semanas su-purificación días-de • 6 Y-cuando-cumplidos purificación sangres-de su-año hijo-de cordero traerá por-hija o por-hijo a para-ofrenda-de-pecado tórtola o paloma e-hijo-de para-holocausto ante 	

- 7 Y-lo-ofrecerá el-sacerdote a reunión tienda-de puerta-de de-flujo-de y-será-limpia por-ella y-expiará Yahweh o a-varón la-que-da-a-luz ley-de estas, sus-sangres cordero precio-de mano-de-ella alcanza no.

Levítico 13

- 18 Y-carne él-limpio, el-llegado a el-sacerdote el-furúnculo en-lugar-de
- 19 Y-hubiere y-sanare, furúnculo su-piel el-sacerdote a y-se-presentará, rojiza blanca mancha o hinchazón que más-hondo su-aspecto y-si el-sacerdote

Levítico 15

- 1 Y-habló la -lepra ley-de tenga cuando cualquiera varón: a-ellos y-decid Israel hijos-de a
- 2 Hablad diciendo
- 3 Y-ésta él inmundo su-eyaculación de-su-eyaculación de-su-cuerpo eyaculación ** su-cuerpo fluya: en-su-eyaculación su-inmundicia será de-su-eyaculación su-cuerpo retenga o su-eyaculación en-él yazca que-el lecho
- 4 Todo ella su-inmundicia se-asiente que mueble y-todo será-inmundo el-que-eyacula en-su-lecho toque que
- 5 Y-cualquiera será-inmundo en-él con-el-agua y-se -lavará sus-ropas lavaré el-mueble en
- 19 Y-mujer la-tarde hasta y-serán-inmundos estará días siete; de-su-cuerpo su-flujo es sangre flujo será-inmundo en-ella el-que-toque y-todo en-su-impureza en-su-período sobre-él ella-yazca lo-que
- 20 Y-todo la tarde hasta será-inmundo sobre-él ella-se asiente lo-que y -todo será-inmundo sus-ropas lavaré, en-su-cama el-que-toque
- 21 Y-todo la-tarde hasta y -será- inmundo con-el-agua y -se-lavará sobre-él ella- se siente que utensilio en-todo el-que-toque
- 22 Y- todo con-el-agua y-se-lavará sus-ropas lavaré sobre o él el-lecho sobre
- 23 Y-si la-tarde hasta y-será-inmundo será-inmundo en-él en-su-tocar sobre-él se-sentó ella que la-cosa y-es con-ella hombre yace yacer
- 24 Y- si la-tarde-hasta el-lecho y-todo; días siete entonces-será-inmundo sobre-él flujo-de-ella fluya cuando
- 25 Y-mujer, será-inmundo sobre-él yace que cuando o su-período tiempo-de y-no muchos días su-sangre flujo-de su-inmundicia flujo-de días-de todos su-periodo sobre ella-fluye que el-lecho
- 26 Todo ella inmunda será su-período como-días-de su-período como-leche-de su-flujo días-de todos sobre-él yazca será inmundo sobre-él se-siente que utensilio y-todo-para-ella será en-ellos el-que-toque
- 27 Y-todo, su-periodo como-inmundicia-de y-se-lavará sus-vestidos y-lavaré será-inmundo
- 28 Y-cuando la-tarde hasta y-será-inmundo en-las-aguas siete para-ella y-contará de su flujo esté-limpia tomará el-octavo
- 29 Y-en-el-día será-inmunda y-después días a-ellas y-llevará paloma hijos-de dos o tórtolas dos para-ella
- 30 Y-sacrificará reunión tienda-de a el-sacerdote a holocausto el-uno y-** ofrenda-de-pecado el-uno ** el-sacerdote por-flujo-de Yahweh ante el-sacerdote por-ella y-expiará Israel hijos-de **
- 31 Y-aparteréis su-inmundicia en-inmundicia-de-ellos morirán y-no de-inmundicia-de-ellos
- 32 Esta entre-ellos que mi-tabernáculo** en-su-contaminar emisión-de de-él sale y-que el-que-tiene-flujo le-de en-su-periodo
- 33 Y-la-mujer por-ella para-ser-inmundo semen y-para-la-hembra para-el-varón su-flujo** y-el-que-descarga a Yahweh

Levítico 20

- 18 Y-hombre llevará ** destapó y-ella descubrió su-flujo** su-desnudez de-entre ellos-dos y-serán cortados sangre-de-ella flujo-de y -hermana-de tu-madre hermana-de

Deuteronomio 12

- 15 Sólo en-todas a-ti de que tu-Dios Yahweh como-bendición-de carne como-la-gacela lo comerá y-el-limpio el-inmundo tus-puertas la-derramar la-tierra en comeréis no la-sangre
- 16 Sólo o-como-el-ciervo diezmo-de dentro-de-tus-puertas comer pódeis

OBSERVACIONES:

-Transcripción Textual de la Torah Traducida por Ricardo Cerni

La *Torá* es el texto sagrado central del judaísmo, que consta de los primeros cinco libros de la Biblia hebrea: Génesis, Éxodo, Levítico, Números y Deuteronomio. A veces también se le conoce como el Pentateuco o los Cinco Libros de Moisés.

Los judíos creen que la *Torá* es la palabra literal de Dios revelada a Moisés en el Monte Sinaí. Contiene las historias fundacionales del pueblo judío, incluida la creación del mundo, la historia de los patriarcas y matriarcas, el éxodo de Egipto, la entrega de los Diez Mandamientos y las andanzas de los israelitas en el desierto.

La *Torá* también contiene muchas leyes y mandamientos que forman la base de la práctica religiosa y ética judía. Estos incluyen las leyes de kashrut (leyes dietéticas), la observancia del sábado y otras festividades, y muchas otras normas y reglamentos que rigen todos los aspectos de la vida judía.

La *Torá* es considerada el texto más importante del judaísmo y es estudiada y reverenciada por judíos de todo el mundo. Sus enseñanzas e historias continúan dando forma a la identidad y cultura judías hasta el día de hoy.

Biblia Vulgata

ARCHIVO	Ficha de Lectura Fuente Biblia Vulgata	
Nº DE FICHA	2	
DOCUMENTO	PDF	
TÍTULO	La Biblia, El Antiguo y Nuevo Testamento. Traducidos al Español de la Vulgata Latina.	
DE	RMO. P. Phelipe Scio de S. Miguel	
A		
FECHA	1857	LUGAR Londres
CANTIDAD	1037	PÁGINA
PALABRAS BUSCADAS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mujer: Mulier-Mugier- Mugerres: 407 menciones 2. Menstruación: Menstruatio-Menstruo: 0 menciones 3. Sangrado: Sanguis: 582 menciones 4. Fluido: Fluxus: 175 menciones 5. Úlcera: Ulcus:33 menciones 6. Derrame: 0 menciones. 7. Fértil: Fertilis: 87 menciones 8. Período: Periodius: 43 menciones 9. Puerperio: 0 menciones 10. Sangrado post parto: 0 menciones 	
CONTENIDO	<p>Se buscaron palabras similares y referentes conceptuales en torno a la Menstruación y como ésta es entendida por medio de la Biblia Vulgata.</p> <p>Felipe Scío de San Miguel (Valsaín, San Ildefonso, Segovia, 28 de septiembre de 1738 - Valencia, 9 de abril de 1796) fue un religioso español perteneciente a la Orden de las Escuelas Pías. Se destacó como pedagogo y traductor bíblico.</p>	
CITAS:		
<p>Génesis 9</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 A excepción de que carne con sangre no comeréis. 		

Génesis 18

- **11** Pues los dos eran ancianos, y de edad avanzada, y a Sára había cesado ya la costumbre de las **mugeres**.
- **12** Ella se rió ocultamente, diciendo: ¿Después que he envejecido, y mi señor ya es anciano, me he de entregar al deleyte?

Génesis 31

- **35** Le dixo: no se enoje mi señor, porque no me puedo levantar delante de ti; por quanto estoy ahora con la costumbre de las mujeres. De esta manera quedó burlada la solicitud del que buscaba.

Levítico 7

- **22** Y habló el Señor a Moysés, diciendo:
- **23** Dirás a los hijos de Israel: No comeréis sebo de oveja, ni del buey, ni de cabra.
- **24** Pero podréis guardar para diferentes usos el sebo del cadáver mortecino, y de aquel animal, que ha sido presa de otra bestia.
- **25** Si alguno comiere del sebo, que debe ser quemado en ofrenda del Señor, perecerá de su pueblo.
- **26** Tampoco tomaréis para comer la sangre de ningún animal, tanto de aves como de ganados.
- **27** Toda alma, que comiere sangre, perecerá de sus pueblos.

Levítico 12

- **1** Y hablo el Señor a Moysés, diciendo:
- **2** Habla a los hijos de Israel, y les dirás: Si la mujer recebido semen, pariere varón, será inmunda siete días, conforme a los días de la separación menstrual.
- **3** Y el niño será circuncidado el día octavo:
- **4** Y ella permanecerá treinta y tres días purificándose de su sangre. No tocará ninguna cosa santa, ni entrará en el Santuario, hasta que sean cumplidos los días de su purificación.
- **5** Mas si pariere hembra, será inmunda dos semanas, según el rito del fluxo menstrual, y permanecerá sesenta y seis días purificándose de su sangre.
- **6** Y luego que fueren cumplidos los días de su purificación, por hijo o hija, llevará un cordero de un año para holocausto, y un pichon o una tórtola por el pecado, a la entrada del tabernáculo del testimonio, y los entregará al sacerdote,
- **7** El qual los ofrecerá delante del Señor, y hrá oración por ella, y así será purificada del fluxo de su sangre. Esta es la ley de la que para el varón o hembra.

Levítico 13

- **17** Le reconocerá el sacerdote, y declarará que es limpio.
- **18** Mas la carne y la piel en que salió úlcera y se curó,
- **19** Y en lugar de la úlcera se descubriere una cicatriz blanca, o algo roxa, será llevado el hombre al sacerdote:

Levítico 15

- **1** Y hablo el Señor a Moysés y a Aarón, diciendo:
- **2** Hablad a los hijos de Israel, y decidles: El hombre, que padece gonorrhoea, será inmundo.
- **3** Y entonces se juzgará, que está sujeto a este achaque, quando a cada momento el humor sucio se apegare a su carne, y se condensare.
- **4** Todo estrado, en que durmiere, será inmundo, y donde quiera que se sentare.
- **5** Si algún hombre tocare su lecho, lavará sus vestidos: y ese mismo lavado con agua, será inmundo hasta la tarde.
- **19** La mujer, que volviendo el mes padece fluxo de sangre, será separada siete días.
- **23** Qualquiera que tocare toda vasija, sobre la que ella se sentare, lavará sus vestidos: y el mismo lavado con agua, será inmundo hasta la tarde.
- **24** Si el marido se ayuntare con ella en el tiempo de la sangre menstrual, será inmundo siete días: y todo estrado, sobre que durmiere, será inmundo.

- **25** La mujer, que padece flujo de sangre muchos días no en el tiempo menstrual, o la que después de la sangre menstrual no cesa de fluir, será inmunda todo el tiempo que esté sujeta a este accidente, como si estuviera en el tiempo menstrual.
- **26** Todo estrado en que durmiere, y vasija sobre que se sentare, será inmundo.
- **27** Qualquiera que tocare estas cosas, lavará sus vestidos: y él lavado con agua, será inmundo hasta la tarde.
- **28** Si la sangre se parase, y cesare de fluir, contará siete días de su purificación:
- **29** Y el día octavo ofrecerá por sí al sacerdote dos tórtolas, o dos pichones a la entrada del tabernáculo del testimonio:
- **30** El qual sacrificará el uno por el pecado, y el otro en holocausto, y hará oración por ella delante del Señor, y por el flujo de su inmundicia.

Levítico 20

- **18** El que se ayuntare con mujer en el flujo menstrual, y descubriere sus vergüenzas, y ella misma mostrare la fuente de su sangre, ambos serán muertos de en medio de su pueblo.

Deuteronomio 12

- **16** Solamente sin comer la sangre, la qual verterás sobre la tierra como agua. (Pág.164).

Prophecía de Isaias 65

- **6** Y todos nosotros nos hemos hecho como un impuro, y como un paño de menstruosa son todas nuestras justicias; y caimos todos como hoja, y nuestras maldades nos arrebataron como un viento.

Prophecía de Ezechiel 22

- **10** Descubrieron las vergüenzas de tu padre en medio de ti, y humillaron en ti a la mujer en tiempo de su menstroo.
- **11** Y cada uno hizo cosas abominables con la mujer de su próximo, y el suegro violó a su nuera feamente, el hermano oprimió en medio de ti a su hermana hija de su padre.

San Matheo 10

- **20** Y he aquí una mujer, que padecía flujo de sangre doce años había, y llegándose por detrás, tocó la orla de su vestido.
- **21** Porque decía dentro de sí: Si tocare tan salamente su vestido: seré sana.
- **22** Y volviéndose Jesus, y viéndola dixo: Tén confianza, hija, tu fé te ha sanado. Y quedó sana la mujer desde aquella hora.

San Marcos 5

- **25** Y una mujer, que padecía un flujo de sangre doce años había,
- **26** Y que había pasado muchos médicos, y gastado todo lo que tenia, sin haber adelantado nada, antes empeoraba mas:
- **27** Quando oyó hablar de Jesus, lleo por detrás entre la confusión de la gente, y tocó su vestidura:
- **28** Porque decía: Tan solamente con tocar su vestidura, seré sana.
- **29** Y en el mismo instante cesó su flujo de sangre, y sintió en su cuerpo, que estaba sana de aquel azote.
- **30** Mas Jesus conociendo luego en sí mismo la virtud, que de él había salido, volviéndose ácia la gente, dixo: ¿Quién ha tocado mi vestidura?
- **31** Y sus discípulos le decían: Ves la gente que te está apretando, y dices: ¿Quién me ha tocado?
- **32** Y miraba al alrededor por ver a la que esto había hecho.
- **33** Entónces la mujer medrosa, y temblando, sabiendo lo que le había acaecido, llegó y se postro ante él, y le dixo toda la verdad.
- **34** Y él le dixo: Hija, tu fé te ha sanado: vete en paz, y queda libre de tu azote.

San Lucas 9

- **43** Y una muger padecía flujo de sangre de doce años había, y había gastado quanto tenía en médicos, y de ninguno pudo ser curada:
- **44** Se acercó a él por las espaldas, y tocó la orla de su vestido: y en el mismo punto cesó el flujo de sangre.
- **45** Y dixo Jesus: ¿Quién me ha tocado? Y negándolo todos, dixo Pedro, y los que con él estaban: Maestro, las gentes te aprietan, y oprimen, y dices: ¿Quién me ha tocado?
- **46** Y dixo Jesus: Alguno me ha tocado: porque yo he conocido, que ha salido virtud de mí.
- **47** Quando la muger se vió así descubierta, vino temblando, y se postró a sus pies: y declaró delante de todo el pueblo la causa, por qué le había tocado: y como había sido luego sanada.
- **48** Y él le dixo: Hija, tu fé te ha sanado: vete en paz.

OBSERVACIONES:

-Fichaje extraído de la Fuente.

-Castellano Antiguo.

La Vulgata es una versión latina de la Biblia, traducida principalmente por San Jerónimo a fines del siglo IV. Se utilizó como la versión oficial de la Biblia de la Iglesia Católica durante más de mil años. El término "vulgata" significa "común" o "popular" en latín, y la Vulgata pretendía ser una traducción que la gente de la época pudiera entender fácilmente. La Vulgata incluye tanto el Antiguo como el Nuevo Testamento, así como varios libros conocidos como Apócrifos. Ha tenido un impacto significativo en la literatura, la teología y la cultura occidentales.

Corán

ARCHIVO	Ficha de Lectura Fuente	
Nº DE FICHA	3	
DOCUMENTO	PDF	
TÍTULO	El Corán	
DE	Mahoma	
TRADUCCIÓN	Julio Cortéz	
FECHA	2017	LUGAR India
EDITORIAL	Goodword	PÁGINAS 482
PALABRAS BUSCADAS	<ol style="list-style-type: none"> Mujer: 181 menciones Menstruación: 3 menciones Sangrado: 0 menciones Fluido: 1 menciones Úlcera: 0 menciones Derrame: 2 menciones. Fértil: 3 menciones Período: 0 menciones Puerperio: 0 menciones Sangrado post parto: 0 menciones 	
CONTENIDO	<p>Se buscaron palabras similares y referentes conceptuales en torno a la Menstruación y como ésta es entendida por medio del Corán.</p> <p>La Menstruación es una hemorragia vaginal periódica, causada por la desintegración de la mucosa uterina. Esta hemorragia no tiene un origen patológico ni es causada por una lesión, caída o parto; sino que es natural y puede variar según el estado de la mujer, su entorno y el clima. De aquí que las mujeres difieran en sus ciclos.</p>	
CITAS:		
<u>MENSTRUACIÓN</u>		
SURA 2 • AL BAQARA		
222 Te preguntan acerca de la Menstruación. Di: «Es una impureza; absteneos, pues, de mantener relaciones maritales con vuestras mujeres durante el menstuo, y no mantengáis		

relaciones con ellas hasta que dejen de menstruar, y cuando se hayan purificado hacedlo como Dios os ha permitido [por la vía natural]». Dios ama a quienes se arrepienten. Y ama a quienes se purifican.

SURA 65 • AT TALAAQ

4 Para aquellas de vuestras mujeres que ya no esperan tener la Menstruación, si tenéis dudas, su período de espera será de tres meses; lo mismo para las que aún no menstrúan. Para las embarazadas, su período de espera terminará cuando den a luz. Y quien teme a Dios, Él le facilita sus cosas.

IMPUREZA

SURA 5 • AL MA'IDA

6 ¡Creyentes! Cuando os dispongáis a hacer la oración, lavaos el rostro y los brazos hasta el codo, pasad las manos por la cabeza y [lavaos] los pies hasta el tobillo. Si estáis en estado de impureza mayor, purificaos. Y si estáis enfermos o de viaje, si viene uno de vosotros de hacer sus necesidades, o habéis tenido relaciones con vuestras mujeres y no encontráis agua, recurrid a tierra limpia y pasadla por el rostro y por las manos. Dios no quiere imponeros ninguna carga, sino purificaros y completar Su gracia en vosotros para que seáis agradecidos.

SURA 6 • AL AN'AM

145 Di [Oh Profeta]: «En lo que se me ha revelado no encuentro nada que se prohíba comer salvo la carne del animal muerto por causa natural, la sangre derramada, la carne de cerdo - que es una impureza-, y aquello sobre lo que, por perversión, haya sido sacrificado invocando otro nombre que no sea el de Dios.

SURA 9 • AT TAU BA

28 ¡Oh, creyentes! Por cierto que los idólatras son impuros [impureza espiritual a causa de su incredulidad]. ¡Que no se acerquen, pues, a la Mezquita Sagrada [de la Meca] después de este año [el noveno de la Hégira]! Si teméis escasez, Dios os enriquecerá por favor Suyo, si quiere. Dios es Omnisciente, Sabio.

SURA 22 • AL HAYY

30 ¡Así es! Y quien respete las cosas sagradas de Dios, será mejor para él ante su Señor. Se os han declarado lícitos los rebaños, excepto lo que se os recita. ¡Apartaos, pues, de la impureza de los ídolos, y apartaos de decir falsedades!

SURA 2 • AL BAQARA

222 Te preguntan acerca de la Menstruación. Di: «Es una impureza; absteneos, pues, de mantener relaciones maritales con vuestras mujeres durante el menstuo, y no mantengáis relaciones con ellas hasta que dejen de menstruar, y cuando se hayan purificado hacedlo como Dios os ha permitido [por la vía natural]». Dios ama a quienes se arrepienten. Y ama a quienes se purifican.

FLUIDO

SURA 78 • AN NABA

25 tan solo agua hirviendo y fluido hediondo [pus y secreciones de heridas]

DERRAME

SURA 2 • AL BAQARA

30 Y cuando tu Señor dijo a los ángeles: «Voy a poner a un representante Mío en la Tierra». Dijeron: «¿Vas a poner en ella a quien corrompa en ella y derrame sangre, siendo así que nosotros celebramos Tu alabanza y proclamamos Tu santidad?». Dijo: «Yo sé lo que vosotros no sabéis».

FÉRTIL

SURA 21 • AL ANBIA'

90 Y escuchamos su súplica, y le agradecemos con [su hijo] Juan, pues Los profetas hicimos que su mujer fuera otra vez fértil. Les agradecemos porque siempre se apresuraban a realizar

obras buenas. Nos invocaban con amor y con temor y se conducían humildemente ante Nosotros.

SANGRE

SURA 22 • AL HAYY

14 Luego, transformamos la gota de esperma creando un coágulo de sangre, del coágulo un embrión y del embrión huesos, que revestimos de carne haciendo de ello otra criatura. ¡Bendito sea Dios, el Mejor de los creadores!

SURA 40 • GÁFIR

67 Él es Quien os ha creado de tierra [a vuestro padre Adán]; luego [a todos vosotros] de una gota de esperma; luego, de un coágulo de sangre. Luego, os hace salir como criaturas para alcanzar más tarde, la madurez, luego la vejez -aunque algunos de vosotros mueren prematuramente- y llegar a un término fijo. Quizás, así, razonéis.

SURA 47 • MUHAMMAD

22 Si volvéis la espalda, os exponéis a corromper en la Tierra y a cortar vuestros lazos de sangre.

SURA 75 • AL QIAMA

38 y luego un coágulo de sangre? Él lo creó y le dio forma armoniosa.

SURA 2 • AL BAQARA

30 Y cuando tu Señor dijo a los ángeles: «Voy a poner a un representante Mío en la Tierra». Dijeron: «¿Vas a poner en ella a quien corrompa en ella y derrame sangre, siendo así que nosotros celebramos Tu alabanza y proclamamos Tu santidad?». Dijo: «Yo sé lo que vosotros no sabéis».

84 Y cuando concertamos un pacto con vosotros: «¡No derramáis vuestra sangre ni os expulséis de casa unos a otros!». Lo aceptasteis, sois testigos.

173 Se os ha prohibido la carne mortecina, la sangre, la carne de cerdo y la de todo animal sobre el que se haya invocado un nombre diferente del de Dios. Pero si alguien se ve compelido por la necesidad -no por deseo ni por afán de contravenir, no será un pecado para él. Dios es indulgente, misericordioso.

SURA 4 • AN NISÁ

92 Un creyente no debe matar a otro creyente, a menos que lo hiciere por error. Y quien mate a un creyente por error deberá liberar a un esclavo creyente y pagar el precio de sangre a la familia de la víctima, a menos que ella renuncie al mismo como limosna. Y si la víctima era creyente y pertenecía a gente enemiga vuestra, deberá liberar a un esclavo creyente. Pero, si pertenecía a gente con la que os une un pacto, el precio de sangre debe pagarse a la familia de la víctima, aparte de la liberación de un esclavo creyente. Y quien no disponga de medios, ayunará dos meses consecutivos, como expiación impuesta por Dios. Dios es Omnisciente, Sabio.

SURA 5 • AL MA'IDA

3 Os está prohibido la carne del animal muerto por causa natural, la sangre, la carne de cerdo, la de todo animal que haya sido sacrificado en nombre de otro que Dios, la de animal muerto por asfixia, golpes, caída, cornada o matado por las fieras -a menos que haya sido herido por ellas y alcancéis a degollarlo [antes de que muera]-, la del que ha sido inmolado en altares [para los ídolos]. Y [se os ha prohibido también] consultar la suerte valiéndose de flechas, porque todo esto es un desvío. Hoy los que se niegan a creer han perdido las esperanzas de acabar con vuestra religión. ¡No les tengáis, pues, miedo a ellos, sino a Mí! Hoy os he perfeccionado vuestra religión, he completado Mi gracia sobre vosotros y he dispuesto que el islam sea vuestra religión. Si alguien [en caso extremo] por hambre, se vea forzado [y coma de lo vedado] pero sin intención de pecar [transgredir, sepa que] Dios es Indulgente, Misericordioso.

SURA 6 • AL AN'AM

145 Di [Oh Profeta]: «En lo que se me ha revelado no encuentro nada que se prohíba comer salvo la carne del animal muerto por causa natural, la sangre derramada, la carne de cerdo - que es una impureza-, y aquello sobre lo que, por perversión, haya sido sacrificado invocando otro nombre que no sea el de Dios. Pero, si alguien se ve compelido por la necesidad -no por deseo ni por afán de contravenir-... Tu Señor es Indulgente, Misericordioso».

SURA 7 • AL A'RAF

133 Enviamos contra ellos la inundación, las langostas, los piojos, las ranas y la sangre, como signos evidentes; pero se llenaron de soberbia y fueron un pueblo de pecadores.

SURA 12 • YUSUF

18 Y presentaron su camisa manchada de sangre falsa. Dijo: «¡No! Vosotros sugeristeis esto [y os llevasteis a José]. ¡Hay que tener digna paciencia! Dios es Aquel Cuya ayuda se implora contra lo que contáis».

SURA 14 • IBRAHIM

16 Le espera el Infierno y se le dará a beber una mezcla de pus y sangre

SURA 16 • AN NAHL

66 Y en los rebaños tenéis motivo de reflexión. Os damos a beber del contenido de sus vientres, entre heces y sangre: una leche pura, grata para quienes la beben.

115 Os ha prohibido solo la carne mortecina, la sangre, la carne de cerdo y la de todo animal sobre el que se haya invocado un nombre diferente del de Dios. Pero, si alguien se ve compelido por la necesidad, no por deseo ni por afán de contravenir... Dios es Indulgente, Misericordioso.

PERÍODO

SURA 30 • AR RÚM

8 ¿Es que no reflexionan en su interior? Dios no ha creado los cielos, la Tierra y lo que entre ellos está sino con un fin y por un período determinado. Pero muchos hombres se niegan, sí, a creer en el encuentro de su Señor.

SURA 33 • AL AHZÁB

49 ¡Creyentes! Si os casáis con mujeres creyentes y luego las repudiáis antes de haberlas tocado, no tenéis por qué exigirles un período de espera. ¡Provedlas de lo necesario y dejadlas en libertad decorosamente!

SURA 46 • AL-AHQAF

3 No hemos creado sino con un fin los cielos, la Tierra y lo que entre ellos está, y por un período determinado. Pero los incrédulos se desvían de las advertencias que se les han dirigido.

SURA 46 • AL-AHQAF

15 Y por cierto que ordenamos al hombre ser benevolente con sus padres. Su madre le llevó con esfuerzo y le ha dado a luz con dolor, y que el período del embarazo y la lactancia dura treinta meses. Que cuando alcance la madurez, al llegar a los cuarenta años, diga: «¡Oh, Señor mío! Permíteme que Te agradezca la gracia que nos has dispensado a mí y a mis padres, y que haga obras buenas que Te complazcan. ¡Dame una descendencia próspera! Me vuelvo a Ti. Soy de los que se someten a Ti».

SURA 65 • AT TALAAQ

1 ¡Oh, Profeta! Cuando divorciéis a las mujeres, ¡hacedlo al terminar su período de espera! ¡Calculad bien los días de ese período y temed a Dios, vuestro Señor! ¡No las expulséis de sus casas ni ellas salgan [durante el período de espera], a menos que sean culpables de deshonestidad [indecencia] evidente! Esas son las leyes de Dios. Y quien viola las leyes de Dios es injusto consigo mismo. Tú no sabes si Dios, entre tanto, suscite algún imprevisto...

2 Cuando estén por finalizar su período de espera, reconciliaos con ellas en buenos términos o separaos de ellas de buena manera. Y requerid el testimonio de dos personas justas de los

vuestros y atestigüad ante Dios. A esto se exhorta a quien cree en Dios y en el Último Día. Y quien teme a Dios, Él le da una salida.

3 Y le sustentará de donde menos lo espera. A quien confía en Dios, Él le basta. Dios siempre hace que se ejecuten Sus órdenes. Dios ha establecido una medida para cada cosa.

4 Para aquellas de vuestras mujeres que ya no esperan tener la Menstruación, si tenéis dudas, su período de espera será de tres meses; lo mismo para las que aún no menstrúan. Para las embarazadas, su período de espera terminará cuando den a luz. Y quien teme a Dios, Él le facilita sus cosas.

SURA 76 • AL INSAN

1 ¿Acaso no hubo un período de tiempo para el hombre en el que no fue nada y ni siquiera era mencionado?

SURA 93 • AD DUHA

3 Que tu Señor no te ha abandonado ni aborrecido [Esto es en respuesta a lo que decían los idólatras, cuando durante un período el Profeta no recibió la revelación, de que su Señor lo había abandonado y lo aborrecía].

SURA 2 • AL BAQARA

235 No hacéis mal en proponer a tales mujeres casaros con ellas o en ocultarles vuestra intención de hacerlo. Dios sabe que pensaréis en ellas. Pero ¡no les prometáis nada en secreto! sino que insinuádselo con respeto. ¡Y no concretéis la boda hasta que se cumpla el período prescrito de espera! ¡Sabed que Dios conoce lo que hay en vuestras mentes, de modo que cuidado con Él! Pero sabed que Dios es Indulgente, Benigno.

SURA 5 • AL MA'IDA

19 ¡Oh, Gente del Libro! Nuestro Mensajero La mesa servida ha venido a vosotros para instruiros, tras un periodo de tiempo sin Mensajeros, no sea que dijerais: «No ha venido a nosotros ningún nuncio de buenas nuevas, ni amonestador». Así pues, ahora sí que ha venido a vosotros un nuncio de buenas nuevas y un amonestador. Dios tiene poder sobre todas las cosas.

MUJER

SURA 65 • AT TALAAQ

1 ¡Oh, Profeta! Cuando divorciéis a las mujeres, ¡hacedlo al terminar su período de espera! ¡Calculad bien los días de ese período y temed a Dios, vuestro Señor! ¡No las expulséis de sus casas ni ellas salgan [durante el período de espera], a menos que sean culpables de deshonestidad [indecencia] evidente! Esas son las leyes de Dios. Y quien viola las leyes de Dios es injusto consigo mismo. Tú no sabes si Dios, entre tanto, suscite algún imprevisto...

4 Para aquellas de vuestras mujeres que ya no esperan tener la Menstruación, si tenéis dudas, su período de espera será de tres meses; lo mismo para las que aún no menstrúan. Para las embarazadas, su período de espera terminará cuando den a luz. Y quien teme a Dios, Él le facilita sus cosas.

6 ¡Alojadlas donde habitéis, según vuestros medios! ¡No les hagáis daño con ánimo de molestarlas! Si están embarazadas, proveedles de lo necesario hasta que den a luz, y si amamantan a vuestros hijos retribuidles con lo que corresponde y llegad a un acuerdo de buena manera. Si encontráis alguna dificultad, entonces, pero si discrepáis, entonces que otra mujer los amamante.

10 Dios pone como ejemplo para los incrédulos a la mujer de Noé y a la mujer de Lot. Ambas estaban casadas con dos de Nuestros siervos justos, pero les traicionaron [en la fe], pero no les sirvió de nada frente a Dios. Y se les dirá: «¡Entrad ambas en el Fuego junto con los demás que entran!».

11 Y Dios pone como ejemplo para los creyentes a la mujer de Faraón. Cuando dijo: «¡Oh, Señor mío! ¡Constrúyeme, junto a Ti, una morada en el Paraíso y sálvame de Faraón y de sus obras! ¡Sálvame del pueblo impío!».

SURA 78 • AN NABA

8 Y os hemos creado en parejas [hombre y mujer],

SURA 92 • AL LAIL

3 ¡Por Quien ha creado al varón y a la mujer!

SURA 111 • AL MASAD

4 así como su mujer, la acarreadora de leña [por haber puesto espinas en el camino que transitaba el Profeta]

SURA 2 • AL BAQARA

49 Y cuando os salvamos de las huestes del Faraón, que os sometían a duro castigo, degollando a vuestros hijos varones y dejando con vida a vuestras mujeres. Con esto os probó vuestro Señor duramente.

178 ¡Creyentes! Se os ha prescrito la ley del talión en casos de homicidio: libre por libre, esclavo por esclavo, mujer por mujer. Pero, si a alguien le rebaja su hermano la pena, que pague la indemnización correspondiente en el plazo establecido. Esto es un alivio por parte de vuestro Señor, una misericordia. Quien, después de esto, viole la ley, tendrá un castigo doloroso.

187 Durante el mes del ayuno os es lícito por la noche uniros con vuestras mujeres: son vestidura para vosotros y vosotros lo sois para ellas. Dios sabe que os engañabais a vosotros mismos. Se ha vuelto a vosotros y os ha perdonado. Ahora, pues, yaced con ellas y buscad lo que Dios os ha prescrito; y comed y bebed hasta que se distinga el hilo blanco [la luz del alba] del hilo negro [la oscuridad de la noche]. Luego, observad el ayuno hasta la caída de la noche, y no tengáis relaciones con ellas mientras estéis de retiro en la mezquita. Estas son las leyes de Dios, no oséis transgredirlas. Así explica Dios Sus aleyas a los hombres. Quizás, así, se guarden.

221 No os caséis con mujeres idólatras hasta que crean. Una esclava creyente es mejor que una idólatra, aunque esta os guste más. y no caséis a los idólatras con vuestras mujeres a menos que acepten la fe. Un esclavo creyente es mejor que un idólatra, aunque este os guste más. Esos os llaman al Fuego, en tanto que Dios os llama al Jardín y al perdón si quiere, y explica Sus preceptos a los hombres. Quizás, así, recapaciten.

222 Te preguntan acerca de la Menstruación. Di: «Es una impureza; absteneos, pues, de mantener relaciones maritales con vuestras mujeres durante el menstuo, y no mantengáis relaciones con ellas hasta que dejen de menstruar, y cuando se hayan purificado hacedlo como Dios os ha permitido [por la vía natural]». Dios ama a quienes se arrepienten. Y ama a quienes se purifican.

223 Vuestras mujeres son campo de labranza. ¡Id, pues, a vuestro campo como queráis, haced obras de bien para que os beneficiéis! ¡Temed a Dios y sabed que os encontraréis con Él! ¡Y anuncia la buena nueva a los creyentes!

226 Quienes juren no acercarse [mantener relaciones sexuales] a sus mujeres tienen de plazo cuatro meses. Si se retractan,... [sepan que] Dios es Indulgente, Misericordioso.

229 Si la voluntad de divorcio se expresare dos veces, se tendrá aún la posibilidad de reconciliarse debiendo tratar a la mujer benévolamente, o en caso contrario dejarla marchar de buena manera.

No se os permite tomar nada de lo que les hayáis dado [la dote], a menos que las dos partes teman no cumplir los límites de Dios. Y, si teméis no cumplir los límites de Dios, no hay inconveniente en que ella obtenga su libertad indemnizando al marido. Estas son las leyes de Dios, no las quebrantéis. Quienes quebrantan las leyes de Dios, esos son los inicuos.

231 Cuando divorciéis a vuestras mujeres y estas alcancen su término [con el plazo de espera], reconciliaos con ellas en buenos términos o dejadlas de buena forma. ¡No las retengáis a la fuerza, en violación de las leyes de Dios! Quien esto hace es injusto consigo mismo. ¡No toméis

a burla las leyes de Dios, antes bien recordad la gracia de Dios para con vosotros y lo que os ha revelado del Libro y de la Sabiduría [el Corán], exhortándoos con ello! ¡Temed a Dios y sabed que Dios es Omnisciente!

232 Cuando divorciéis a vuestras mujeres y estas alcancen su término, no les impidáis que se reconcilien con sus maridos, si hubiere avenencia. A esto se exhorta a quien de vosotros crea en Dios y en el Último Día. Esto es más correcto para vosotros y más puro. Dios sabe, mientras que vosotros no sabéis.

235 No hacéis mal en proponer a tales mujeres casaros con ellas o en ocultarles vuestra intención de hacerlo. Dios sabe que pensaréis en ellas. Pero ¡no les prometáis nada en secreto! sino que insinuádselo con respeto. ¡Y no concretéis la boda hasta que se cumpla el período prescrito de espera! ¡Sabed que Dios conoce lo que hay en vuestras mentes, de modo que cuidado con Él! Pero sabed que Dios es Indulgente, Benigno.

282 ¡Creyentes! Si contraéis una deuda por un plazo determinado, ponedlo por escrito. Que la persona a la que recurráis tome fiel nota en vuestra presencia, así como Dios le ha agraciado con la escritura, que no se niegue a hacerlo. Que registre con temor a Dios y sin omitir nada lo que el deudor reconoce que adeuda. Y si el deudor fuera deficiente, débil o incapaz de dictar, que dicte en su lugar su apoderado con equidad. Llamad, para que sirvan de testigos, a dos de vuestros hombres; si no los hay, elegid a un hombre y a dos mujeres de entre quienes os plazcan como testigos, de tal modo que si una yerra, la otra subsane su error. Que los testigos no se rehúsen si son citados. Y no dejéis de escribir toda deuda, pequeña o grande, detallando su vencimiento. Esto es más justo ante Dios, es más correcto para el testimonio y da menos lugar a dudas. A menos que se trate de las operaciones comerciales entre vosotros, en ese caso, no hay inconveniente en que no lo pongáis por escrito. Pero ¡tomad testigos cuando os vendáis algo! ¡Y que no se coaccione al escribano ni al testigo! Si lo hacéis, cometeréis una iniquidad. ¡Temed a Dios! Dios os agraciará con el conocimiento. Dios es Omnisciente.

SURA 3 • AALI 'EMRAN

14 A los hombres se les ha embellecido el amor por todo lo deseable: las mujeres, los hijos, la acumulación de caudales de oro y plata, los caballos de raza, los rebaños y los campos de cultivo...

Eso es breve disfrute de la vida de este mundo. Pero Dios tiene junto a Sí un bello lugar de retorno.

35 Cuando la mujer de 'Imran dijo: «¡Señor mío! Te ofrezco en voto, a Tu exclusivo servicio lo que hay en mi vientre. ¡Acéptamelo! Tú eres Quien todo lo oye, Quien todo lo sabe».

36 Y cuando dio a luz [a una hija], dijo: «¡Señor mío! Lo que he dado a luz es una mujer -bien sabía Dios lo que había concebido- [Agregó la esposa de 'Imrân] y una mujer no es lo mismo que un varón [para que se consagre a Tu servicio]. Le he puesto por nombre María, y Te imploro que la protejas a ella y a su descendencia del maldito Satanás».

40 «¡Señor mío!» dijo, «¿cómo puedo tener un muchacho si soy ya viejo y mi mujer estéril?». Dijo: «Así será. Dios hace lo que Él quiere».

42 Y cuando los ángeles dijeron: «¡María! Dios te ha escogido y purificado. Te ha elegido entre todas las mujeres del universo.

61 Y a quienes te discutan acerca de esta verdad [de que Jesús es un siervo de Dios y no una divinidad] después de haberte llegado el conocimiento, diles: «¡Venid! Vamos a llamar a nuestros hijos y a vuestros hijos, a nuestras mujeres y a las vuestras, y presentémonos todos nosotros. Luego roguemos seriamente que la maldición de Dios caiga sobre quienes mientan».

195 Su Señor escuchó su plegaria [y dijo]: «No dejaré que se pierda obra de ninguno de vosotros, lo mismo si es hombre que si es mujer. Procedéis unos de otros. Aquellos que emigraron, fueron expulsados de sus hogares, padecieron por Mi causa, combatieron y cayeron, les absolveré sus faltas y les introduciré en jardines por donde corren los ríos. Esta es la recompensa de Dios». Dios tiene junto a Sí la más hermosa recompensa.

SURA 4 • AN NISÁ

1 ¡Hombres! ¡Temed a vuestro Señor, Quien os ha creado a partir de un solo ser, del que ha creado a su pareja, e hizo descender de ambos un gran número de hombres y de mujeres! ¡Temed a Dios, en Cuyo nombre os pedís unos a otros, y respetad los lazos de parentesco! Por cierto que Dios siempre os observa.

3 Si teméis no ser equitativos con [las dotes de] las huérfanas, entonces casaos con otras mujeres que os gusten: dos, tres o cuatro. Pero si teméis no obrar con justicia, entonces casaos con una sola o con vuestras esclavas. Esto [casarse con una sola mujer] es lo recomendable para evitar cometer alguna injusticia.

4 Dad a vuestras mujeres su dote con buena predisposición. Pero, si renuncian voluntariamente a parte de ella en vuestro favor, disponed de esta como os plazca.

7 A los varones les corresponde una parte de lo que los padres y parientes más cercanos dejen; y para las mujeres una parte de lo que los padres y parientes más cercanos dejen. Fuere poco o mucho, les corresponde una parte determinada [de la herencia].

11 Dios os ordena lo siguiente en lo que toca a vuestros hijos: que la porción del varón equivalga a la de dos mujeres [esto es debido a que no pesa sobre la mujer la manutención de los hijos y la familia]. Si estas son dos o más mujeres, les corresponderán dos tercios de la herencia. Si es hija única, le corresponde la mitad. A cada uno de los padres [del difunto] le corresponderá un sexto de la herencia, si deja hijos; pero, si no tiene hijos y le heredan solo sus padres, un tercio es para la madre. Si tiene hermanos, un sexto es para la madre. Esto, luego Vuestros padres o vuestros hijos, no sabéis cuál de ellos os beneficia más de cerca. Esto es un precepto de Dios, y Dios es Omnisciente, Sabio.

12 A vosotros os corresponde la mitad de lo que dejen vuestras esposas si no tuvieran hijos. Si los tuvieran, os corresponde un cuarto. Esto, luego de cumplir con sus legados y deudas. Si no tuvierais hijos, a vuestras mujeres les corresponde un cuarto de lo que dejéis. Si tuvierais, entonces un octavo de lo que dejéis. Esto, luego de cumplir con sus legados y deudas. Si [el difunto, hombre o mujer] no tiene padres ni hijos, pero sí un hermano o una hermana, entonces les corresponde a cada uno de ellos un sexto. Si son más, participarán del tercio de la herencia, luego de cumplir con sus legados y deudas sin perjudicar a nadie. Esta es disposición de Dios. Dios es Sabio, Tolerante.

15 Para aquellas de vuestras mujeres que cometan adulterio, convocad a cuatro testigos. Si atestiguan en su contra, recludlas en sus casas hasta que mueran o hasta que Dios les procure una salida. [Este fue el primer castigo establecido para las mujeres acusadas de cometer adulterio, pero luego fue abrogado por la aleya de la sura 24]

16 Si dos [hombre y mujer] de los vuestros la cometen, castigad a ambos severamente. Pero, si se arrepienten y enmiendan, dejadles en paz. Dios es Indulgente, Misericordioso.

19 ¡Oh, creyentes! No es lícito tomar a las mujeres como objeto de herencia, ni impedirles que vuelvan a casarse para recuperar parte de lo que les habíais dado [como en la época pre-islámica que la mujer al enviudar pasaba a depender de los parientes y allegados del difunto, quienes tenían derecho a casarse con ellas y decidir sobre su futuro], a menos que sean culpables de deshonestidad manifiesta. Comportaos con ellas como es debido. Y si algo de ellas os disgusta, puede que Dios haya decretado a pesar de esto un bien para vosotros.

22 No os caséis con las mujeres con las que han estado casados vuestros padres, salvo que lo hubiereis hecho [antes de esta prescripción]. Esto es algo obsceno y aborrecible. ¡Un mal camino...!

23 Se os ha vedado contraer matrimonio con vuestras madres, vuestras hijas, vuestras hermanas, vuestras tías paternas o maternas, vuestras sobrinas por parte de hermano o de hermana, vuestras madres de leche, vuestras hermanas de leche, las madres de vuestras mujeres, vuestras hijastras que están bajo vuestra tutela, nacidas de mujeres vuestras con las

que habéis consumado el matrimonio -si no, no hay culpa-, las esposas de vuestros propios hijos, así como casaros con dos hermanas a la vez, salvo que lo hubiereis hecho antes de esta prescripción. Dios es Indulgente, Misericordioso.

24 Y también se os ha prohibido las mujeres casadas, pero sabed que sí podéis cohabitar con vuestras esclavas [que no se encuentran casadas]. ¡Esto es una prescripción de Dios! Os están permitidas todas las otras mujeres, con tal que las busquéis con vuestros bienes, con intención de casaros y no de fornicar. Dadles la dote convenida a quienes toméis como esposas. No hay inconveniente en que decidáis algo de común acuerdo después de cumplir con lo prescrito. Dios es Omnisciente, Sabio.

25 Quien de vosotros no disponga de los medios necesarios para casarse con mujeres libres creyentes, podrá hacerlo con una esclava creyente. Dios conoce bien vuestra fe, unos procedéis de los otros [tenéis la misma creencia]. Casaos con ellas con el permiso de sus amos y dadles la dote convenida, como mujeres honestas no como fornicadoras o amantes. Si estas mujeres se casan y cometen una deshonestidad se les aplicará la mitad del castigo que a las mujeres libres. Esto va dirigido a aquellos de vosotros que tengan miedo de caer en la fornicación. Sin embargo, es mejor para vosotros que tengáis paciencia. Dios es Indulgente, Misericordioso.

32 No codiciéis lo que Dios ha concedido a unos de vosotros más que a otros. Los hombres tendrán parte según sus méritos y las mujeres también. Pedid a Dios de Su favor. Dios es conecedor de todas las cosas.

34 Los hombres están a cargo de las mujeres en virtud de la preferencia [diferencias físicas] que Dios ha tenido con ellos, y deben mantenerlas con sus bienes. Las mujeres virtuosas son obedientes y cuidan [su honor y sus bienes], en ausencia de sus maridos, de lo que Dios manda que cuiden. A aquellas de quienes temáis que se rebelen, exhortadlas y dejadlas solas en el lecho [sin cohabitar], y [si persisten] por último pegadles* [ligeramente]. Si os obedecen, no os metáis más con ellas. Dios es excelso, Grande. (*) [Pegar sin motivos no es la conducta del musulmán. El Profeta dijo: los malos entre vosotros son los que pegan a sus mujeres]

43 ¡Creyentes! No os acerquéis ebrios a la oración [salat], hasta que no sepáis lo que decís. No vayáis impuros -a no ser que estéis de viaje- hasta que no os hayáis lavado. Y si estáis enfermos o de viaje, o si viene uno de vosotros de hacer sus necesidades, o habéis tenido relación con las mujeres y no encontráis agua, buscad tierra limpia y pasáosla por el rostro y las manos. Dios es Indulgente, Perdonador.

75 ¿Por qué no combatís por la causa de Dios, cuando hay oprimidos -hombres, mujeres y niños que dicen: «¡Señor nuestro! Sácanos de esta ciudad, de inicuos habitantes y danos, procedente de Ti, un protector y un auxiliador».

98 Quedan exceptuados los oprimidos -hombres, mujeres y niños imposibilitados-, que no disponen de posibilidades y no encuentran la manera de hacerlo.

124 El creyente, sea hombre o mujer, que obre bien, entrará en el Jardín y no será tratado injustamente en lo más mínimo.

127 Te consultan a propósito de las mujeres. Di: «Dios os da a conocer Su parecer sobre ellas, y también lo que ya se os ha recitado en el Libro [el Corán] a propósito de las huérfanas a las que aún no habéis dado la parte que les corresponde y con las que deseáis casaros, y a propósito de los niños indefensos, y que tratéis con equidad a los huérfanos. Dios conoce perfectamente el bien que hacéis.

128 Si una mujer temiese que su marido no cumpliera con las obligaciones para con ella o la rechazare, no hay inconveniente si llegan a un acuerdo [para evitar el divorcio], pues es mejor la reconciliación. El alma es propensa a la codicia, pero si hacéis bien a otros y teméis a Dios,... Dios está bien informado de lo que hacéis.

129 No podréis ser justos con vuestras mujeres, aun si lo deseáis. No os inclinéis demasiado [por una de ellas] dejando a otra como en suspenso. Si ponéis paz y teméis a Dios,... Dios es Indulgente, Misericordioso.

176 Te piden tu veredicto. Diles: «Dios os da el Suyo acerca de quienes no tienen padres ni hijos. Si un hombre muere sin dejar hijos, pero sí una hermana, esta heredará la mitad de lo que dejare, y si ella muere sin dejar hijos, él heredará todo de ella. Si el difunto deja dos hermanas, estas heredarán dos tercios de lo que dejare. Si tiene hermanos, varones y mujeres, a cada varón le corresponderá lo mismo que a dos mujeres. Dios os aclara esto para que no os desviéis. Dios es Omnisciente».

SURA 5 • AL MA'IDA

5 Hoy se os hace lícito todo lo beneficioso. Se os permite el alimento de quienes han recibido el Libro, así como también se les permite a ellos vuestro alimento. Y [se os ha permitido casaros con] las mujeres creyentes honestas y las honestas del pueblo que, antes que vosotros, había recibido el Libro, a condición de que les deis su dote tomándolas en matrimonio, no como fornicadores o como amantes. Vanas serán las obras de quien reniegue de su fe y en la otra vida será de los que pierdan.

SURA 6 • AL AN'AM

139 Y dicen: «Lo que hay en el vientre de estas bestias [refiriéndose a la cría] está reservado para nuestros varones y vedado a nuestras esposas». Y solo si una de sus crías nace muerta, entonces ambos [hombres y mujeres] pueden comer de ella. Él les retribuirá por sus mentiras. Él es Sabio, Omnisciente.

SURA 7 • AL A'RAF

81 Vais a los hombres con deseo en vez de a las mujeres. ¡Realmente, sois un pueblo desmesurado!».

83 Y les salvamos, a él y a su familia, salvo a su mujer, que fue de los que se rezagaron.

127 Y dijo la nobleza del pueblo de Faraón: «¿Dejaréis que Moisés y su pueblo corrompan la Tierra y os abandonen a ti y a tus dioses?». Dijo: «Mataremos sin piedad a sus hijos varones y dejaremos con vida a sus mujeres. De verdad nos impondremos sobre ellos».

141 Recordad cuando os salvamos del Faraón y su ejército, que os sometían a duro castigo, matando sin piedad a vuestros hijos varones y dejando con vida a vuestras mujeres. En esto hubo una dura prueba de vuestro Señor.

SURA 11 • HUD

71 Y su mujer que estaba de pie [para servir a los huéspedes] se rió [sorprendida por la noticia], y le albricamos con Isaac y que Isaac tendría como hijo a Jacob.

79 Dijeron: «Tú sabes que no deseamos a las mujeres, y ya sabes lo que queremos...».

81 Dijeron [los ángeles]: «¡Lot! Ciertamente ¡somos emisarios de tu Señor! y sabe que no podrán alcanzarte con ningún daño. ¡Ponte en camino con tu familia durante la noche y que ninguno de vosotros se vuelva! y por cierto que tu mujer lo hará y le sobrevendrá el mismo castigo que a ellos [por su incredulidad]. Esto les ocurrirá al alba. ¿No está cercana el alba?».

SURA 12 • YUSUF

21 El que lo había comprado, que era de Egipto, dijo a su mujer: «¡Acógele bien! Quizá nos sea útil o lo adoptemos como hijo». Así dimos poderío a José en el país, y hasta le enseñamos a interpretar sueños. Dios prevalece en lo que ordena, pero la mayoría de los hombres no saben.

30 Unas mujeres decían en la ciudad: «La mujer del administrador pretende seducir a su joven [criado], está perdidamente enamorada de él, por cierto que la vemos en un error evidente».

31 Cuando ella oyó sus murmuraciones, envió por ellas y les preparó un banquete, dando a cada una de ellas un cuchillo, y le dijo [a José] que se presentase ante ellas. Cuando las mujeres le vieron se maravillaron [por su belleza] que se hicieron cortes en las manos y dijeron: «¡Santo Dios! ¡Este no es un mortal, este no es sino un ángel maravilloso!».

50 Dijo el rey [al escuchar la interpretación]: «¡Traedlo ante mí!». Pero cuando el enviado se presentó ante él [José], le dijo: «Regresa ante el rey y pregúntale cuál era la intención de las mujeres que se cortaron las manos, ciertamente mi Señor está bien enterado de sus conspiraciones».

51 Dijo: «¿Cuál era vuestra intención cuando solicitasteis a José?». Dijeron ellas: «¡Santo Dios! No sabemos de él que haya hecho nada malo». La mujer del Poderoso dijo: «Ahora brilla la verdad. ¡Yo soy la que le solicitó! Él es de los que dicen la verdad».

SURA 14 • IBRAHIM

6 Y cuando Moisés dijo a su pueblo: «Recordad la gracia que Dios os dispensó cuando os salvó de las gentes de Faraón, que os sometían a duro castigo, degollando a vuestros hijos varones y dejando con vida a vuestras mujeres. Con esto os probó vuestro Señor duramente».

SURA 15 • AL-HIYR

60 salvo a su mujer». Determinamos: sería de los que se rezagaran.

71 Dijo: «¡Aquí tenéis a mis hijas [casadas con las mujeres del pueblo], si es que os lo habéis propuesto...!».

SURA 16 • AN NAHL

97 Al creyente que obre rectamente, sea varón o mujer, le concederemos una vida buena y le multiplicaremos la recompensa de sus obras.

SURA 19 • MARYAM

8 «¡Señor!» dijo «¿Cómo puedo tener un muchacho, siendo mi mujer estéril y yo un viejo decrepito?».

SURA 21 • AL ANBIA'

90 Y escuchamos su súplica, y le agradecemos con [su hijo] Juan, pues Los profetas hicimos que su mujer fuera otra vez fértil. Les agradecemos porque siempre se apresuraban a realizar obras buenas. Nos invocaban con amor y con temor y se conducían humildemente ante Nosotros.

SURA 23 • AL MU'MINÚN

7 Y [sabed que] quienes lo hagan con otras mujeres serán trasgresores.

SURA 24 • AN NÚR

4 A quienes difamen a las mujeres honestas sin poder presentar cuatro testigos, flageladles con ochenta azotes y nunca más aceptéis su testimonio. Esos son los perversos.

8 Pero se verá libre del castigo la mujer que atestigüe jurando por Dios cuatro veces que él miente.

23 Quienes difamen a las mujeres honestas, inocentes y creyentes serán maldecidos en esta vida y en la otra, y sufrirán un gran castigo.

26 Las mujeres malas para los hombres malos, los hombres malos para las mujeres malas. Las mujeres buenas para los hombres buenos, los hombres buenos para las mujeres buenas. Estos son inocentes de lo que se les acusa. Obtendrán perdón y generoso sustento.

31 Y di a las creyentes que bajen la vista con recato, que sean castas y no muestren más adorno que los que están a la vista, que cubran su escote con el velo y no exhiban sus adornos sino a sus esposos, a sus padres, a sus suegros, a sus propios hijos, a sus hijastros, a sus hermanos, a sus sobrinos carnales, a sus mujeres, a sus esclavas, a sus sirvientes que no tengan deseos sexuales, a los niños que no saben aún de las partes femeninas. Que no batan

ellas con sus pies de modo que se descubran sus adornos ocultos. ¡Volveos todos a Dios, creyentes! Quizás, así, prosperéis.

60 Las mujeres que han alcanzado la edad crítica y no cuentan ya con casarse, pueden aligerar sus vestimentas, siempre que no sea con la intención de mostrar algún atractivo. Pero si se abstienen de ello por recato es mejor para ellas. Dios todo lo oye, todo lo sabe.

SURA 27 • AN NAML

23 He encontrado que reina sobre ellos una mujer, a quien se ha dado de todo y que posee un trono augusto.

55 ¿Os llegáis a los hombres, por concupiscencia, en lugar de llegaros a las mujeres? Sí, sois gente ignorante».

57 Les preservamos del castigo, a él y a su familia, salvo a su mujer. Determinamos que fuera de los que se rezagaran.

SURA 28 • AL QASAS

4 Por cierto que el Faraón fue un tirano en la Tierra. Dividió a sus habitantes en clases y esclavizó a un grupo de ellos [los Hijos de Israel], degollando a sus hijos varones y dejando con vida a las mujeres; por cierto que fue un corruptor.

9 La mujer de Faraón dijo: «Mi alegría y la tuya. ¡No le mates! Quizá nos sea útil o le adoptemos como hijo». No presentían...

23 Cuando llegó a la aguada de Madián, encontró allí a un grupo de gente que abrevaba sus rebaños. Encontró, además, a dos mujeres que mantenían alejado el de ellas. Dijo: «¿Qué os pasa?». Dijeron ellas: «No podemos abrevar el rebaño mientras estos pastores no se lleven los suyos. Y nuestro padre es muy anciano».

SURA 29 • AL ANKABÚT

32 Dijo: «Pero Lot está en ella». Dijeron: «Sabemos bien quién está en ella. Les salvaremos, ciertamente, a él y a su familia, excepto a su mujer, que será de los que se rezaguen».

33 Habiendo llegado nuestros mensajeros a Lot, este se afligió por ellos y se sintió impotente para protegerles. Pero ellos dijeron: «¡No temas ni estés triste! Vamos a salvaros, a ti y a tu familia, excepto a tu mujer, que será de los que se rezaguen.

SURA 33 • AL AHZÁB

30 ¡Mujeres del Profeta! A la que de vosotras sea culpable de deshonestidad manifiesta, se le doblará el castigo. Es cosa fácil para Dios.

32 ¡Mujeres del Profeta! Vosotras no sois como otras mujeres cualesquiera. Si teméis a Dios, no seáis tan complacientes en vuestras palabras que llegue a anhelaros el enfermo de corazón. ¡Hablad, más bien, como se debe!

49 ¡Creyentes! Si os casáis con mujeres creyentes y luego las repudiáis antes de haberlas tocado, no tenéis por qué exigirles un período de espera. ¡Provedlas de lo necesario y dejadlas en libertad decorosamente!

50 ¡Profeta! Hemos declarado lícitas para ti a tus esposas, a las La coalición que has dado dote, a las esclavas que Dios te ha dado como botín de guerra, a las hijas de tu tío y tías paternos y de tu tío y tías maternos que han emigrado contigo y a toda mujer creyente, si se ofrece al Profeta y el Profeta quiere casarse con ella. Es un privilegio tuyo, no de los otros creyentes, ya sabemos lo que hemos impuesto a estos últimos con respecto a sus esposas y esclavas, para que no tengas reparo. Dios es Indulgente, Misericordioso.

52 En adelante, no te será lícito tomar otras mujeres, ni cambiar de esposas, aunque te guste su belleza, a excepción de tus esclavas. Dios todo lo observa.

55 No pecan si se trata de sus padres, sus hijos, sus hermanos, los hijos de sus hermanos, los hijos de sus hermanas, sus mujeres o sus esclavas. ¡Temed a Dios! Dios es testigo de todo.

59 ¡Profeta! Di a tus esposas, a tus hijas y a las mujeres de los creyentes que se cubran con el manto. Es lo mejor para que se las distinga y no sean molestadas. Dios es Indulgente, Misericordioso.

SURA 37 • AS SAFFÁT

134 Cuando les salvamos a él y a todos los de su familia.

149 Pregúntales [¡Oh, Muhammad! a los idólatras de tu pueblo] si acaso creen que es como pretenden de que a tu Señor Le pertenecen las hijas mujeres y a ellos solo los hijos varones.

SURA 40 • GÁFIR

25 Cuando les trajo la verdad de Nosotros, dijeron: «¡Matad a los hijos varones de los que creen como él y dejad con vida a sus mujeres!». Pero la artimaña de los incrédulos fue inútil.

SURA 42 • ASH SHÚRA

50 O les concede hijos varones y mujeres, o les hace estériles; en verdad, Él es Omnisciente, Omnipotente.

SURA 48 • AL FATH

25 Ellos son los incrédulos que no os dejaron llegar a la Mezquita Sagrada, impidiendo que los animales [que llevabais para sacrificarlos como ofrenda en la Meca] no llegasen a su destino. Y de no haber sido porque había hombres y mujeres creyentes que no conocíais, habríais atacado y entonces sin saberlo, habríais incurrido en delito a causa de ellos. Para que Dios introduzca en Su misericordia a quien Él quiere. Pero si hubieras estado aparte de ellos, habríamos infligido un doloroso castigo a los incrédulos.

SURA 49 • AL HUYURAT

11 ¡Oh, creyentes! ¡No os burléis unos de otros! Podría ser que los burlados fueran mejores que los que se burlan. Ni las mujeres unas de otras. Podría ser que las burladas fueran mejores que las que se burlan. ¡No os critiquéis ni os llaméis con mote ofensivos! ¡Mala cosa es ser llamado “perverso” después de haber recibido la fe! Los que no se arrepienten, esos son los inicuos.

SURA 51 • ADH DHÁRIAT

29 Su mujer, entonces, se presentó gritando y dándose palmadas en el rostro y dijo: «Pero ¡si soy una vieja estéril!».

SURA 52 • AT TÚR

39 ¿Acaso a Dios Le pertenecen las hijas mujeres y a ellos los hijos varones?

SURA 53 • AN NAYM

21 ¿[Preferís] Para vosotros los hijos varones y atribuíis a Dios hijas mujeres [los idólatras creían que los ángeles eran hijas de Dios]?

45 y que Él ha creado a la pareja: varón y mujer [macho y hembra]

SURA 58 • AL MUYADA LA

3 Quienes repudian a sus mujeres diciendo: «¡Eres para mí como la espalda de mi madre!» y luego se retracten, deben, antes de cohabitar de nuevo, liberar a un esclavo [como expiación]. Se os exhorta a ello. Dios está bien informado de lo que hacéis.

SURA 60 • AL MUMTAHANA

10 ¡Oh, Creyentes! Cuando vengan a vosotros mujeres creyentes que hayan emigrado, ¡examinadlas! [para que se os evidencie su sinceridad], Dios conoce bien su fe. Si corroboráis que de verdad son creyentes, no las devolváis a los incrédulos: ellas no son lícitas para ellos ni ellos lo son para ellas. Dadles a ellos lo que hayan gastado, y no tenéis nada que reprocharos si os casáis con ellas, con tal que les entreguéis su dote, y no sigáis casados con las incrédulas

[las idólatras]. Pedid lo que hayáis gastado, y que ellos también pidan lo que hayan gastado. Esa es la decisión de Dios. Él decide entre vosotros. Dios es Omnisciente, Sabio.

SURA 65 • AT TALAAQ

1 ¡Oh, Profeta! Cuando divorciéis a las mujeres, ¡hacedlo al terminar su período de espera! ¡Calculad bien los días de ese período y temed a Dios, vuestro Señor! ¡No las expulséis de sus casas ni ellas salgan [durante el período de espera], a menos que sean culpables de deshonestidad [indecencia] evidente! Esas son las leyes de Dios. Y quien viola las leyes de Dios es injusto consigo mismo. Tú no sabes si Dios, entre tanto, suscite algún imprevisto...

4 Para aquellas de vuestras mujeres que ya no esperan tener la Menstruación, si tenéis dudas, su período de espera será de tres meses; lo mismo para las que aún no menstrúan. Para las embarazadas, su período de espera terminará cuando den a luz. Y quien teme a Dios, Él le facilita sus cosas.

6 ¡Alojadlas donde habitéis, según vuestros medios! ¡No les hagáis daño con ánimo de molestarlas! Si están embarazadas, proveedles de lo necesario hasta que den a luz, y si amamantan a vuestros hijos retribuidles con lo que corresponde y llegad a un acuerdo de buena manera. Si encontráis alguna dificultad, entonces, pero si discrepáis, entonces que otra mujer los amamante.

10 Dios pone como ejemplo para los incrédulos a la mujer de Noé y a la mujer de Lot. Ambas estaban casadas con dos de Nuestros siervos justos, pero les traicionaron [en la fe], pero no les sirvió de nada frente a Dios. Y se les dirá: «¡Entrad ambas en el Fuego junto con los demás que entran!».

11 Y Dios pone como ejemplo para los creyentes a la mujer de Faraón. Cuando dijo: «¡Oh, Señor mío! ¡Constrúyeme, junto a Ti, una morada en el Paraíso y sálvame de Faraón y de sus obras! ¡Sálvame del pueblo impío!».

SURA 78 • AN NABA

8 Y os hemos creado en parejas [hombre y mujer],

SURA 92 • AL LAIL

3 ¡Por Quien ha creado al varón y a la mujer!

SURA 111 • AL MASAD

4 así como su mujer, la acarreadora de leña [por haber puesto espinas en el camino que transitaba el Profeta]

OBSERVACIONES:

El Corán está dividido en 114 suras o capítulos, compuesto por 6.236 versículos, 86 de ellas reveladas en La Meca y 28 reveladas posteriormente, en Medina.

El Corán, también deletreado Corán, es el libro sagrado del Islam. Los musulmanes creen que es la palabra de Dios revelada al profeta Mahoma durante un período de 23 años a través del ángel Gabriel. El Corán consta de 114 capítulos, o suras, y contiene enseñanzas sobre una amplia gama de temas que incluyen la fe, la ética, la moralidad, la justicia social y la ley. Se considera la principal fuente de orientación para los musulmanes y se recita diariamente durante la oración y otras prácticas religiosas. El Corán está escrito en árabe y se considera una obra maestra literaria, así como un texto sagrado. Es ampliamente considerado como uno de los libros más influyentes e importantes de la historia humana.