


# Mala noche / *A Bad Night*\*

[FIGURAS REVISTA ACADÉMICA DE INVESTIGACIÓN](#),  
vol. 2, núm. 3, julio-octubre 2021  
<https://doi.org/10.22201/fesa.figuras.2021.2.3>



Esta obra está bajo una Licencia  
Creative Commons Atribución-NoComercial-  
CompartirIgual 4.0 Internacional.

<https://doi.org/10.22201/fesa.figuras.2021.2.3.164>

 Carla Cohen-de-Villafranca  
[carlacdv11@gmail.com](mailto:carlacdv11@gmail.com)

*El ciclo menstrual es diferente para cada persona, en este ensayo se exploran las posibilidades del autoconocimiento para reconocer lo que es sano para el propio cuerpo.*

Una mala noche es el cúmulo de experiencias nefastas que arruinan el deseo por dormir en paz. La más reciente experiencia que tuve de este tipo incluyó una tormenta eléctrica, lo que trajo como consecuencia unos ladridos maniáticos de mi acompañante Xul,

*The menstrual cycle is different to each person, in this essay self-awareness possibilities are explored to recognize what is healthy for the body itself.*

A bad night is the accumulation of dire experiences that ruin the wish to sleep peacefully. My most recent experience of this kind included a thunderstorm, which brought about manic barking from my companion Xul, forcing me to go out and comfort

\* Traducido por Leonor de Villafranca / Translated by Leonor de Villafranca.

a quien tuve que salir a confortar para que volviera a su perrera y durmiera lo que quedaba de noche. Mis cuidados le dieron entrada a unos mosquitos esquizofrénicos que no dejaron de zumbear en mi oído como diciendo: “no saldrás viva de esta pesadilla”. Entre intentos fallidos por matar a los agresores con la ancestral técnica del aplauso y el recurso imaginario de convertir las sábanas en escudos antipiquetes, de pronto me vi inmersa en una picazón tremenda. Ni siquiera con ejercicios de respiración logré contener mis ganas por rascarme histéricamente hasta terminar completamente despierta. Rendida, cometí el error de tomar mi celular para pasar el rato y así dejé que el brillo de la pantalla rematara la noche enviando estímulos insomnes a mi cerebro.

Aquellos moscos que succionaban mi sangre eran la encarnación de mi periodo menstrual, como si un cuerpo natural, ajeno al mío, pudiera sustraer mi sangre, llevarla consigo y dejar un malestar en mi cuerpo.

En algún punto, antes del insomnio total y poco después de los primeros piquetes, mi mente empezó a delirar. De una forma que no puedo describir del todo, aquellos moscos que succionaban mi sangre eran la encarnación de mi periodo menstrual, como si un cuerpo natural, ajeno al mío, pudiera sustraer mi sangre, llevarla consigo y dejar un malestar en mi cuerpo. Digamos que esta escena imaginaria no dista mucho de la realidad, no tanto por la fábula sino porque, honestamente, he vivido mucho tiempo en una “mala noche” de ignorancia menstrual, en donde mi cuerpo, su fisiología, mis procesos hormonales y las funciones que llevan a cabo no tienen un significado concreto en mi vida cotidiana.

\* \* \*

him, so he would go back to his kennel and sleep what was left of the night. My efforts allowed some schizophrenic mosquitoes to come in, which did not stop buzzing in my ear saying: “You won’t come out from this nightmare alive. Between failed attempts to kill the aggressors with the ancestral clapping technique, and the imaginary resource of turning the sheets into anti-bite shields, I was soon swamped by tremendous biting. No even breathing exercises helped me to refrain from scratching myself hysterically, until I was fully awake. Exhausted, I made the mistake of looking at my cell phone to kill time, and in this way, I allowed the screen brightness to round up the night by sending sleepless stimuli to my brain.

In some way that I cannot fully describe, those mosquitoes that sucked my blood were the incarnation of my menstrual period, as if a natural body, alien to mine, could extract my blood, take it with it, and leave my body in discomfort.

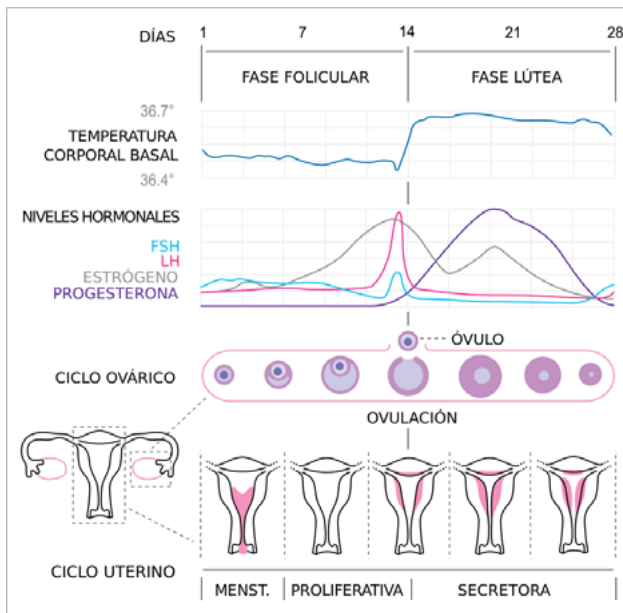
At some point, before total insomnia, and a little after the first bites, mi brain became delirious. In some way that I cannot fully describe, those mosquitoes that sucked my blood were the incarnation of my menstrual period, as if a natural body, alien to mine, could extract my blood, take it with it, and leave my body in discomfort. Let us say that this imaginary scene is not far from reality, not so much because of the fable, but because, honestly, I have lived a long time in a “bad night” of menstrual ignorance. Where my body, its physiology, mi hormonal processes and the functions they perform do not have a concrete meaning in my daily life.

\* \* \*

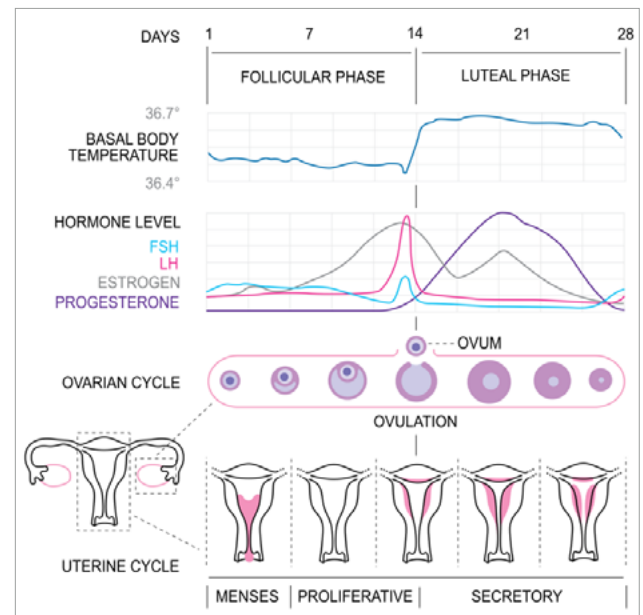
El hecho de que llevo el 44% de mi vida siendo una persona menstruante y que nunca me había preguntado por la función que llevan a cabo las hormonas de mi cuerpo en cada ciclo dice mucho del panorama general de desinformación actual. No es que la información no esté a la mano, todo lo contrario, con solo hacer una simple búsqueda en internet se puede acceder a la información básica de cómo funciona el ciclo menstrual. Sin embargo, estas fuentes de información son demasiado básicas en el sentido en que simplifican el ciclo menstrual haciendo generalizaciones como que se desarrolla a lo largo de 28 días siendo el catorceavo día cuando se da la ovulación.

The fact that I have lived 44% of my life being a menstruating person, and that I had never asked myself before what the functions of my body hormones were in each cycle, says a lot about the overall picture of current lack of information. It is not that information is not readily available, on the contrary, through a simple search on the internet you can access basic information about how the menstrual cycle works. However, these information sources are too basic, because they simplify the menstrual cycle, by generalizing, like saying that it lasts 28 days, and on the fourteenth day ovulation happens.

**Figura 1:** Ciclo menstrual, *Wikipedia*<sup>1</sup>



**Figure 1:** Menstrual Cycle, *Wikipedia*<sup>1</sup>



<sup>1</sup> "Ciclo Sexual Femenino." *Wikipedia*, Wikimedia Foundation, 29 abril 2021, [https://es.wikipedia.org/wiki/Ciclo\\_sexual\\_femenino](https://es.wikipedia.org/wiki/Ciclo_sexual_femenino).  
 "Female Sexual Cycle." *Wikipedia*, Wikimedia Foundation, April 29, 2021, [https://simple.wikipedia.org/wiki/Menstrual\\_cycle](https://simple.wikipedia.org/wiki/Menstrual_cycle).

Actualmente solo un estimado 10% de las personas menstruantes tiene un ciclo como el que se enseña en estas gráficas.<sup>2</sup> Lo que significa que el 90% del resto de las personas menstruantes no se puede identificar con un discurso científico generalizador. El siguiente problema es que tampoco hay un énfasis sobre la importancia de la ovulación como un indicador útil para la prevención, diagnóstico y tratamiento de diferentes patologías.<sup>3</sup> Esta pequeña omisión comunicativa es de gran importancia porque a partir de ese hueco de información muchas mujeres<sup>4</sup> no pueden reconocer si sus cuerpos tienen ciclos sanos o no. El primer ejemplo que puedo pensar es cómo las atletas de alto rendimiento muchas veces tienen amenorrea (es decir, ausencia de menstruación), y no le prestan la atención que amerita, tampoco se habla de ello en los planes de entrenamiento o de nutrición.<sup>5</sup> Por otra parte, están las mujeres que toman anticonceptivos hormonales que suspenden la ovulación y que al hacerlo modifican toda la orquesta hormonal que puede señalar el estado de salud de sus cuerpos.<sup>6</sup>

Currently, only an estimate of 10% of the persons who are menstruating have a cycle like the one shown in these charts.<sup>2</sup> This means that 99% of the rest of the persons who are menstruating cannot be identified by a scientific generalization. The next problem is that there is no emphasis on the importance of ovulation as a useful indicator for the prevention, diagnosis, and treatment of different pathologies.<sup>3</sup> This small communication omission is of great importance, because due to this information gap, many women<sup>4</sup> cannot detect if their bodies have healthy cycles or not. The first example I can think of is how high performing female athletes often have amenorrhea (this is, the absence of the menstrual period), and they neither pay to it the attention it deserves, nor is anything said about it in training or nutrition plans.<sup>5</sup> On the other hand, there are women who take oral contraceptives, which suspend ovulation, and by doing so modify the full hormonal orchestra that may signal the health status of their bodies.<sup>6</sup>

---

<sup>2</sup> Pérez Ávila, María. “¿Por Qué Decimos Que El Ciclo Dura 28 Días Si Casi Nunca Es Así?” *El País*, 15 noviembre 2017, [elpais.com/elpais/2017/11/09/actualidad/1510237929\\_755068.html](https://elpais.com/elpais/2017/11/09/actualidad/1510237929_755068.html).

<sup>3</sup> Estrada, María René. “Ovulación: signo de salud en la mujer”. *FADEP*, 28 diciembre 2017, <https://fadep.org/principal/salu/ovulacion-signo-de-salud-en-la-mujer/#:~:text=La%20ovulaci%C3%B3n%20ha%20sido%20reconocida,identificar%20su%20estado%20de%20salud>.

<sup>4</sup> Reconozco que hay personas que no encajan en la definición común de “mujeres” pero en este ensayo utilizaré mujeres como sinónimo de persona menstruante.  
I admit that there are persons who do not fit in the common definition as “women”, but in this essay I shall use women as a synonym of menstruating person.

<sup>5</sup> Stacy Sims. “Women Are Not Small Men: a Paradigm Shift in the Science of Nutrition.” *YouTube*, TEDxTauranga, 23 septiembre 2019, [www.youtube.com/watch?v=e5LYGzKUPIE&t=3s](https://www.youtube.com/watch?v=e5LYGzKUPIE&t=3s).

<sup>6</sup> Boutot, Maegan. “¿Cómo Funcionan Los Métodos Anticonceptivos? Tipos, Efectos Secundarios y Eficacia, Clue, 5 enero 2021, [helloclue.com/es/articulos/sexo/la-anticoncepcion-hormonal-y-tu-cuerpo](https://helloclue.com/es/articulos/sexo/la-anticoncepcion-hormonal-y-tu-cuerpo).

En mis primeras búsquedas, un tanto superficiales, obtuve explicaciones científicas sobre el papel que juegan las hormonas en el carácter reproductivo del ciclo menstrual ideal, sin embargo, no explican qué otras funciones tiene el estrógeno<sup>7</sup>, la progesterona y jamás se menciona la testosterona, lo cual, a mi parecer, resulta bastante alarmante. Si más mujeres pudiéramos interpretar los efectos que tienen los picos de determinadas hormonas en nuestros cuerpos podríamos tomarlos en cuenta para llevar a cabo ciertas actividades como, por ejemplo, el entrenamiento físico.

Existen métodos para conocer  
nuestros propios cuerpos  
y sus maneras únicas de menstruar.  
Quizá una de las razones por las que  
no es común hablar sobre ellos es  
porque son métodos de observación y  
de tacto e implican una relación íntima  
con el cuello uterino, el moco cervical  
y la sangre menstrual, todos ellos  
delimitados por un fuerte tabú social.

Me molesta que al tiempo en el que creo hago una investigación autodidacta del ciclo menstrual observo una falta de énfasis sobre por qué el 90% de los ciclos son tan distintos al del modelo ideal que se presenta en la tabla. La variación en el ciclo se puede explicar con que cada persona tiene experiencias y condiciones de vida particulares, mismas que pueden incidir en el delicado equilibrio hormonal.<sup>8</sup> Entonces, ¿por qué en muchas fuentes no se habla sobre cómo saber lo que es sano para cada una?

In my first inquiries, which were a little superficial, I found scientific explanations about the role of hormones in the reproductive nature of the ideal menstrual cycle, however, they do not explain other

functions of estrogens<sup>7</sup> and progesterone, and testosterone is never mentioned, which, in my opinion, is quite alarming. If more of us women could interpret the effects of the pikes of certain hormones in our bodies, we could take them into consideration to perform certain activities, such as, for example, physical training.

There are methods  
to get to know our own bodies,  
and their unique ways of menstruating.  
Maybe one of the reasons why it is not  
common to talk about them is because  
they are observation and touch  
methods that imply an intimate relation  
with the cervix, cervical mucus,  
and menstrual blood, all of them limited  
by a strong social taboo.

It annoys me that while I perform a self-taught search about the menstrual cycle, I note a lack of emphasis on why 99% of the cycles are so different from the ideal model shown in the table. Variations of the cycle may be explained by saying that each person has specific experiences and living conditions, which may affect the delicate hormonal balance.<sup>8</sup> Then, why do so many sources fail to mention how to know what is healthy for each one?

<sup>7</sup> Punwani, Vishal. "Estrogen Reproductive system physiology." *YouTube*, Khan Academy, 23 septiembre 2019, <https://www.youtube.com/watch?v=eK7Gp6AWnuY>

<sup>8</sup> Telfer, Nicole. "¿Qué es lo normal? Duración y variación del ciclo menstrual". *Clue*, 1 febrero 2021, <https://helloclue.com/es/articulos/ciclo-a-z/que-es-lo-normal-duracion-y-variacion-del-ciclo-menstrual>

Descubrí que existen métodos para conocer nuestros propios cuerpos y sus maneras únicas de menstruar. Quizá una de las razones por las que no es común hablar sobre ellos es porque son métodos de observación y de tacto e implican una relación íntima con el cuello uterino, el moco cervical y la sangre menstrual, todos ellos delimitados por un fuerte tabú social. Además, yo relacionaba este tipo de registros como prácticas para mujeres que estaban en búsqueda de un embarazo. Ahora sé que es importantísimo conocer el propio ciclo como parte de mis capacidades autogestivas de cuidado personal. Así que el seguimiento mensual que registraba en una aplicación de mi celular era un buen comienzo, pero entiendo que no es suficiente.

Una persona que conoce lo que es sano para su propio cuerpo también puede saber lo que no es. Una persona que registra sus cambios y que pone atención a los detonadores de los mismos tiene herramientas poderosas para enfrentarse a ciertos problemas de salud. Una persona que cuenta con estos saberes puede entablar un diálogo con el personal de salud en vez de depender ciegamente del sistema médico y de las farmacéuticas. ¿Por qué entonces no nos enseñan a autoconocernos?

El capitalismo nos ha separado de nuestra relación con nuestros propios cuerpos, nuestros ciclos y nuestros saberes colectivos.

El capitalismo ha separado nuestra relación con la naturaleza, y como mujeres nos ha separado de nuestra relación con nuestros propios cuerpos, nuestros ciclos y nuestros saberes colectivos. Nos ha hecho creer que existe un ciclo menstrual idealizado de 28 días que funciona con exactitud ingenieril como si de una máquina se tratara, pero resulta que nuestros cuerpos están vivos, se adaptan y reaccionan a los estímulos que nos rodean. No podemos menstruar igual

I found out that there are methods to get to know our own bodies, and their unique ways of menstruating. Maybe one of the reasons why it is not common to talk about them is because they are observation and touch methods that imply an intimate relation with the cervix, cervical mucus, and menstrual blood, all of them limited by a strong social taboo. In addition, I used to associate this type of records as a practice for women who wanted to get pregnant. Now I know that it is of utmost importance to know my own cycle, as part of my personal care self-managing skills. Therefore, the monthly follow up I recorded in an app on my cell phone was a good start, but I understand that it is not enough.

A person who knows what is healthy for her own body, can also know what is not. A person who records her changes and pays attention to their triggers has an important tool to face certain health problems. A person who knows this may start a discussion with health professionals, instead of blindly depending on the medical system and the pharmaceutical companies. Why aren't we taught how to know ourselves?

Capitalism has separated us from nature, and as women, it has segregated us from our own bodies, our cycles, and our collective knowledge.

Capitalism has separated us from nature, and as women, it has segregated us from our own bodies, our cycles, and our collective knowledge. It has made us believe that there is an ideal 28-day cycle, that works with engineering precision, as if it were a machine, but it turns out that our bodies are alive, they adapt and react to the stimuli that surround us. We cannot menstruate like women used to one hundred years ago, because our production and reproduction

que las mujeres de hace cien años porque nuestras condiciones de vida, de producción y reproducción, son otras. Porque en México el 80% de la población vive en zonas urbanas,<sup>9</sup> el 58% es sedentaria,<sup>10</sup> además de que, como mujeres, tenemos miedo a ser violentadas. Ante un panorama tan precario hay una respuesta colectiva que se manifiesta en deseo y voluntad de cambio. Hablo del deseo por recuperar una sensación de integridad en nuestras vidas.

Vivimos bajo una situación de empobrecimiento económico, ecológico y cultural. Hemos también ido perdiendo nuestras facultades autónomas, es decir, el “conjunto de necesidades, deseos y capacidades que durante millones de años de desarrollo evolutivo en estrecha relación con la naturaleza se han sedimentado en nosotros y que constituyen uno de los orígenes principales de nuestra resistencia a la explotación.”<sup>11</sup> En el caso concreto del saber corporal nos hemos ido desvinculado de nuestros ciclos menstruales al punto en el que hoy, habiendo recorrido casi la mitad de mi vida siendo una persona menstruante, no me había planteado siquiera la posibilidad de aprender sobre mi fisionomía. Durante años he depositado la responsabilidad del cuidado de mi cuerpo ciegamente a instituciones y autoridades médicas sin pensar en la posibilidad de mi autonomía, misma que podría enriquecer la salud que deseo tener. Tampoco me había interesado por círculos de mujeres, en donde las experiencias y los saberes se gestan en comunidad.

conditions are different. Because in Mexico, 80% of the population lives in urban areas<sup>9</sup>, 58% is sedentary<sup>10</sup>, and as women, we are afraid of being abused. In such a precarious scenario, there is a collective response that is expressed in a wish and will to change. I am speaking about the wish to recover a feeling of integrity in our lives.

We live in a situation of economic, ecological, and cultural impoverishment. We have also been losing our autonomous powers, in other words, the “set of needs, desires and skills that have settled in us during millions of years of evolutionary development in close connection with nature, and which are some of the main sources of our resistance to exploitation.”<sup>11</sup> In the specific case of body knowledge, we have been extricating ourselves from our menstrual cycles, to the point where, now a days, after living almost half of my life being a menstruating person, I hadn’t even thought about the possibility of learning about my physiology. For years I have blindly placed the responsibility of caring for my body on medical institutions and authorities, without thinking about the possibility of my autonomy, which could enrich the health I wish to have. Neither had I been interested in women circles, where experiences and knowledge are generated within a community.

<sup>9</sup> “Urban Population – Mexico.” *The World Bank*, junio 2018, [data.worldbank.org/indicator/SP.URB.TOTL.IN.ZS?locations=MX](https://data.worldbank.org/indicator/SP.URB.TOTL.IN.ZS?locations=MX).

<sup>10</sup> Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado. “Sedentarismo Afecta Al 58.3 Por Ciento De Los Mexicanos Mayores De 18 Años.” *Gob.mx*, Gobierno De México, 5 abril 2019, [www.gob.mx/issste/prensa/sedentarismo-afecta-al-58-3-por-ciento-de-los-mexicanos-mayores-de-18-anos?idiom=es](http://www.gob.mx/issste/prensa/sedentarismo-afecta-al-58-3-por-ciento-de-los-mexicanos-mayores-de-18-anos?idiom=es).

<sup>11</sup> Federici, Silvia. “Reencantar El Mundo: Silvia Federici (Fragmento).” *Revista De La Universidad De México*, diciembre 2020, [www.revistadelauniversidad.mx/articles/70c4c8fe-036e-4dee-b4b9-64c64c6776c6/reencantar-el-mundo](http://www.revistadelauniversidad.mx/articles/70c4c8fe-036e-4dee-b4b9-64c64c6776c6/reencantar-el-mundo).

Por eso es hora de contemplar el cuerpo como un espacio de resistencia, hay que permitir que los cuerpos se pronuncien múltiples, menstruantes, irregulares, sanos o no, pero palpables, reconocibles, significantes. Hay que aprender a tocarnos, no solo para tener seguimiento de las etapas de nuestros ciclos menstruales sino también para amarnos y re-conocernos. Hay que recuperar espacios de diálogo colectivo para sanar, para entender que lo que se considera “normal” no necesariamente es aceptable. No es sano tener cólicos tan dolorosos que nos impidan realizar las actividades cotidianas,<sup>12</sup> no es sano depender del ibuprofeno y no es sano desconocernos. Necesitamos ampliar la conversación y exigir otro tipo de educación para todos, mujeres y hombres, de todas las edades. Tal vez el cambio que buscamos está estrechamente vinculado a la curiosidad que podemos tener hacia nuestro flujo cervical (qué textura tiene, de qué color es, a qué huele) y a nuestra sangre (cuál es su densidad, de qué color es, cuánta es). Sin pena, sin miedo, sin asco. Alguien que presta atención a sus ciclos es alguien que presta atención a un “afuera”, y es alguien que comprende las interrelaciones que tejen todas las posibilidades de vida en la tierra. —

Agradezco a Karina Carsolio por su generosidad al compartir conmigo sus saberes como doctora, atleta y ginecóloga tradicional.

For this reason, it is time to view our body as a space of resistance, we must let bodies pronounce themselves as numerous, menstruating, irregular, healthy or not, but tangible, recognizable, significant. We must learn to touch ourselves, not only to follow up on the stages of our menstrual cycles, but also to love and recognize ourselves. We must recover spaces of collective dialogue, in order to heal, to understand that what is considered “normal” is not necessarily acceptable. It is not healthy to have such painful cramps that prevent us from performing our daily activities<sup>12</sup>, it is not healthy to depend on ibuprofen, and it is not healthy not to know ourselves. We need to expand the conversation and demand a different type of education for all, women, and men, of all ages. Maybe the change we seek is closely related to the curiosity we may have about our cervical flow (its texture, color, what it smells like), and our blood (its density, color, how much it is). Without embarrassment, without fear, without revulsion. Someone who pays attention to her cycles is someone who pays attention to an “outside” and is someone who understands the relationships that knit all the possibilities of life on Earth. —

I want to thank Karina Carsolio for her generosity in sharing with me her knowledge as a doctor, athlete, and natural gynecologist.

<sup>12</sup> López, Zyanya. “El Permiso Por Menstruación Dolorosa Abre El Debate.” *Expansión*, 31 julio 2017, [expansion.mx/carrera/2017/07/28/el-permiso-por-menstruacion-dolorosa-abre-el-debate](https://expansion.mx/carrera/2017/07/28/el-permiso-por-menstruacion-dolorosa-abre-el-debate).