

Menarquia, anarquía / *Menarche, anarchy**

[FIGURAS REVISTA ACADÉMICA DE INVESTIGACIÓN](#)

ISSN 2683-2917

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.2021.2.3.166>

 Andrea Alzati

Ensayo autobiográfico sobre la menstruación, indaga en eventos memorables de la vida de una persona menstruante, el uso de distintos métodos para almacenar la sangre y un ejercicio de arte textil para resignificar el dolor menstrual.

An autobiographical essay about menstruation, it explores the memorable events in the life of a menstruating person, the use of different methods to store the blood, and a textile art exercise to re-signify menstrual pain.

* Traducido por Rebecca Zweig / Translated by Rebecca Zweig.

*Menstrual blood from my grandmother
Menstrual blood from my mother
Soaked into cotton and rags
And when they got dirty they washed them and used them over
And on top they wore black underpants
They also sewed so they wouldn't be ashamed if the stain came through*

Hiroimi Itō en *Killing Kanoko*
(Traducción de Jeffrey Angles)

Primera menstruación: sexo sexo sexo sexo. Popó. Sangre. Un ramo de rosas rojas

Poco antes de tener mi primera menstruación (o menarquia) lo único en lo que pensaba era en sexo. Tenía trece años. Eran pensamientos sexuales abstractos. Entendía las cuestiones básicas del sexo, pero estos pensamientos en realidad tenían su propia vida. Tan sólo ver un hombre medianamente atractivo desencadenaba una serie de fantasías a una velocidad apabullante, y siempre terminaban en algún tipo de cópula. Está la velocidad de la luz, pero antes está la velocidad con la que una adolescente de trece años se crea un escenario sexual en su mente. Vivía exhausta de fantasear.

El verano en que me bajó por primera vez estaba en un viaje familiar en Cuba. No sé si fue el viaje al nivel del mar, la sensualidad de la gente de la isla, el destino, o una señal de los dioses, pero fue allá donde sucedió. Al principio pensé que me había hecho popó, pero después efectivamente vi la sangre y le dije a mi mamá que creía que me había bajado y ella, con el rostro algo compungido, me lo confirmó. Ese día volábamos de regreso a la Ciudad de México, me tranquilizó que todavía controlaba mis esfínteres, pero no sabía que de ese día en adelante además de orinar y cagar, ahora iba a menstruar. El idioma de la sangre era uno que yo no hablaba, su color, su textura, su olor, todo era nuevo, y salía de mi cuerpo. Mi papá me regaló un ramo de rosas rojas, como había hecho también cuando mi

First menstruation: sex sex sex sex. Poop. Blood. A bouquet of red roses

A little before I had my first period (or menarche) the only thing that I thought about was sex. I was thirteen. They were abstract sexual thoughts. I understood the basic premises of sex, but really these thoughts had their own life. An only moderately attractive man triggered fantasies at an overwhelming speed, and they always ended in some type of copulation. There's the speed of light, but first there's the speed at which a thirteen-year-old teenager creates a sex scene in her mind. I lived exhausted by fantasy.

The summer I bled for the first time I was on a family vacation in Cuba. I don't know if it was the trip to sea level, the sensuality of the people of the island, the destination, or a sign from the gods, but it was there where it happened. At first, I thought I had pooped, but then I actually saw the blood and I told my mother that I thought I had bled and she, with a somewhat remorseful face, confirmed it. That day we flew back to Mexico City, I was assured that I still controlled my sphincters, but I didn't know that from this day forward, in addition to pissing and shitting, now I was going to menstruate. The language of blood was one that I didn't speak – its color, its texture, its smell were all new, and were leaving my body. My dad gave me a bouquet of red roses, as he had done when my sister had her menarche. It seemed a relevant gesture. I put the roses in a vase in my bedroom.

hermana tuvo su menarquia. Me pareció un gesto relevante. Puse las rosas en un florero en mi recámara.

Segunda menstruación: hablar hablar hablar hablar hablar. Sangre

Me acuerdo tan bien de la primera vez que menstrué como de la segunda. No hubo cólicos previos, pero sí mucha conversación. Mi hermana tenía un pretendiente mucho mayor que yo, y aunque la fue a visitar a ella, yo quedé fascinada con el muchacho. Me pasé horas (o así se sintieron) hablando con él, (con ellos). Probablemente él me veía como una niña, en muchos aspectos todavía lo era. Pero ahora la niña tenía fantasías sexuales, y menstruaba. En algún momento fui al baño y vi que me había bajado otra vez, ya no medité mucho en el asunto, me puse una toalla desechable y bajé a la sala para seguir hablando hablando hablando...

Menstruación Performática: “Rojo Sobre Blanco”, Técnica Mixta

El primer año en que menstruaba olvidaba que menstruaba. Por eso a veces tenía accidentes. Una de esas ocasiones pasó en clase de deportes, donde teníamos que usar shorts obligatoriamente. No hubo cólicos que me avisaran. De pronto una gota de sangre que esquivó magistralmente mi tanga cayó en el balón de volibol. Tuve que salirme de la clase. Alguno de mis compañeritos dejó salir un “qué asco”. No me acuerdo si me regalaron una toalla o qué hice, pero ahora que le tengo cariño a mi menstruación, pienso que fue algo así como un performance, ¿no es hermosa la imagen de una gota de sangre sobre una esfera blanca? Una revelación estética.

Second menstruation: talk talk talk talk talk. Blood

I remember the second time I menstruated as vividly as the first. There were no cramps as before, but there was a lot of conversation. My sister had a suitor much older than me, and although he came to visit her, I was enamored with him. I spent hours (or they felt like hours) talking with him (with them). He probably saw me as a little girl, and in many ways I still was. But now I was a girl with sexual fantasies and a period. At some moment I went to the bathroom and I saw that I had gone bled again, but I didn't think much of it. I put on a disposable pad and went down to the living room to continue talking talking talking...

Performative menstruation: “red on white”, mixed media

The first year that I menstruated I'd forget that I menstruated. Because of this I sometimes had accidents. One of these occasions happened in gym class, where we had to wear shorts. I didn't have cramps to warn me. Suddenly a droplet of blood that masterfully slipped past my thong leaked onto the volleyball. I had to leave the class. One of my schoolmates blurted out, “disgusting.” I don't remember if they gave me a pad or something, but now that I regard my menstruation with affection, I think that this event was something like a performance. Is the image of a drop of blood on a white sphere not beautiful? An aesthetic revelation.

Menstruación monstruosa

Otro episodio muy claro en mi memoria fue un mes en el que tuve una menstruación monstruosa. No sé si fue el segundo o tercer año de secundaria. En esa época todavía usaba tampones y toallas desechables. Así que antes de irme al colegio me puse ambos. Para cuando llegué a la escuela ambos estaban llenos, me cambié, se volvieron a llenar y así, durante todo el día. Ese día menstrué tanto que la sangre pasó la toalla, mis calzones, mis pantalones y una cobija que me amarré a la cintura para ocultar la mancha. También el asiento del coche de mi mamá se manchó. Jamás me volvió a suceder algo así.

Por muchos años menstrué en modo automático. Toallas, tampones, sangre que se iba al escusado, cólicos, pastillas para el dolor. Y nunca me detenía a pensar en todo lo que sangrar representaba. ¿Había alguna señal? Algunas de mis amigas tenían periodos irregulares, y yo siempre fui como un reloj humano, creo que tuve temporadas en las que me bajaba a la misma hora y el mismo día, cada 28 días. La disciplina que jamás he tenido yo, la tenía mi cuerpo menstruante. Mi cuerpo, desde entonces, era más sabio que yo. Yo no lo sabía, nadie me dijo que el lenguaje de mi cuerpo era la sangre, y que mientras no le pusiera atención, me estaría perdiendo de mucho.

Migración a toallas de tela

A los 23 años dejé de usar toallas desechables para empezar a usar toallas de tela. Leí que las toallas desechables podían causar una serie de cosas terribles, así que decidí migrar a las toallas de tela. Fue una gran decisión. Fue el primer paso para empezar a menstruar de forma consciente. De pronto me di cuenta con más claridad cuánta sangre salía exactamente de mi cuerpo. La relación que empecé a entablar con mi menstruación cambió, ya que tenía que lavar, secar

Monstrous menstruation

Another episode that's still clear in my memory was the one month I had a monstrous menstruation. I don't know if it was the second or third year of Junior high school. During this period, I still used tampons and disposable pads. So, before I went to college, I used both at once. By the time I arrived to school arrived at school both were full, I changed them, and then they again became full and so on, for the entire day. That day I menstruated so much it soaked through the pad, my panties, my pants, and the blanket wrapped around my waist to hide the stain. The seat of my mother's car was also stained. Nothing like this ever happened to me again.

For many years I menstruated automatically. Pads, tampons, blood left in the toilet, cramps, painkillers. And I never stopped to think about all that bleeding represented. Was there some sign? Some of my friends had irregular periods, but I was always like clockwork. I think there were times when I would start bleeding at the same hour, the same day, every 28 days. The discipline I never had, my menstruating body had it. My body, since then, has always been wiser than me. I didn't know it then, no one had told me that the language of my body was blood, and as long as I wasn't paying attention, I was missing out on a lot.

Migration to cloth pads

When I was 23, I stopped using disposable pads to start to use cloth pads. I read that disposable pads could cause a bunch of terrible things, so I decided to switch to cloth. It was a great decision. The first step to start menstruating consciously. Suddenly I had a clear picture of exactly how much blood was coming out of my body. The relationship I had with my menstruation started to change, as I had to wash, dry, and store my reusable pads. The relationship with my blood

y guardar mis toallas reusables. La relación con mi sangre empezó a volverse más íntima. El lenguaje de la sangre que antes no conocía, poco a poco empezaba a tener sentido. Usé toallas de tela varios años. Usé alrededor de 8 toallas en un período de 3 años.

Migración a copa menstrual

A los 26 empecé a usar la copa menstrual. Junto con las toallas de tela, parecía una buena opción para almacenar mi sangre. Al inicio me pareció muy complicado, pero después de un par de meses me acostumbré y una vez más la relación con mi sangre volvió a cambiar. Ahora podía verla en todo su color, su brillo, sus texturas. Y un olor penetrante que se queda en todo lo que toca. Me pareció que no era tanta, o que al contrario, era mucha más de lo que me imaginaba. Todos los métodos que había usado antes no me permitían saber exactamente cuánta sangre estaba menstruando, y ahora podía saber incluso cuántos mililitros eran. Pero más que eso, la podía ver, podía tocarla, decidir qué hacer con ella. Me metí de lleno a la experimentación. A veces se la echaba a mis plantas diluida con agua, a veces me la embarraba en la cara como su fuera una mascarilla milagrosa. Y ya, en realidad eso fue toda la experimentación. Todavía riego mis plantas con mi sangre. La experimentación, aunque fue breve, me permitió apropiarme de mi sangre y mi ciclo menstrual como nunca lo había hecho. Honrar mi menstruación y no sentir asco por mi sangre puede parecer poca cosa, pero ahora me detengo a pensar en cosas que en ese momento quizá me parecían menos relevantes.

Menarquía, anarquía

Ahora sé que la menstruación es uno de los hechos que más nos ha impedido como personas menstruantes tener un lugar en los espacios sociales y de trabajo.

began to return to something more intimate. The language of blood I wasn't familiar with before, little by little, began to make sense. I used cloth pads for several years. I used about 8 pads over a period of 3 years.

Migration to the menstrual cup

At 26, I started to use a menstrual cup. Along with the cloth pads, it seemed like a good option to store my blood. At first, it felt very complicated, but after a couple of months I got used to it. Once again, my relationship with my blood changed. Now I could see it in all its colors, its brightness, its textures. And a pungent smell lingered on everything it touched. It seemed to me that it was not much, or on the contrary, it was much more than I had imagined. All the methods that I had used before didn't permit me to know exactly how much blood I was menstruating, and now I could know how many milliliters there were. Beyond that, I could see it, touch it, decide what to do with it. I got into experimenting. Sometimes, diluted with water, I would throw it on my plants, sometimes I would smear it on my face as if it were a miracle cure. And yeah, that was actually all the experimentation. I still water my plants with my blood. The experiment, although brief, allowed me to appropriate my blood and my menstrual cycle as I had never done. Honoring my menstruation and not feeling disgusted by my blood might seem like a small thing, but I'm stopping to think now about things that perhaps seemed less exceptional at the time.

Menarche, anarchy

Now I know that menstruation is one of the things that most prevents us, as people who menstruate, from having a place in social spaces and at work. In many cultures and for many years they have tried to hide, expel, isolate a menstruating person. They

En muchas culturas y desde hace muchos años la persona menstruante se ha intentado ocultar, expulsar, separar, se le ha señalado, criticado. Incluso en los productos de “higiene femenina” (qué mala elección de palabras, por cierto) existía una campaña para que las mujeres no se dieran el descanso que la menstruación exige. Dentro de una caja de tampones, en 1963 se leía lo siguiente:

When you're a wife

Don't take advantage of your husband. That's an old rule of good marriage behavior that's just as sensible now as it ever was. Of course, you'll not try to take advantage, but sometimes ways of taking advantage aren't obvious. You wouldn't connect it with menstruation, for instance. Yet, if you neglect the simple rules that make menstruation a normal time of month, and retire a few days each month, as though you were ill, you're taking advantage of your husband's good nature. He married a full-time wife, not a part-time one. So you should be active, peppy and cheerful every day.¹

Ideas como la que se lee en esta nota existen en muchas culturas. Hay expectativas irreales de lo que una mujer menstruando debe permitirse o no. Una manera de respetar mi ciclo, mi cuerpo y por lo tanto mi vida creativa es darme el tiempo para menstruar en paz. Si esos días necesito dormir más hacerlo, si tengo ganas de salir a andar en bici también. Si existen algunos días del mes en donde me siento más capaz de decidir sobre mi tiempo y mi cuerpo es precisamente cuando menstrúo. Y aunque no estoy casada, es mi pequeña anarquía regar las plantas en mi balcón con sangre diluida en agua. Mi menstruación es mía y yo decido cómo la vivo. Si necesito dedicarle tiempo a mi cólico menstrual lo hago.

have been singled out and ridiculed. “Feminine hygiene” products (a terrible choice of words for sure) included a campaign promoting women that did not give themselves the rest that menstruation requires. Inside a box of tampons in 1963 read the following:

When you're a wife

Don't take advantage of your husband. That's an old rule of good marriage behavior that's just as sensible now as it ever was. Of course, you'll not try to take advantage, but sometimes ways of taking advantage aren't obvious. You wouldn't connect it with menstruation, for instance. Yet, if you neglect the simple rules that make menstruation a normal time of month, and retire a few days each month, as though you were ill, you're taking advantage of your husband's good nature. He married a full-time wife, not a part-time one. So you should be active, peppy and cheerful every day.¹

Ideas like those in this note exist in many cultures. There are unrealistic expectations of what a menstruating woman should or should not allow herself to do. One way to respect my cycle, my body, and therefore my creative life is to give myself the time to menstruate in peace. If I need to sleep more on those days, I do it. If I feel like going for a bike ride, I do that, too. If there are days in the month when I feel most capable of taking control of my time and my body, it's precisely when I menstruate. And although I'm not married, it's my small act of anarchy to feed the plants on my balcony with blood diluted with water. My menstruation is mine, and I decide how to live with it. If I need to dedicate time to my menstrual cramps, I do it.

¹ Christiane Northrup, *Women's Bodies, Women's Wisdom* (New York: Bantam Books, 1995).

Menstruar. Doler. Sanar

En 2018 tomé un taller de libro objeto. Llevaba algún tiempo queriendo hacer alguna pieza donde pudiera incluir las preguntas: ¿qué decir?, ¿cómo decir?, ¿cuándo decir?, ¿dónde decir? y ¿para qué decir? Hice un libro que también es un cojín para el cólico, lo titulé “La palabra caliente”. Usé materiales que me encontré en la casa: hilos y paños viejos, lo cosí y bordé a mano y lo rellené de arroz, clavo, y cardamomo. Es un libro para usarse como cojín para el cólico, para calentarlo hay que meterlo 2 minutos en el microondas.

Actualmente la relación con mi ciclo menstrual se ha vuelto central en mi vida creativa. Crear “La palabra caliente” me permitió entender la responsabilidad que tengo con respecto a mi ciclo menstrual, a mi ciclo creativo, y a mi dolor. Ahora me queda más claro que nunca que lo que sucede en mi ciclo menstrual tiene una relación muy estrecha con lo que sucede con mis ciclos creativos y emocionales. Nunca soy la misma persona cuando menstrúo que cuando ovulo.

Después de “La palabra caliente” hice otros 3 cojines para cólico que también ensayan mi relación con el dolor. Porque tener cólicos en lugares y situaciones extrañas a veces me ha hecho sentir avergonzada. Uno de los cojines localiza al dolor geográficamente, con la leyenda bordada: “aquí está mi dolor”. A veces algo tan sencillo como saber decir dónde me duele puede cambiar todo un proceso de sanación. Otro de los cojines tiene bordado el texto: “mi dolor es mío”. Quien no le ha recomendado a otra persona doliente qué hacer con su dolor que tire la primera piedra. Yo misma he aconsejado a personas qué hacer con sus dolores, pero es algo que solamente quien tiene el dolor debe de decidir. Por eso mi dolor es mío, y yo decido qué hago con él. El tercer cojín tiene dos lados, en uno se lee “hay dolor” y en el otro lado se lee “¡ay dolor!”. Ambas lecturas son posibles, ambas formas de decir que dolemos están disponibles.

Menstruating. Hurting. Healing

In 2018, I took a workshop in book arts. I had wanted for some time to make a piece that could include the questions: what to say? how to say it? when to say it? where to say it? and why say it? I made a book that is also a heating pad for cramps, titled, “The word heats up” I used materials found in my home: I sewed and embroidered by hand old thread and cloth, then stuffed them with rice, cloves, and cardamom. It’s a book that you can use as a heating pad by warming it for 2 minutes in the microwave.

Actually, the relationship with my menstrual cycle has become central to my creative life. Creating “The word heats up” allowed me to understand the responsibility I have with respect to my menstrual cycle, my creative cycle, and my pain. It’s clearer to me than ever that what happens in my menstrual cycle relates very closely to what happens in my creative and emotional cycles. I’m never the same person when I menstruate as when I ovulate.

After “The word heats up” I made three heating pads that also track my relationship with pain. I have sometimes felt embarrassed of having cramps in odd places and situations. Because having cramps locates pain geographically, with the embossed legend, “here is my pain.” Sometimes something as simple as knowing where it hurts can change the entire healing process. On one of the heating pads is embroidered: “my pain is mine.” Whoever has not suggested to a suffering person what to do with their pain can cast the first stone. I’ve also advised others on what to do with their pain, but it’s something that only the person in pain should decide. So, my pain is mine, and I decide what to do with it. The third heating pad has two sides: one reads “there is pain” and the other reads, “ahh pain!” Both readings are possible, both forms of saying we are in pain are available.



©Andrea Alzati

Y así como “La palabra caliente” se pregunta por “¿qué decir?”, mi cuerpo menstruante también se lo pregunta. Hacerme consciente de mi menstruación me ha permitido hacerme consciente de que mi trabajo creativo, como la sangre, también tiene sus tiempos, que honrar mis ciclos vitales y respetar mis necesidades biológicas es la única manera de abrir un canal para mis capacidades creadoras y creativas.

Ahora puedo entender por qué a veces hay emociones que aparecen y desaparecen convirtiéndome a veces en una y a veces en *yo soy otre*. Menstruar de forma consciente también es honrar un linaje de sangre que me precede, mi sangre es mi mamá, mi abuela, mi bisabuela, etc. Las historias de su sangre son la mía, y aunque yo no soy mamá he decidido darle a mi sangre el lugar que se merece. Mi sangre no es basura, ni se tiene que ir al caño si yo no lo decido. Apropiarme de mi menstruación es respetar a mi cuerpo, su sabiduría y procesos. No le temo a la sangre, y poco a poco le pierdo el asco al olor de la sangre menstrual. Y porque la menstruación es el lenguaje de mi cuerpo, sé que mi relación con ella seguirá cambiando. Confío en que siempre será una relación de descubrimientos. Sé que la relación que tenga con mi cuerpo y sus procesos siempre será central en mi vida. Que cuando todo lo demás parezca hecho un caos, mi cuerpo estará ahí para recordarme que estamos cumpliendo ciclos, y que el próximo mes, otra sangre llegará. —

Like “The word heats up” asks the question, “why say it?”, my menstruating body also asks this of me. Becoming conscious of my menstruation has allowed me to become conscious that my creative work, like blood, also has its own timing, that to honor my life cycles and respect my biological necessities is the only way to channel my capacities of creating and making.

Now I can understand why sometimes there are emotions that appear and disappear, that I sometimes become one and sometimes I am another. Consciously menstruating is also honoring the bloodline that preceded me, the blood of my mom, my grandmother, my great-grandmother, etc. The histories of their blood are mine, and although I am not a mom, I have decided to give my blood the place it deserves. My blood isn’t trash, nor does it have to go down the drain if I don’t decide that. Adopting my menstruation is to respect my body, its wisdom and processes. I’m not afraid of the blood, and little by little I lose disgust with the smell of menstrual blood. And because menstruation is the language of my body, I know that my relationship with her will continue changing. I trust that it will always be a relationship of discoveries. I know that the relationship I have with my body and its processes will always be central to my life. That when everything else dissolves into chaos, my body will be here to remind me that we are completing cycles, and that every month, another blood will arrive. —