
Menarquía en África subsahariana: entre los desafíos del tabú, las políticas públicas y las expresiones culturales de la feminidad

Ana Larisa Martínez Herrera*

Resumen

Este artículo analiza la menarquía en África subsahariana como un evento biológico y cultural con profundas implicaciones sociales y de género. Se exploran los rituales y prácticas asociados al inicio de la menstruación, así como los desafíos que enfrentan las niñas debido al tabú menstrual, la desinformación y la falta de acceso a productos de higiene. A partir del estudio de casos como Malawi, Kenia y Sudán, se examina cómo los ritos de paso pueden ser tanto mecanismos de integración social como fuentes de exclusión. Además, se reflexiona sobre el papel de las políticas públicas, los derechos humanos y los movimientos ecofeministas en la búsqueda de una menstruación digna, libre de estigma y en condiciones de equidad. El trabajo propone que resignificar la menarquía podría contribuir a la construcción de una equidad sustantiva y al empoderamiento de las niñas en la región.

Palabras clave: Menarquía; África subsahariana; Tabú menstrual; Políticas públicas; Equidad de género

*El Colegio de México, México.
E-mail: almartinez@colmex.mx
Recibido: 25/11/2024, Aceptado: 07/03/2025



**Menarche in Sub-Saharan Africa: Between Taboo, State Policy,
and the Cultural Construction of Femininity****Abstract**

This article analyzes menarche in Sub-Saharan Africa as both a biological and cultural event with deep social and gender implications. It explores the rituals and practices associated with the onset of menstruation, as well as the challenges faced by girls due to menstrual taboos, misinformation, and lack of access to hygiene products. Drawing on case studies from Malawi, Kenya and Sudan, the paper examines how rites of passage can serve as mechanisms for social integration or sources of exclusion. Furthermore, it reflects on the role of public policies, human rights frameworks, and ecofeminist movements in advocating for dignified menstruation, free from stigma and in conditions of equity. The study suggests that redefining menarche could contribute to building substantive gender equity and empowering girls in the region.

Key-words: Menarche; Sub-Saharan Africa; Menstrual taboo; Public policy; Gender equity

Introducción

La menarquía es un evento biológico que marca el inicio de la pubertad femenina; más allá de su dimensión fisiológica, constituye un umbral simbólico cargado de significados culturales, sociales y personales (González y Montero 2008: 237). En muchos contextos de África Subsahariana, el inicio de la menstruación no solo señala la maduración sexual de las niñas, sino que define su integración en el cuerpo social, a través de rituales y normas que moldean su identidad de género y el papel que desempeñarán en la comunidad. Así, la menarquía se sitúa en la intersección de lo biológico y lo cultural, constituyendo un fenómeno profundamente relacional. Sin embargo, este momento de transición se ve tensionado por el peso de los tabúes menstruales, que en muchas comunidades limitan la participación plena de las niñas y mujeres en la vida social, educativa y económica. Las creencias patriarcales, las restricciones impuestas por normas culturales y religiosas, y la falta de acceso a productos de higiene menstrual crean un entorno de exclusión y vulnerabilidad (Winkler y Roaf 2015). En países como Kenia, por ejemplo, se estima que más de un millón de niñas faltan a

la escuela cada año debido a estos obstáculos (Uppal, Rana y Batta 2023: 8454). Este artículo examina cómo la menarquía en África Subsahariana se configura como un fenómeno complejo donde convergen los desafíos del tabú, las expresiones culturales de la feminidad y las respuestas —o ausencias— de las políticas públicas. A través del análisis de algunos casos como Malawi, Kenia y Sudán del Sur, se explora el papel de los rituales de paso y su potencial para ser resignificados como herramientas de empoderamiento y equidad de género. Asimismo, se reflexiona sobre la necesidad de políticas integrales que garanticen una menstruación digna, libre de estigma, en el marco de los derechos humanos y los movimientos contemporáneos como el ecofeminismo. La menarquía, entendida como fenómeno social y cultural, se presenta entonces como un punto de partida para pensar en estrategias que contribuyan al ejercicio pleno de los derechos de las niñas y adolescentes en la región.

En cuanto a la estructura del presente artículo, en primer lugar, se examina el significado cultural y simbólico de la menarquía como umbral biológico y social, atendiendo a su papel en la configuración de la identidad femenina en diversos contextos africanos. En la segunda sección, se abordan los desafíos que impone el tabú menstrual, así como la falta de acceso a productos de higiene, resaltando su impacto en la vida cotidiana y en el ejercicio de los derechos de las niñas. Finalmente, en el apartado de análisis y discusión, se exploran iniciativas comunitarias, políticas públicas y marcos teóricos como el ecofeminismo que permiten resignificar la menstruación como un espacio de agencia, resistencia y transformación cultural, con el objetivo de avanzar hacia una equidad sustantiva en África subsahariana. El texto concluye con una serie de reflexiones finales que buscan abrir nuevas rutas de investigación y acción para el desarrollo de políticas más inclusivas y culturalmente situadas.

1 Menarquía: el umbral biológico y cultural de ser mujer

La menarquía es un evento de vida significativo con importantes implicaciones culturales, sociales y personales. La partida de la menstruación es un evento marcador en la vida de las mujeres y una fecha que ellas nunca olvidarán (González y Montero 2008: 237), ya que marca el inicio de la pubertad a nivel fisiológico.

La menstruación es el proceso en el que el útero expulsa sangre y tejido a través de la vagina. Es un proceso natural y saludable para las niñas y mujeres en edad reproductiva (Uppal, Rana y Batta 2023: 8451). Suele durar de 2 a 5 días, aunque esto varía según la persona. Cuando una mujer comienza a menstruar, se le llama menarquía, y a las niñas se les nombra menarcas. La menstruación forma parte del ciclo menstrual, un ciclo de cambios biológicos que ocurren en el cuerpo de la mujer o niña y que la preparan para la reproducción. En mi primer taller que impartí en México, descubrí que las niñas se encuentran curiosas sobre el evento; algunas otras lo han escuchado e interiorizado con terror, otras más ni siquiera quieren nombrarlo. Algunas hablan de su periodo como ese momento en el que las mujeres se vuelven “antipáticas, locas, tristes de la nada” y, aunque la experiencia en general al principio suele ser negativa, al final del taller logramos resignificar la sangre menstrual y prepararlas para el evento con gran entusiasmo, preparadas con la información necesaria para saber que el evento fisiológico que van a vivir puede ser un espacio seguro. Cada niña que sale del taller de “Niñas Sabias”¹ sabe que durante los próximos 30 años sus menstruaciones serán cíclicas y no tienen por qué vivirlo como si fuera una montaña rusa; al contrario, lo pueden vivir como un paseo en bicicleta, y ahí radica la importancia de estos talleres: que las niñas, al llegar su menarquía, se sientan sabias, sanas y seguras. En contextos como Malawi, la menarquía forma parte de la identidad cultural de la mujer. El inicio de la menarquía y los rituales que la acompañan juegan un papel clave en la producción y gobernanza de la identidad de género, marcan a las niñas como mujeres y refuerzan dinámicas sociales específicas. Proporcionan la oportunidad para que las niñas desarrollem un sentido de sus responsabilidades individuales, relaciones y colectivas como mujeres.

¹Niñas Sabias A.C. es una organización sin fines de lucro, legalmente constituida, dedicada a abordar necesidades críticas de las niñas y jóvenes, especialmente las más vulnerables, promoviendo su educación, salud y derechos. Existimos para recuperar la sabiduría menstrual de las culturas, comprometidas con la equidad menstrual y con brindar educación y recursos para transformar la pubertad en la iniciación de las niñas hacia su sana y sabia soberanía. Impartimos educación menstrual en escuelas y comunidades, enseñando salud femenina, alfabetización corporal y conciencia del ciclo y la fertilidad. Este programa brinda a las niñas el conocimiento, la confianza y los productos menstruales reutilizables que necesitan para gestionar su ciclo de manera segura, saludable y sostenible.

2 Tabú menstrual: el silencio que excluye

Hoy en día, la menarquía está asociada a aspectos negativos y desinformación que pueden tener graves consecuencias en la vida de las niñas. Según Daniela Coloma Moncayo (2023), el surgimiento del tabú menstrual no es un fenómeno aislado, sino parte de una tradición cultural amplia de prohibiciones y creencias destinadas a controlar el temor hacia lo desconocido. La menstruación se presenta como una sustancia que debe evitarse para prevenir consecuencias negativas (Coloma Moncayo 2023: 34).

La cultura del silencio alimentada por el tabú ha presentado serios desafíos que enfrentan niñas en África y en el mundo. Según Inga T. Winkler y Virginia Roaf (2015: 35), muchas normas culturales y religiosas basadas en suposiciones patriarcales restringen la participación plena de las mujeres y niñas menstruantes, limitando su movilidad y su vida social.

En países como Kenia, más de un millón de niñas faltan hasta seis semanas de escuela al año por no tener acceso seguro a productos menstruales (Uppal, Rana y Batta 2022: 8454). Además, persisten prohibiciones como no mirar al cielo (por miedo a atraer tormentas) o no cocinar para hombres, lo que refuerza la exclusión (Alarcón-Nivia 2005: 36). En este sentido, el tabú menstrual se coloca como uno de los grandes desafíos en el construir espacios seguros para las niñas en los que se puedan sentir libres de expresar que “están en sus días”, lo que las invisibiliza dentro de sus espacios, de manera que, abordar la salud menstrual permite vincular lo personal con lo político, liberando el cuerpo femenino del control social y abriendo espacio para la resistencia (Bobel y Fahs 2020).

Generalizar también sería un error y en África Susahariana Malawi muestra cómo resignificar la menarquía y hacer uso de ella como un instrumento que permite a las niñas tener un papel significativo. En el inicio de la menarquía, los rituales y prácticas que lo acompañan juegan un papel clave en la producción y gobernanza de la identidad de género. El estudio de Milena Bacalja Perianes y Dalitso Ndaferankhande (2020) sostiene que en determinados contextos los ritos de menarquía juegan un papel en el “hacerse mujer”:

Ser mujer se atribuye colectivamente y se entiende individualmente a través de la actuación activa e inteligible de los rituales menarquiales y las consiguientes prácticas menstruales. A través de tales tradiciones, las niñas se convierten en mujeres con su género recién atribuido, imbuyéndoles un lugar de poder dentro de sus comunidades.

(...) (Este capítulo, dicen las autoras) busca determinar hasta qué punto los rituales de menarquia en Malawi crean una conciencia femenina colectiva que gobierna los cuerpos y el comportamiento individuales, que en última instancia cimentan el papel de las mujeres en la sociedad. (Perianes y Ndaferankhande 2020: 424)

Así podemos ver que la menarquía y los rituales son acontecimientos y hechos que pueden ser una puerta para la construcción de la equidad de género en el futuro de las niñas, porque “cuando prestamos atención a la salud menstrual y su potencial para inspirar resistencia política, nos conectamos con un proyecto complejo y duradero de soltar el control social de los cuerpos de las mujeres. El activismo menstrual trabaja para mover la encarnación del estado de objeto al de sujeto, para ver el cuerpo no como trivial o sin importancia, sino como algo fundamental, urgente y políticamente relevante. Cuando tomamos en serio el cuerpo (que menstrúa), nos vinculamos con otras personas que participan en el trabajo de encarnación crítico, desde la trata de personas hasta los trastornos alimentarios y la agresión sexual. (...) La menstruación une lo personal y lo político, lo íntimo y lo público, las minucias y las grandes historias sobre el cuerpo. *Es mucho más que sangre* (Bobel y Fahs 2020: 1001).

Si entendemos que la menstruación une lo personal y lo político, lo íntimo y lo público, podemos avanzar hacia la construcción de una equidad de género donde la menstruación sea nombrada y reconocida en el espacio público. En esta misma línea, Inga T. Winkler y Virginia Roaf (2015) sostienen que la no discriminación y la igualdad —incluida la equidad de género— son elementos centrales de los derechos de las mujeres y las niñas. Para ello, advierten que la equidad de género no puede limitarse a aspectos formales ni a la mera utilización de categorías reconocidas por el Estado; es indispensable una noción amplia de igualdad sustantiva que garantice transformaciones reales en la vida de las mujeres (Winkler y Virginia Roaf 2015: 20). En tales situaciones, las leyes de los derechos humanos requieren gestiones de políticas públicas que vayan tomando los espacios necesarios para la construcción de una equidad sustantiva y así disminuir el impacto de tales discriminaciones. En el art. 3 de la Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer se estipula que:

Los Estados Partes tomarán en todas las esferas, y en particular en las esferas política, social, económica y cultural, todas las medidas apropiadas, incluso de carácter legislativo,

para asegurar el pleno desarrollo y adelanto de la mujer, con el objeto de garantizarle el ejercicio y el goce de los derechos humanos y las libertades fundamentales en igualdad de condiciones con el hombre. (Asamblea General de la ONU, CEDAW, 1979)

Así, romper el tabú de la menstruación es un paso más en la construcción de la equidad sustantiva en las niñas. En este sentido, Malawi nos presenta un avance significativo, Arnfred (2004) citado en “*Becoming Female: The Role of Menarche Rituals in “Making Women” in Malawi*”, sugiere que “los rituales de iniciación [son] la celebración ritual de una identidad de género femenina compartida” en sí misma. En Malawi, la menstruación juega un papel importante en la creación de un sentido de pertenencia e identidad colectiva como mujer. Es un marcador biológico y social de la feminidad, con rituales de menarquía como un medio para “convertir” a las niñas en mujeres. Proporciona la oportunidad para que las niñas desarrolleen un sentido de sus responsabilidades individuales, relacionales y colectivas como mujeres. Facilitan la integración de los niños en las estructuras sociales, marcándolos como parte de la comunidad. Los rituales de menarquía son un medio para reconocer y celebrar la maduración sexual de las niñas y los niños en Malawi (Perianes y Ndaferankhande 2020: 427) y no son exclusivos de Malawi; los podemos ver también en Mozambique, Kenia y Zambia.

Mientras que en estos contextos la menarquía es celebrada, en otros contextos, como en algunas comunidades en Kenia, las mujeres en general no tienen permitido mirar el cielo porque se cree que podrían atraer tormentas; en Angola se les pinta la cara o el cuerpo para identificar su condición durante estos días y en el Congo no pueden cocinar los alimentos que van a ser consumidos por hombres (Alarcón-Nivia 2005: 36). De ahí deriva la importancia de resignificar la menstruación y hacer un llamado a la reconciliación con la sangre de la menstruación.

Cuando inicié esta investigación leí las palabras de Judy Grahn (1940) en las que se argumenta que la menstruación es el nombre secreto de la sangre no nombrada, es decir, es la sangre que no se nombra y la que no miramos, a pesar de que vemos sangre en muchos espacios desde la televisión, las películas o libros que a veces nos narran situaciones de violencia, entonces pareciera ser que al hablar de una sangre que da vida. Lorena K'abnal (citada por Verónica Bucios Solis 2024) dice que “existe un rechazo” y es así hemos crecido incluso desde estas latitudes en mi caso México negando la existencia de la menstruación, yendo a comprar nuestras toallas higiénicas a la tienda

para después taparlas con una bolsa negra porque sería una vergüenza que alguien se enterara que estamos en “nuestros días”.

La dicotomía es clara entre los espacios donde la menarquía es un rito celebrado y en los que el tabú se acentúa para cumplir con su objetivo: crear un vínculo en donde el tabú menstrual funciona como un mecanismo de exclusión social dirigido hacia las mujeres, ya que los tabúes menstruales a menudo se imponen para disminuir su estatus en comparación con el de los hombres (Coloma 2023: 35). Por otro lado, parafraseando diversas voces académicas africanas citadas en *Becoming Female: The Role of Menarche Rituals in “Making Women” in Malawi* (2020) han cuestionado la jerarquización impuesta sobre los sujetos africanos, argumentando que tanto hombres como mujeres fueron objeto de procesos de subordinación durante la colonización a partir de autores como Oyewùmí 1997 y Hudson-Weems 1998, que sostienen que en el marco del pensamiento africano los hombres no son concebidos como adversarios de las mujeres, a diferencia de lo que ocurre en ciertos enfoques del feminismo occidental blanco.

En esta misma línea, el autor Nnaemeka (2005) reconoce que la violencia ejercida sobre los cuerpos femeninos en los países en desarrollo puede analizarse en el marco de las dinámicas patriarcales, aunque subraya la importancia de entender que muchas de las distinciones jerárquicas en las sociedades africanas son consecuencia del impacto colonial y no de estructuras autóctonas. En este sentido, no todos los fenómenos vinculados a las mujeres deben ser interpretados exclusivamente como expresiones de género, pues pueden responder a otras formas de organización social y a sistemas de estratificación (Oyewùmí 1997). Al abordar la menstruación desde las epistemologías y narrativas africanas —en particular las de Malawi— es posible aproximarse a una visión del género que se configura a partir de la vivencia colectiva y relacional de este proceso biológico, guiada por las prácticas sociales y culturales.

Acercarnos a estos ejemplos y perspectivas nos permite no solo cuestionar las miradas hegemónicas sobre la menstruación, sino también resignificar este proceso biológico como un fenómeno cargado de sentido cultural, social y político. Al reconocer la diversidad de prácticas y creencias en contextos como Malawi, se abre la posibilidad de replantear el papel de las niñas dentro de estos marcos, validando su agencia y participación en la construcción de significados en torno a la menarquía. Este análisis invita, además, a ampliar la discusión hacia otras dimensiones del problema, como es el caso de la falta de acceso a productos de higiene menstrual, un factor que profundiza las

desigualdades y limita el ejercicio pleno de derechos de niñas y adolescentes en África subsahariana, como lo veremos en el siguiente apartado.

3 La intersección entre el tabú menstrual y la falta de acceso a la higiene: un desafío estructural para la equidad de género

Según datos de UNICEF, en África subsahariana los productos menstruales no son fáciles de conseguir o de costear; solo 1 de cada 8 escuelas (o el 12 %) proporciona material menstrual gratuito o de pago. La autora Marni Sommer (2010), en su estudio *Putting menstrual hygiene management on the school water and sanitation agenda* menciona que las niñas dejan de asistir a la escuela debido a la falta de instalaciones para lavarse y cambiarse los artículos sanitarios, mientras que otras faltan a la escuela por falta de artículos sanitarios u otras que han tenido un accidente o pérdida menstrual en la escuela y que, posteriormente, se sienten demasiado avergonzadas para regresar (Sommer 2010: 269). El problema del acceso a productos menstruales sigue siendo un desafío en muchas partes del mundo y esta problemática tiene un impacto significativo en la vida de las niñas. Las toallas sanitarias y los tampones, que son productos menstruales básicos, pueden resultar costosos, lo que repercute en la utilización de métodos improvisados o insalubres como trapos viejos o materiales no higiénicos, lo que aumenta el riesgo de infecciones y problemas de salud menstrual (Coloma Moncayo 2023).

Las autoras Martha Bosibori Manyara y Okubatsion Tekeste Okube (2023) en su artículo *Challenges Associated with Menstrual Hygiene among Adolescent Girls Attending Bocharia Primary School in Nyamira County, Kenya*, encontraron los siguientes resultados:

Un estudio transversal en Etiopía reveló que el mal mantenimiento de los baños escolares afectaba la higiene menstrual, ya que no se podían desbloquear y carecían de papeleras y productos de aseo como jabón y agua corriente. Un estudio en Gambia mostró que las escuelas no disponían de toallas sanitarias desechables, lo que representaba un importante obstáculo para una higiene menstrual adecuada. En Tanzania, se reveló que las niñas desecharan sus toallas sanitarias en vertederos, las tiraban al inodoro o

las quemaban al aire libre. Otras envolvían los materiales absorbentes usados y los llevaban para desecharlos en casa debido a las normas sociales y culturales asociadas a ello. En Nigeria, mostró que algunas adolescentes usaban retazos de ropa vieja, toallas sanitarias, pañuelos de papel y tampones durante la menstruación. Aproximadamente dos tercios (65%) de las niñas kenianas no pueden permitirse toallas sanitarias, y solo un tercio (32%) de las escuelas rurales cuenta con espacios privados para que las niñas se cambien los materiales usados. En los asentamientos informales de Nairobi, Kenia, las niñas no querían que otros supieran que estaban menstruando y escondían sus toallas sanitarias usadas en sus bolsos o bolsillos en lugar de desecharlas en los contenedores para desechos proporcionados. En algunas escuelas kenianas, no hay instalaciones adecuadas, jabón, agua corriente, suficiente privacidad ni baños limpios y con llave (Manyara y Okube 2023: 1612).

Este panorama revela la urgencia de impulsar políticas públicas que garanticen a las niñas espacios seguros y dignos para transitar su vida menstrual. Como hemos señalado, no es posible homogeneizar los contextos del continente africano, ya que cada país presenta dinámicas propias. Al mirar hacia otras realidades, destaca el caso de Sudán del Sur, un país inmerso en un conflicto armado desde 2023, donde las niñas enfrentan aún mayores dificultades para acceder mes con mes a productos de higiene menstrual. En la ciudad de Bentiu, por ejemplo, se localiza un campo de refugiados que alberga a más de 134,000 personas, donde las intensas lluvias han provocado pérdidas irreparables y condiciones climáticas inestables. En este entorno, las niñas sufren una doble subordinación: por un lado, el peso del tabú menstrual; por el otro, las consecuencias de la guerra. Según un reportaje de Susan Martínez, publicado en El País el 2 de noviembre de 2022, antes de las inundaciones las niñas podían desplazarse a los arbustos en busca de mayor intimidad, pero ahora las letrinas se encuentran en condiciones insalubres, exponiéndolas a un alto riesgo de infecciones. En este contexto, muchas niñas optan por el matrimonio precoz como estrategia de supervivencia, con la esperanza de que sus maridos puedan proveerles productos menstruales, perpetuando así el ciclo de los matrimonios infantiles (Martínez 2022).

Esto pone de manifiesto las necesidades fundamentales que deben garantizarse en los espacios destinados a las niñas: (1) materiales adecuados para absorber la sangre menstrual; (2) lugares privados donde puedan cambiarse y asearse con seguridad; y (3) instalaciones que permitan la eliminación higiénica y sostenible de los productos utilizados. A esto se suma un objetivo clave: informar, educar y sensibilizar a la sociedad para que mujeres y niñas puedan vivir una menstruación de manera digna, segura y libre de estigmas. En relación con este último punto, Marni Sommer (2010) advierte que uno de los grandes desafíos en la región es la falta de datos sobre la edad promedio de la menarquía, lo que dificulta el diseño de estrategias efectivas para atender esta cuestión en África subsahariana. No obstante, se estima que la menarquía suele ocurrir al final de la educación primaria o al inicio de la secundaria, lo que subraya la necesidad de que los Ministerios de Educación, en colaboración con otras organizaciones, implementen intervenciones adecuadas en materia de higiene menstrual, así como mejoras en las infraestructuras de agua y saneamiento (Sommer 2010: 270).

Las respuestas a estos desafíos han surgido desde diversos ámbitos, destacando aquellas iniciativas que fomentan la participación activa de los hombres, lo que representa un avance significativo en la ruptura de los tabúes asociados a la menstruación. Un ejemplo de ello se observa en el estado de Atbara, Sudán, donde Samer, un joven de 16 años, ha contribuido a transformar las narrativas en torno a la menstruación mediante su participación en el Club de Higiene, un programa impulsado por UNICEF. Gracias al apoyo de esta organización, Samer y otros jóvenes han adquirido habilidades para la confección de toallas higiénicas reutilizables, empleando materiales proporcionados como telas, esponjas, tijeras y kits de costura.

En Kenia, la organización no gubernamental ZanaAfrica ha convertido la distribución de toallas sanitarias en una estrategia para abrir espacios de diálogo sobre salud reproductiva y derechos de las niñas. Esta iniciativa no solo busca atender las necesidades derivadas de la pobreza menstrual, sino también fortalecer la autoestima y la agencia de niñas y mujeres mediante su participación en la fabricación de las compresas Nia. Asimismo, la organización ha desarrollado un chatbot que brinda información accesible sobre salud, derechos sexuales y reproductivos e infecciones de transmisión sexual.

Por su parte, desde perspectivas teóricas diversas —y a pesar de que los estudios sobre menstruación son aún emergentes— los movimientos ecofeministas han abogado por una mayor conciencia ambiental y una

relación más estrecha entre las mujeres y la naturaleza. Algunas autoras ecofeministas, como Marti Kheel, sostienen que la menstruación constituye una experiencia natural y sagrada en la vida de las mujeres, y que la conexión simbólica y material entre los cuerpos femeninos y la tierra debe ser reivindicada y celebrada como parte de una resignificación cultural de este fenómeno (Kheel citada en Coloma 1993: 39). En este proceso de transformación social y política, las consultoras, investigadoras y activistas menstruales desempeñamos un papel crucial en la construcción de alternativas y propuestas para el diseño de políticas públicas más justas e inclusivas. Nuestro trabajo no solo contribuye a visibilizar las múltiples barreras que enfrentan niñas y adolescentes durante su vida menstrual —como la falta de acceso a productos de higiene, la ausencia de espacios seguros y privados, o la persistencia de normas culturales discriminatorias—, sino que también impulsa la generación de evidencia y marcos conceptuales que orienten la acción gubernamental. La incidencia de estos actores sociales resulta fundamental para que los Estados asuman la responsabilidad de garantizar recursos suficientes y sostenibles destinados al cuidado menstrual, entendiendo este como un componente esencial del derecho a la salud, la educación y la igualdad de género. Así, las voces de quienes trabajamos desde la investigación aplicada, la educación comunitaria y la movilización social se convierten en aliadas estratégicas para el diseño e implementación de políticas integrales que permitan a las niñas vivir su menstruación de manera digna, informada y libre de estigmas.

Reflexiones finales

La menstruación, a lo largo de la historia, ha sido tanto un fenómeno biológico como culturalmente construido. A través de diversas culturas y períodos de tiempo, las creencias, actitudes y prácticas en torno a la menstruación han variado significativamente. Desde los tabúes y estigmas que han marginado a las mujeres hasta las sociedades que valoran y celebran este proceso natural, la menstruación ha sido un espejo de nuestras percepciones cambiantes sobre la feminidad, la salud y la igualdad de género (Coloma Moncayo 2023:40). La menarquía en África subsahariana es un fenómeno que no puede entenderse de manera aislada como un mero marcador biológico de la pubertad. Como se ha mostrado a lo largo de este trabajo, el inicio de la menstruación está profundamente imbricado en construcciones culturales, sistemas de poder y dinámicas sociales que

posicionan a las niñas en un lugar específico dentro de sus comunidades. Este momento de transición, que podría constituirse en una oportunidad de afirmación y empoderamiento, suele transformarse en un espacio de vulnerabilidad debido a los tabúes, estigmas y carencias materiales que lo rodean. Los rituales de menarquía, lejos de ser prácticas homogéneas, representan un campo complejo de significados que varían entre contextos y que pueden tener tanto un potencial integrador como ser reproductores de desigualdad. En lugares como Malawi, los ritos menárquicos han funcionado como mecanismos para afirmar una identidad femenina colectiva, ofreciendo a las niñas un lugar simbólico de pertenencia y poder dentro de sus comunidades (Perianes y Ndaferankande 2020).

Sin embargo, estos mismos rituales pueden convertirse en dispositivos que refuercen jerarquías de género, al inscribir a las niñas en roles tradicionales que limitan su agencia y sus posibilidades de elección. En otras regiones, como ciertas comunidades en Kenia o el Congo, las restricciones asociadas a la menstruación —no mirar al cielo, no cocinar para los hombres, no tocar ciertos objetos— expresan formas de exclusión que colocan a las niñas y mujeres en un lugar subordinado dentro de la estructura social (Alarcón-Nivia 2005: 36). Un elemento central que emerge de este análisis es la necesidad de avanzar hacia una resignificación de la menarquía y de los procesos menstruales en su conjunto. Como han señalado autoras como Bobel y Fahs (2020), prestar atención a la salud menstrual desde una perspectiva crítica permite articular lo personal y lo político, y abre la posibilidad de desafiar los controles sociales impuestos sobre los cuerpos de las mujeres. En este sentido, los movimientos contemporáneos como el ecofeminismo ofrecen herramientas conceptuales y prácticas para pensar la menstruación como un fenómeno natural que, lejos de ser ocultado o silenciado, debe ser celebrado como parte de la conexión entre los cuerpos de las mujeres y la naturaleza (Coloma Moncayo 1993). La intersección entre el tabú menstrual y la falta de acceso a productos e infraestructura adecuada configura un desafío estructural que demanda respuestas integrales. No se trata únicamente de distribuir toallas sanitarias o de construir baños en las escuelas —aunque estas acciones son fundamentales—, sino de transformar las condiciones materiales y simbólicas que hacen de la menstruación un motivo de exclusión. Los datos son elocuentes: millones de niñas en África subsahariana faltan a la escuela, abandonan sus estudios o enfrentan situaciones de riesgo por no contar con medios para gestionar su menstruación de manera digna y segura (Sommer 2010; UNICEF, 2024). La

menstruación, en estas circunstancias, se convierte en un factor que perpetúa el ciclo de pobreza y desigualdad de género.

Frente a este panorama, es indispensable que los Estados y las organizaciones internacionales asuman un compromiso decidido para garantizar el derecho de las niñas y mujeres a una menstruación digna. Esto implica no solo políticas de distribución de productos menstruales y mejora de la infraestructura sanitaria, sino también programas educativos que desafíen los tabúes y estigmas en torno a la menstruación y promuevan una cultura del respeto y la equidad. Las acciones deben estar guiadas por una visión de igualdad sustantiva, que vaya más allá de los marcos normativos formales y se traduzca en transformaciones reales en las vidas de las niñas y adolescentes (Winkler y Roaf 2015). Asimismo, resulta esencial recuperar y resignificar aquellos aspectos de los rituales y prácticas culturales que puedan constituirse en herramientas para el empoderamiento. Los rituales de menarquía, cuando son apropiados de manera crítica por las propias comunidades y sus niñas, pueden ser un espacio para la afirmación de la identidad, el fortalecimiento de lazos comunitarios y la construcción de nuevas narrativas en torno al cuerpo femenino. Este proceso debe realizarse desde un diálogo respetuoso y situado, que reconozca las especificidades culturales y los saberes locales, evitando imposiciones externas que reproduzcan lógicas coloniales.

En suma, la menarquía en África subsahariana se presenta como un espejo de las tensiones, desafíos y posibilidades que atraviesan los cuerpos y vidas de las niñas en la región. Romper el silencio y el tabú en torno a la menstruación es un paso fundamental para avanzar hacia una sociedad más justa e inclusiva, en la que las niñas puedan vivir este momento de sus vidas libres de miedo, vergüenza o discriminación. La menstruación no debe ser un obstáculo en el camino de las niñas hacia el ejercicio pleno de sus derechos, sino una oportunidad para reafirmar su dignidad y su pertenencia. Finalmente, queda abierta la invitación a profundizar en estudios y acciones que integren las dimensiones biológicas, culturales, políticas y ecológicas de la menarquía y la menstruación. Solo así será posible construir soluciones integrales y sostenibles que permitan a las niñas de África subsahariana —y del mundo— transitar este proceso de manera segura, acompañada y celebrada. La menarquía, como umbral de transformación, nos convoca a todas y todos a la tarea colectiva de imaginar y construir un futuro de equidad y respeto.

Bibliografía

ALARCÓN-NIVIA, Miguel A. (2005) “Algunas consideraciones antropológicas y religiosas alrededor de la menstruación”, *Revista Colombiana de Obstetricia y Ginecología*, 56(1), 35–45. DOI: <https://doi.org/10.18597/rcog.557>

ASAMBLEA GENERAL DE LA ONU (1979) “Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer, 18 de diciembre de 1979”, *Naciones Unidas, Treaty Series*, vol. 1249, pág. 13, <http://www.un.org/womenwatch/daw/cedaw.htm>

BOBEL, Chris y FAHS, Breanne (2020) “The Messy Politics of Menstrual Activism”, en: Bobel, C.; Winkler, I.T.; Fahs, B.; et al. (eds.) *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*. Singapore: Palgrave Macmillan, pp 1001–1018. DOI: https://doi.org/10.1007/978-981-15-0614-7_71

BUCIO SOLIS, Verónica (2024) “Arte menstrual feminista”, *Physios* 12: 40- 42. Disponible en: <https://www.physios.mx/articulos/arte-menstrual-feminista>

COLOMA MONCAYO, Daniela (2023) “La menstruación como fenómeno cultural: creencias arraigadas y transformaciones contemporáneas”, *Antropología Cuadernos de Investigación* 28: 32-41. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9174821>

GONZÁLEZ, Electra y MONTERO, Adela (2008) “Factores psicosociales y culturales que influyen en el evento de la menarquía en adolescentes posmenárquicas”, *Revista Chilena de Obstetricia y Ginecología* 73(4): 236–243. DOI: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75262008000400004>

HUDSON-WEEMS, Clenor (1998) “Africana womanism”, en: Nnanemeka, O. (ed.) *Sisterhood, feminisms and power: From African to the diáspora*. Trenton: Africa World Press, pp. 149-162.

MANYARA, Martha Bosibori y OKUBE, Okubatsion Tekeste (2023) “Challenges Associated with Menstrual Hygiene among Adolescent Girls Attending Bocharia Primary School in Nyamira Country, Kenya”, *Open Journal of Obstetrics and Gynecology* 13: 1610-1624.

MARTÍNEZ, Susan (2022, 2 de noviembre) “Lidiar con la menstruación en Sudán del Sur: Falto a la escuela cuando tengo la regla porque no tengo nada con que recoger la sangre”, *El País*. Disponible en: <https://elpais.com/planeta-futuro/2022-11-01/lidiar-con-la-menstruacion-en-sudan-del-sur-falto-a-la-escuela-cuando-tengo-la-regla-porque-no-tengo-nada-con-lo-que-recoger-la-sangre.html>

NNAEMEKA, Obioma (2005) “Bringing African Women into the Classroom: Rethinking Pedagogy and Epistemology”, en: Oyéwùmí, O. (ed.) *African Gender Studies A Reader*. New York: Palgrave Macmillan, pp. 51-65.
 DOI: https://doi.org/10.1007/978-1-137-09009-6_3

OYÉWÙMÍ, Oyérónké (1997) *The Invention of Women: Making An African Sense of Western Gender Discourses*. Minneapolis: University of Minnesota Press.

PERIANES, Milena y NDAFERANKHANDE, Dalitso (2020) “Becoming Female: The Role of Menarche Rituals in ‘Making Women’ in Malawi”, en: Bobel, C.; Winkler, IT.; Fahs, B.; et al. (eds.) *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*. Singapore: Palgrave Macmillan, pp: 423-440.
 DOI: https://doi.org/10.1007/978-981-15-0614-7_33

SOMMER, Marni (2010) “Putting menstrual hygiene management on to the school water and sanitation agenda”, *Waterlines* 29 (4): 269 – 278.

UNICEF (2024, 6 de Septiembre) *Breaking Taboos*. Disponible en: <https://www.unicef.org/sudan/stories/breaking-taboos#:~:text=En%20Sud%C3%A1n%2C%20como%20en%20muchos%20otros%20pa%C3%ADses%2C,la%20menstruaci%C3%B3n%20o%20incluso%20hablen%20de%20ella.&text=Posteriormente%2C%20fue%20seleccionado%20como%20uno%20de%20los,para%20las%20adolescentes%20afectadas%20por%20la%20crisis>

UPPAL, Manpreet; RANA, Meeenakshi y BATTA, Ajoy (2023) “Taboos Related to Menstruation in Various Cultures”, *Journal of Pharmaceutical Negative Results* 13 (9): 8451- 8456.

WINKLER, Inga y ROAF, Virgina (2015) “Bringing the Dirty Bloody Linen Out of the Closet – Menstrual Hygiene as a Priority for Achieving Gender Equality”, *Cardozo Journal of Law and Gender* 21(1): 1-37.

ZANA AFRICA. *Manejo de la salud menstrual*. Disponible en: <https://www.zanaafrica.org/menstrual-health-management>