

RESUMEN

En el pasado se reconocía que la naturaleza femenina, tan similar a la de la luna, demostraba el vínculo que unía a la mujer con el universo, ya que a través de su cuerpo, y más aun de sus fluidos menstruales, asociados a un proceso orgánicamente rítmico eran recordatorios perpetuos de: lo misterioso y complejo de la vida, del poder creador que hay en cada mujer.

En el devenir de los tiempos modernos la sociedad ha creado un imaginario, modelando el cuerpo de la mujer, a cerca de lo que es en ella deseable, y lo que no lo es. No solo los hombres, sino también las mujeres piensan en la menstruación como una desventaja biológica.

“Sembrando la luna” es una acción artística que resignifica el imaginario colectivo en torno a los fluidos femeninos; la obra parte de una investigación basada en los rituales de paso americanos y la mirada contemporánea de la sociedad con respecto a la menstruación, en la que se ha repensado el cuerpo femenino y sus procesos naturales desde una visión artística y ritual, para reflexionar a través de otra mirada sobre la feminidad y su ciclo menstrual.

INDICE

Contenido	Página
Resumen e Indice.....	1
CAPITULO 1	
1. Ritos Americanos en torno a la menstruación. Conformación de imaginarios colectivos. Repensar la menstruación.	
1.1 Ritos de paso americanos. La menarquia.....	4
1.2 Conformación de los imaginarios colectivos sobre la menstruación. Actitudes, prejuicios, lugares comunes sobre el cuerpo-fluido: la menstruación en nuestro medio.	8
1.3 Reflexionando sobre la menstruación	12
CAPITULO 2	
2. Discursos artísticos a cerca de la utilización de fluidos corporales	
2.1 El discurso del cuerpo.....	16
2.2 Registro gráfico sobre Obras y artistas relevantes en el arte contemporáneo sobre “cuerpo-fluido”.....	19
CAPITULO 3	
3. Rituales femeninos, Cuerpo-fluido: Sembrar la Luna.	
3.1 Descripción técnica de la obra plástica.....	25
3.2 Concepto de la obra.....	27
3.3 Registro gráfico de la obra.....	29
3.4 Cédula de la obra.....	31
Bibliografía.....	32
XIMENA CARREÑO ZHINGRE	1

"La sangre menstrual recuerda a las mujeres realmente lo que son, y el día que las mujeres amen sus reglas amarán verdaderamente su cuerpo y su alma"
Miranda Gray

Capítulo 1

- 1. Ritos Americanos en torno a la menstruación.
Conformación de imaginarios colectivos.
Repensar la menstruación.**

1.1 Ritos de Paso Americanos. La Menarquia.

Los ritos de paso son realizados para celebrar la terminación y el comienzo de una etapa en el ciclo de vida de una persona, entre los cuales tenemos: el nacer, alcanzar la mayoría de edad en los hombres (dependiendo de cada cultura), la menarquía en las mujeres y la muerte.

En las tradiciones aborígenes americanas (desde Alaska hasta la Tierra de Fuego), los ritos de iniciación de la infancia hacia la adultez y el de la muerte, son las etapas más importantes de transición en la vida de los seres humanos.

El Isnati awicalowanpi¹, realizado por el pueblo Lakota, originario de América del Norte, es una ceremonia que prepara a una niña para ser mujer. Al manifestarse la menarquía, comienza su “tiempo de las lunas”, la niña se convierte en Maka “Madre Tierra”, ya que al igual que la tierra ahora esta niña convertida en mujer tenía el poder de la creación en su cuerpo. Para la ceremonia, la joven recoge su primera menstruación en una funda cosida en suave piel de ciervo la que al comienzo del rito será puesta en un árbol

1 Powers N. Marla, Oglala Women: Myth, Ritual, and Reality, University of Chicago Press, United States, 1986, page. 67.

de ciruelos para protegerlo de las malas influencias. Luego entrará al tipi que anteriormente ha sido levantado por las mujeres de su familia, y en donde el Hombre Medicina comenzará el ritual. La pipa, el fuego, la calavera del Búfalo (El animal más sagrado) y algunas hierbas serán los elementos fundamentales; “el rojo es un color sagrado. Tu primera menstruación fue roja. Entonces tu eres sagrada...”² y será llamada “mujer búfalo”.

En San Blas, Panamá, los Kunas celebran el rito de paso construyendo dentro de la habitación de los padres de la niña una casucha de hojas de palmera, conocida como Surba, dentro de la cual se confeccionaba otra más pequeña aún, en donde la niña permanecía. Allí, duchas de agua de mar eran suministradas hasta por ocho equipos que se turnaban durante todo ese día y esa noche. Luego la muchacha era pintada totalmente de negro con el tinte de la yagua o genipa (vegetal de la familia de las rubiáceas) convirtiéndose ya en una mujer y siendo reconocida por toda la comunidad.

Para los incas, la luna era llamada Mama Quilla, que significa madre luna; encargada de regular los ciclos menstruales de la mujer. Para ellos el rito de paso en la

² Ibíd., pág.69.

mujer de la niñez a la adolescencia, era conocido como “Flor de Sangre”³; al llegar la primera menstruación en una niña inca, esta debía ayunar y no comer nada durante los primeros dos días, al tercero solo podía comer un poco de maíz hervido, pudiendo hacerlo ya en el cuarto día cuando finalizaba. El cuerpo de la niña era lavado por la madre, luego le obsequiaban vestidos nuevos, sandalias blancas, y sus cabellos eran peinados y trenzados; posteriormente en una ceremonia el tío de mas categoría le daba un nombre definitivo y comenzaba la fiesta.

En la comunidad Shuar perteneciente al oriente ecuatoriano, el rito de paso es celebrado con una fiesta llamada "Nuwa Tsank", palabra que es asociada con la fase lunar.

El Pueblo “Wichi” que habita al oeste de Formosa y Chaco, y al este de Salta en el Argentina, se concibe a la luna como una fuerte influencia en la primera menstruación, a ella se consagra la ceremonia, para la cual las jóvenes bailan inspiradas en sus cuatro fases al rededor de la niña que ha tenido su menarquía, quien con sus cabellos sueltos también danza toda la noche. Al día siguiente toda la comunidad se une a la celebración.

³ Véase Simoni, Mireille. La mujer en la América precolombina. En: Historia Mundial de la Mujer. Tomo 3. Ediciones Grijalbo, Barcelona, Pp.483

Más al sur, los mapuches llamaban a la primera menstruación *ulchatum* (*ulcha*, diosa mujer joven, una de una de las cuatro deidades de la cultura mapuche)⁴. En la ceremonia ritual, la niña que ha tenido su menarquía es conducida por la madre y la abuela a una casa de piedra, donde la madre le entrega una manta tejida a telar como símbolo de su cambio corporal y la abuela transmite el conocimiento ancestral para la vida como mujer.

En la Patagonia, los Tehuelches llamaban a la menarquía “*enak*”⁵, cuando esta aparecía la madre de la niña anunciaba el suceso a toda la comunidad, luego se armaba *la casa bonita*, que consistía en un toldo pintado en el cual la niña debía entrar. Se sacrificaban animales y preparaba comida. Ya entrada la noche comenzaban los cantos de las mujeres al compas de la música de los tambores y delicadas flautas de hueso, los hombres de la comunidad danzaban alrededor del fuego, cuyos cuerpos estaban pintados de blanco, llevando consigo un cinturón de campanillas, se iban presentando en grupos de cuatro

⁴Referencia del libro “Sexualidad mapuche” de Ziley Mora. Véase mas en Arancibia, Nancy /Yáñez, Cecilia. ¿Cómo era la sexualidad indígena en Chile? Reportaje diario La nación. 17/08/2010 <http://www.radioaukinko.com/REPORTAJE%202.html>

⁵ Ampliar información en: Sosa, María Beatriz. Pueblos aborígenes de América. Pubertad: ritos, mitos y costumbres. Mayo, 2001.

<http://www.gineconet.com/nuevosito/noticias/expand2.asp?id=595>

personas, todos los hombres debían danzar para honrar a la nueva mujer.

1.2 Conformación de los imaginarios colectivos sobre la menstruación. Actitudes, prejuicios, lugares comunes sobre el cuerpo-fluido: la menstruación en nuestro medio.

- **La religión y su imaginario sobre la menstruación.**

En la Biblia (Levítico 15, 19-28), se menciona que el tiempo de la menstruación se debe considerar como impuro y la mujer en tal condición deberá guardar una serie de restricciones

En la Torá, se establece que una mujer se vuelve impura en el momento en el que está menstruando.

En el judaísmo, el “Sistema Taharat Hamishpajá” (pureza familiar), especifica cómo la mujer debe vivir su menstruación y establece, por ejemplo, la prohibición del

contacto físico y sexual entre mujer y esposo durante este periodo y los siete días posteriores.

- **Tabúes y supersticiones.**

En la vida tribal, el periodo de menstruación de la mujer es considerado de diferentes maneras, pero en gran parte de las investigaciones se pone énfasis en las tradiciones en las que la mujer es recluida y aislada de la comunidad. En Brasil, por ejemplo, los indígenas Mondurucus recluían a las mujeres en un celda especial dentro de la cabaña menstrual a donde acudía todo el pueblo a arrancarle un pelo de su cabellera.

Cabañas de reclusión. Indígenas Mondurucus, Brasil. Fuente:
http://www.medspain.com/n7_nov99/artic03_1.html

Así mismo, de la conformación tribal patriarcal se han recopilado distintos tabúes que hablan del peligro que significa una mujer menstruante, por ejemplo en muchas tribus africanas tienen la idea de que si una mujer esta menstruando no se debe acercar a una vaca que da leche, ya que puede provocar infertilidad del animal, o que no podía cocinar para la familia, ya que de hacerlo podía envenenarlos.

En la comunidad Shuar se establecen ciertas reglas o prohibiciones de comidas que las mujeres con la menstruación deben cumplir, ya sea por higiene o para contener el sangrado: poca sal, nada de ají; no deben comer alimentos muy calientes, carne de animales chamuscados (sajino, armadillo); les está prohibido tener relaciones sexuales porque se cree que produce pereza en el hombre.

En Europa se creía que si las mujeres tocaban la carne o la mantequilla, esta ya no era comestible, así como, si tocaban el vino este se convertiría en vinagre. E incluso en el concilio de Nicea, se les prohibió entrar a las iglesias.

Como lugar común están los tabúes que se pasan de generación en generación como “No te bañes cuando menstruas, te pueden dar calambres dolorosos, o se te

puede cortar la regla”; “No tomes nada frío cuando menstruas, ya que puede desaparecer tu regla y no podrás tener hijos”, “No hagas ejercicio cuando menstruas, porque te pueden salir tumores” entre tantos otros.

También existen supersticiones que toman en cuenta otros aspectos de la menstruación, por ejemplo sus dones curativos o mágicos. En Escocia se utilizaba para curar el mal de ojo y en Alemania las mujeres usaban su sangre como afrodisíaco.

- **Influencia de los Medios de Comunicación.**

Actualmente nuestra sociedad concibe el ciclo femenino menstrual como una desventaja biológica; comerciales televisivos son un pequeño ejemplo de ello, con sus propagandas de productos para el uso íntimo femenino cuya función es ocultar, al mismo tiempo que crear un imaginario negativo con fines lucrativos en torno a una etapa normal y natural en las mujeres: pañitos de limpieza íntima, toallas sanitarias en todo modelo y tamaño, de preferencia “perfumadas”, geles y productos de aseo íntimo femenino, desodorantes íntimos; productos y propagandas que generan un criterio negativo, impidiendo a las mujeres vivir sus ciclos de una manera más sensible.

1.3 Reflexionando sobre la menstruación.

En la antigüedad el cuerpo femenino y su ciclo menstrual eran considerados sagrados, puesto que era un medio de conexión entre mundo espiritual y la mujer; y en especial para las chamanas, curanderas y sacerdotisas. Tras la investigación llevada a cabo por Alexander Marshack, Arqueólogo del Paleolítico, se ha confirmado que uno de los objetos de mayor antigüedad encontrados son huesos utilizados como calendarios menstruales, en los que aparecen marcados los ciclos lunares correctamente, así como las anotaciones tabuladas de los embarazos y las menstruaciones.

- **El cuerpo cíclico. Somos lunáticas.**

La menstruación desde tiempos remotos se ha relacionado con el ciclo de la luna, de hecho esta palabra viene del latín "mense" o "menis", que significa al mismo tiempo mes y luna⁶. En sincronía sus fases, la luna llena corresponde con el momento de la ovulación, la luna nueva al de la menstruación, la luna creciente a la preparación

⁶ Gray, Miranda. Luna Roja. Los dones del ciclo menstrual. Gaia Ediciones, 1995, p.56.

para la fecundidad y la luna menguante a la preparación para la menstruación. Todo esto es debido a que un ciclo "normal" en la mujer dura 28 días, al igual que el ciclo de la luna.

- **Vida-muerte. Muerte-vida.**

*“Algunos mitos chamánicos dicen que la mujer tiene de forma natural el vientre ligado a la tierra....por ello las mujeres somos responsables de volver a regar la tierra con nuestra sangre menstrual para recuperar nuestro lazo perdido, también somos responsables de dar expresión al mundo emocional que la luna despierta en nuestras hormonas y en los líquidos de nuestros cuerpos ¡QUE LA ÚNICA SANGRE QUE LA TIERRA RECIBA SEA LA SANGRE MENSTRUAL DE MILLONES DE MUJERES QUE HACEN SU OFRENDA SAGRADA!...”.*⁷

La menstruación lleva consigo el ciclo de la vida y de la muerte; el canal que se abre desde el útero hacia la posibilidad de la creación de una nueva vida mediante el

⁷ <http://www.kopropkin74amargi36.blogspot.com/>

óvulo, se cierra cuando este no es fecundado, dando paso a la menstruación y a la muerte del mismo. Últimamente se han formado *círculos de mujeres* que han profundizado en la sabiduría ancestral americana y practican un rito conocido como: “Sembrar la Luna” que es devolverle a la tierra la vida que nos vincula a ella desde nuestro vientre.

CAPITULO 2

2 Discursos artísticos a cerca de la utilización del cuerpo-fluido en el arte

2.1 El discurso del cuerpo

Al hablar de existencia nos referimos a que somos poseedores de un cuerpo, el mismo que sirve como mediador en la relación entre el sujeto y el mundo. Se podría decir que el cuerpo posee un lenguaje casi universal que se manifiesta en los gestos y en ciertas reacciones. En este sentido, el cuerpo sirve de medio transmisor de ideas y sentimientos, puesto que, a través de la postura se revela el estado emocional de un individuo; ante una sorpresa, se abren los ojos y boca en señal de asombro, se llora como señal de tristeza, se levantan los hombros para manifestar indiferencia, se mueve la cabeza hacia un lado y otro como señal de negación. Citando a Pierre Guiraud:

*“Nuestro cuerpo también habla a través de nuestras emociones, que, en el sentido propio de la palabra, son “movimientos” de nuestro organismo: se tiembla de miedo, se enrojece de vergüenza, etc.; estas reacciones físicas en las cuales se expresa lo que sentimos, traducen, por medio del lenguaje, la manera en que concebimos y representamos esos fenómenos.”*⁸

⁸ Guiraud, Pierre. “El Lenguaje del Cuerpo”, Fondo de Cultura Económica, México, 2001, pág. 7.

Desde la década de los sesenta, el cuerpo ha servido al arte como otro medio para la expresión artística. El artífice o creador de una propuesta utiliza su cuerpo como un nuevo medio con el que cuestiona sus ideas y sentimientos respecto a si mismo y su relación con la sociedad. En esta década surgieron varios movimientos que experimentan con el cuerpo como otro medio artístico expresivo como el Body Art, el Accionismo Vienes, Fluxus y el Arte Feminista, entre otros.



“El arte debe cambiar la sociedad”

Joseph Beuys, "Cómo explicar los cuadros a una liebre muerta", 1965



Ana Mendieta, The tree of life, registro de acción, Iowa, 1977.

“Cuestionar nuestras culturas es cuestionar nuestra propia existencia, nuestra realidad humana. Confrontar este hecho significa adquirir una consciencia de nosotros mismos”. Ana Mendieta

Artistas que comunicando su mensaje mediante su corporalidad, en un momento y lugar determinado, invaden la sensibilidad de los presentes al acto. “Se trata de un acto poético único que puede tener un efecto perdurable si continúa vivo en la mente del espectador.”⁹

Estos actos artísticos involucraban cuatro elementos básicos: tiempo, espacio, el cuerpo del artista y una relación entre este y el público, oponiéndose de esta manera a la pintura o la escultura, ya que no es el objeto sino el sujeto el elemento constitutivo de la obra artística. Considerándose al performance como arte por su ingenio creativo, en el que emplea diferentes expresiones artísticas para materializarse (sonidos, gestualidad, fotografía, etc.), comunicando así diferentes emociones, actitudes, sueños o realidades de los artistas que realizan la acción.

⁹ Ruhrberg Karl, “Arte del Siglo XX – primera parte”, Taschen, España, 2001, pág. 601.

2.2 Registro gráfico sobre Obras y artistas relevantes en el arte contemporáneo sobre “cuerpo-fluido”



Piero Manzoni, Mierda de Artista, 1961

Piero Manzoni. Con su obra “Mierda de Artista”, que consiste en 90 latas de metal de 5 cm de alto y 6,5 cm de diámetro, las cuales contienen 30 gramos de sus propios excrementos producida y envasada en mayo de 1961. En esta obra el artista realiza una fuerte crítica hacia el mercado del arte, aduciendo que la firma de un artista de renombre en sus producciones hacía que al precio de las obras se les adjudicaran valores exagerados; al mismo tiempo que desmitificaba la idea romántica del artista-genio.



Ana Mendieta, Body Tracks, Chicago, 1982

Ana Mendieta. En los años setenta la artista cubana realizó numerosos performances en los que incluyó componentes de procedencia ritual, así como también elementos tomados de los mitos primitivos afrocubanos. La mayor parte de su producción artística cuestiona la feminidad ante el poder hegemónico patriarcal, sus raíces latinas y su encuentro con una cultura y costumbres ajenas a ella. Su proceso artístico se basa en el cuestionamiento de la identidad, se podría

decir que sus acciones son de alguna manera catárticos en cuanto su sentimiento personal a cerca de la diferencia.

Janeth Méndez, Serie “Escritura orgánica” IV, cabello, cera de abeja, 26.6 x 100 cm, 2001.

Janeth Méndez, Serie “Escritura orgánica” III, sangre, cera de abeja/lienzo, 50.5 x 40 cm, 2001¹⁰

¹⁰ Fuente: Machado, Ma. José, Desdivinización del Cuerpo: La estética de lo abyecto en las prácticas contemporáneas del arte y la mirada femenina, Universidad De Cuenca, Programa de Postgrados, 2010.

Janeth Méndez. Su obra descubre un abanico de experiencias personales, su búsqueda consigo misma, así como la búsqueda de un lenguaje artístico propio, un reencuentro de la artista con su cuerpo. En sus trabajos artísticos Janeth Méndez; busca la sencillez, lo sutil, los espacios vacíos, las formas simples. “La sangre, la leche el semen y el cabello, tienen un profundo sentido semántico sobre mis vivencias de mujer: son intensos plásticamente.”¹¹¹ La artista encontró en el cuerpo humano su mejor material plástico, con el cual no pretende hacer ningún tipo de cuestionamientos políticos, sociales o ecológicos; sino plasmar el encuentro de ella con su propio ser, sus vivencias y experiencias personales.

¹¹¹¹ Salamea Méndez Janeth, “Escritura Orgánica”, Tesis previa a la obtención del título de licenciatura en Artes Visuales,



Ma. José Machado, Yahuarlocro, Performance, Sangre en cocción, 2010, Fotografía: Patricio Feijó. Fuente: Machado, Ma. José. Desdivinización del Cuerpo: La estética de lo abyecto en las prácticas contemporáneas del arte y la mirada femenina. Universidad De Cuenca. Programa de Postgrados, 2010.

María José Machado. Utiliza fluidos propios en la creación de sus trabajos artísticos para resignificarlos en un sentido catártico enfrentándolos al imaginario colectivo.

CAPITULO 3

3 Rituales femeninos, Cuerpo-fluido menstrual, Sembrar la Luna.

3.1 Descripción técnica de la obra plástica.

La propuesta se trata de una acción performática que tiene una duración de 20 minutos, registrada en video y posteriormente editada, dando como resultado final una duración de 2.01 minutos.

La acción fue realizada en los espacios verdes de los multifamiliares del Corazón de Jesús el día viernes 5 de noviembre a las 10:00 am.

En la realización de la acción se utilizaron:

Fluidos menstruales recogidos en una luna bio-absorvente (las lunas son similares a las toallas sanitarias femeninas, pero bio-degradables).

Un paquete de lunas

Semillas

Un recipiente

Una pala

La acción fue realizada desde la intimidad del hogar; en el baño de mi departamento, posteriormente salí hacia los espacios verdes del multifamiliar en el que se encontraba un círculo de tierra; los fluidos menstruales contenidos en la

luna fueron lavados, posteriormente se cavó un hoyo en el centro del círculo de tierra y se procedió a enterrar la luna, sobre la cual fueron vertidas semillas; todo esto fue cubierto con tierra y regado con el agua en la que se lavo la luna.

3.2 Concepto de la obra.

La menstruación no solo es la perdida de sangre que el cuerpo femenino elimina por la vagina cada 28 días debido a que el óvulo no fue fecundado; aunque hoy en día es la definición que muchas personas tienen a cerca de esta etapa en el ciclo femenino. La concepción religiosa sobre la menstruación unida a los muchos tabúes que se han generado sobre la menstruación, han hecho que, tanto hombres como mujeres tengan una concepción negativa y equivocada en cuanto a los fluidos menstruales. Sin embargo para los pueblos aborígenes americanos la menstruación tiene un gran significado, debido a su relación con los ciclos lunares y con la madre tierra.

En el pasado, se reconocía que la naturaleza femenina, tan similar a la de la luna, demostraba el vinculo que unía a la mujer con el universo, ya que a través de su cuerpo, y más aun de sus fluidos menstruales, asociados a un

proceso orgánicamente rítmico, eran recordatorios perpetuos de lo misterioso y complejo de la vida, del poder creador que hay en cada mujer.

“Sembrando la luna”, es una acción artística que parte de una investigación basada en los rituales de paso americanos y la mirada contemporánea de la sociedad con respecto a la menstruación, en la que se ha repensado el cuerpo femenino y sus procesos naturales desde una visión artística y ritual, para reflexionar a través de otra mirada sobre la feminidad y su ciclo menstrual.

Esta obra, entonces, propone valorar los procesos naturales del cuerpo femenino a través de sabidurías ancestrales que concebían este ciclo como poseedor de muchos poderes mágicos por el vínculo creador que tenemos con la naturaleza y sus ciclos. En este sentido, es que ocurre esta acción de sembrar fluidos menstruales junto a semillas, como un homenaje hacia la vida y al reencuentro con la naturaleza creadora, hiendo más allá de mitos y tabúes negativos que invaden la subjetividad del ser humano.

La acción de Sembrar la Luna en la urbe, reafirma mi ser urbano, y surge de la necesidad que tengo como mujer,

heredera de la sabiduría de mis ancestros indígenas, de un reencuentro con mi propio ser y del lazo que me une a la tierra como creadora de vida.

3.3 Registro gráfico de la obra.





3.4 Cédula de la obra.

Autor : Ximena Carreño Zhingre

Título : Sembrando la Luna.

Técnica : Acción Performativa.

Registro: Video

Año : 2010

BIBLIOGRAFÍA

Libros

Brown, J. E.; Alce Negro, (aut.) La Pipa Sagrada. Siete ritos secretos de los Oglala Sioux. Madrid, 2002.

Gray, Miranda. Luna Roja. Los dones del ciclo menstrual. Gaia Ediciones, España, 1995.

Guiraud, Pierre. El Lenguaje del Cuerpo. Fondo de Cultura Económica, México, 1984.

Marla N. Powers. Oglala Women: Myth, Ritual, and Reality. University of Chicago Press, 1986.

McCary. Sexualidad Humana, Editorial el Manual Moderno, México D.F, 1996.

Ramírez, Juan Antonio. Corpus Solus. Para un Mapa del cuerpo en el Arte Contemporáneo. Ediciones Siruela, Madrid, 2003.

Ruhrberg, Karl. Arte del Siglo XX. Primera Parte. Taschen, 2001.

Ruido, María. Ana Mendieta. Ediciones Nerea, Hondarribia, 2002.

Varios Autores. Historia Mundial de la Mujer. Tomo 3. Ediciones Grijalbo, Barcelona, 1974.

Yon Leau, Carmen. Hablan las mujeres Andinas: preferencias reproductivas y anticoncepción. Movimiento Manuela Ramos. Lima, 2000.

Artículos

De Benoist, Alain. Las raíces de la civilización. La Gaceta de las Verdes Praderas N°II, Año I, II Época. Centro de Estudios Euroasiáticos, 2007.

Terrasa, Lorenzo. Sobre la menstruación y la sangre menstrual. Revista MedSpain, N° 7, Noviembre 1999.
http://www.medspain.com/n7_nov99/artic03_1.html

<http://agendadelasmujeres.com.ar/index2.php?id=3¬a=1998>

Párrafos extraídos de "Mujer Shakti", de Vicki Noble

Nancy /Yáñez, Cecilia. ¿Cómo era la sexualidad indígena en Chile? Reportaje diario La nación. 17/08/2010
<http://www.radioaukinko.com/REPORTAJE%202.html>

Sosa, María Beatriz. Pueblos aborígenes de América. Pubertad: ritos, mitos y costumbres. Mayo, 2001.
<http://www.gineconet.com/nuevositio/noticias/expand2.asp?id=595>

