

Artículo

Los Derechos Sexuales y Reproductivos con enfoque en la gestión menstrual A TRAVÉS DE LA DANZA

por: Keren Yoanny Castellanos



@cdmhonduras



cdm_honduras



Centro
de Derechos
de Mujeres
CDM

*El cuerpo es el primer espacio que conocemos al nacer: el
cuerpo como primer territorio.*

El presente ensayo reconoce la danza como una herramienta en la gestión menstrual a través de las distintas etapas de reconocimiento corporal, identificando sus implicaciones políticas en un contexto social marcado por sistemas de opresión que limitan, restringen y anulan el movimiento corporal no hegemónico. En el texto se desarrollará la concepción de posicionar la danza como una herramienta contenida en los derechos sexuales y reproductivos y su impacto en la menstruación.

La cuerpo, es el primer lugar que podemos nombrar “hogar” al nacer. Por eso, es importante nombrar que nuestra existencia en el mundo físico la experimentamos a través de los sentidos, sin embargo, el ser no se reduce al cuerpo de carne y hueso, sino que se encuentra compuesto por la persona que habita en la mente y las emociones. Además, es nuestro transportador para vincularnos con las demás personas y los distintos componentes del tejido social.

El cuerpo no existe por sí solo en el mundo, estamos sujetas al ejercicio de lo emotivo y sensorial en el mismo punto que se ha considerado tradicionalmente a la razón¹. De esta manera se pretende plasmar que la manera de vincularnos con el entorno también influye en las formas de aprendizaje y, por ende, de procesamiento de la información para posteriormente ser expresada o transmitida.

La danza y la expresión artística no constituye un elemento extra o accesorio como se ha querido ver en los sistemas educativos. Las manifestaciones artísticas implican un proceso cultural y encarnan la emoción, además que intervienen activamente en la construcción de conocimiento. Lo anterior se encuentra en concordancia con lo expuesto por Audre Lorde sobre el cuerpo como una fuente de saber y poder, sobre todo para aquellas personas que han sido excluidas a lo largo de la historia².

Interactuamos con el mundo a través del cuerpo; en consecuencia, el aprendizaje sobre éste no debería verse condicionado por la edad, la condición económica, el género ni por otras categorías de clasificación humana. La danza cuenta con múltiples herramientas de autoconocimiento y deben estar disponibles sin discriminación. El movimiento es una manera de entender el mundo y un gran aporte en la construcción de la agencia corporal³. De esta manera, el acceso al conocimiento en la danza y el movimiento corporal se puede

¹ Luce Irigaray. (1993). Una ética de la diferencia sexual. Cornell University Press

² Audre Lorde. (1984). Hermana outsider: Ensayos y discursos. Crossing Press.

³ Anna Halprin. (1995). Moviéndonos hacia la vida: Cinco décadas de danza transformadora. Wesleyan University Press.

vincular con la percepción y la construcción de identidad. El cuerpo no solo acciona sin dirección, se piensa y aprende a través del movimiento⁴.

Las personas del sur global hemos sido relegadas a segundo plano. Las consideraciones de género que implican vivir a través de un cuerpo menstruante han tenido una connotación negativa dentro de la visión hegemónica. La lucha por habitar nuestro cuerpo ha sido larga y, hoy por hoy, nuestra autonomía, legitimidad y existencia sigue siendo debatida en el ámbito social y político. Pareciera que desde siempre hemos tenido que pedir permiso para existir en nuestros cuerpos, para vivírnos y habitarlos. La autonomía corporal es un acto tremendamente político. Entender el cuerpo y tener la posibilidad de explorarlo y conocerlo nos aporta herramientas para protegerlo y habitarlo, aún más, en las sociedades que silencian los cuerpos que menstrúan. Conocer el cuerpo no solo posibilita su exploración e identificación, sino que amplía las condiciones para su comprensión, prevención de daños, y protección.

Bailar con la menstruación como expresión de resistencia

Como se ha expuesto previamente, la danza se manifiesta como una herramienta indispensable en la movilidad del cuerpo. La danza posmoderna y las prácticas somáticas reconocen cómo el movimiento consciente integra lo emocional, físico, y simbólico del cuerpo. El movimiento consciente puede aportar no solo expresión corporal, la posibilidad de explorar lo que nos rodea, así como influye en la gestión del impacto de las labores físicas y cerebrales en la musculatura. Por ende, existe una proyección indirecta del movimiento físico en la gestión de las emociones.

El autoconocimiento que brota al moverse cambia la forma en que nos conectamos con el cuerpo, resonando en la gestión menstrual. Bailarinas y artistas feministas notaron que el cuerpo, durante la menstruación, gana una sensibilidad única, modificando la creatividad⁵. A través del movimiento se comunica y expresa; se abre un espacio de libertad corporal. Esta consciencia, y la reivindicación de la cuerpo, se conecta a lo que planteó bell hooks sobre lo crucial que es recuperar la presencia encarnada, refiriéndose a la atención de quien aprende no sólo a través del cerebro, pero del cuerpo, convirtiéndose en resistencia⁶.

Es posible experimentar formas de libertad a través de la danza como herramienta política, reivindicando las imposiciones académicas que han limitado la manera en que es “bien visto” bailar y menstruar. La reivindicación del movimiento y la expresión posibilitan el autoconocimiento.

⁴ Susan Leigh Foster. (1996). Corporealidades: Conocimiento, cultura y poder en la danza. Routledge.

⁵ Judith Jamison. (1993). Espíritu danzante. Doubleday.

⁶ bell hooks. (1994). Enseñar a transgredir: La educación como práctica de la libertad. Routledge.

Bailar con la menstruación puede ser un acto político cuando no se esconde la experiencia corporal; considerando el bienestar y la seguridad personal. Al respecto, Mikhaela Drullard, activista afrocaribeño, defiende que mostrar el cuerpo menstruante en el movimiento es una experiencia valiosa, compleja y poderosa⁷. Esto desafía las narrativas de vergüenza y afirma el derecho a vivir el cuerpo en todas sus etapas, como una manera de expresión y comunicación. La danza puede constituir entonces un acto político cuando se realiza menstruando y no se oculta.

Toda práctica corporal debe garantizar la seguridad personal. Debido a lo anterior, no es imperativo experimentar ningún tipo de baile o movimiento si no es deseado ni informado previamente. En contextos atravesados por estructuras sociales racistas, capitalistas y patriarcales que desconocen la libertad del cuerpo menstruante, como el hondureño, se deben considerar mecanismos de protección y la manera de generar estrategias de seguridad.

En vista del contexto violento que nos atraviesa dentro de la región de Abya Yala (América Latina), es necesario facilitar la creación de espacios que nos permitan bailar y menstruar con el propósito de dialogar sobre el cuerpo y las maneras en la que nos expresamos como una manera de protesta y reivindicación. Los espacios de construcción y diálogo deben ser seguros, libres de juicios, considerar las posibilidades de quienes los construimos, ser empáticos y tiernos con quienes desean formar parte.

Desde un enfoque somático, la danza nace de la escucha del interior⁸, ajustando el movimiento al cuerpo en el momento. En ocasiones, la menstruación y el movimiento pueden verse limitados: el malestar y el dolor, se convierten en un estorbo para bailar. No obstante, moverse, desde las capacidades de cada cuerpo, sigue siendo válido y posible. Por esto, resulta clave entender el movimiento no como algo forzado externamente, sino como una posibilidad que emerge desde adentro. Siendo lo anterior, crucial para que la danza sirva de herramienta en la menstruación.

La incomodidad y el dolor o malestar corporal pueden contribuir a la concepción hegemónica de la danza, de manera que no considera las etapas del ciclo ni las posibilidades corporales en los días de menstruación. Por eso, es importante entender el movimiento contrario a una acción impuesta o estrictamente enseñada, sino identificarlo como una posibilidad que surge desde lo interno y personal; con la posibilidad de impactar colectivamente. De esta manera, el baile se posiciona como herramienta en la

⁷ Mikhaela Drullard. (2023). Comunicación personal.

⁸ Maxine Sheets-Johnstone. (2011). La primacía del movimiento (2ª ed.). John Benjamins.

⁹ Silvia Federici. (2012). Revolución en el punto cero: Trabajo doméstico, reproducción y lucha feminista. PM Press.

menstruación desde una mirada comprensiva, sin exigencias y desde la consciencia de los propios músculos, sus capacidades, la piel, los huesos y todo lo que nos permite movernos.

Por último, el movimiento puede llegar a generar calor, una técnica que ha servido por mucho tiempo en la gestión de la menstruación y en ocasiones, del dolor, sin llegar a necesitar asistencia médica o de la medicina moderna.

El movimiento en conjunto: hacia la construcción de lo colectivo

“El movimiento” desde la visión feminista puede entenderse no solo desde lo individual, considerando su integralidad. Silvia Federici plantea la organización comunitaria como una forma de resistencia al capitalismo⁹. También, Angela Davis habla de la organización colectiva como base de las luchas feministas y antirracistas¹⁰. El baile es un medio artístico, por ende, puede y debe posicionarse como una herramienta política. Dentro de las posibilidades artísticas, similar a la danza, pero bien reconocida en la actualidad como una manera de protesta, se encuentra el performance. En el mismo sentido, la danza transmite y sus mensajes no se reducen al contenido académico o escrito, ya que el movimiento y la transformación del sistema que oprime y limita nuestros cuerpos también es confluído por la emotividad.

Dejar de lado las emociones y sus implicaciones invisibiliza las luchas sociales feministas y antirracistas, además, aporta al discurso patriarcal que busca racionalizar todo y dejar en segundo plano y sin relevancia a las cargas que implican trabajo con las emociones y el cuidado. La exploración del mundo de manera compartida, nos abre distintas perspectivas de vista. Escuchando a otras, otros y otras es posible adquirir más herramientas que nos aporten en la gestión menstrual.

Es por todo lo anterior que, los espacios de construcción y compartencia que se proponen, además de ser entendidos desde una corporalidad menstruante, toman en consideración la comunión y los saberes compartidos, las infancias y adulteces, además de las distintas capacidades motoras. Se construyen espacios de comunión menstruante con diálogos y saberes corporales, orales, escritos, y generacionales. Es así que se desarrolla el movimiento que proviene en primera instancia desde la capacidad, el querer y el deseo individual. De esta manera, el movimiento desde una perspectiva feminista aporta en la construcción de comunidad y en la gestión menstrual.

⁹ Silvia Federici. (2012). Revolución en el punto cero: Trabajo doméstico, reproducción y lucha feminista. PM Press.

¹⁰ Angela Yvonne Davis. (1981). Mujeres, raza y clase. Random House.

A manera de conclusión

Nuestro cuerpo es el primer lugar que habitamos, nuestro medio de vehículo principal en el conocimiento del mundo exterior. La manera en que conozcamos nuestro cuerpo tiene un impacto en el resto de aspectos de la vida y en el desarrollo individual. Todo ello influye en las construcciones personales de relacionamiento. Una de las formas de percibir el cuerpo es con la danza, ésta constituye una herramienta de expresión y con una dimensión política en la transmisión de mensajes, rompiendo con el silencio históricamente impuesto. La danza es también una manera de protesta cuando esa es su intención. Si la protesta proviene de personas menstruantes se observa significativamente en el posicionamiento de los derechos sexuales y reproductivos. Resulta contrahegemónico mostrar y posicionar en los diálogos sociales, la danza en la menstruación. En resumen, el baile en la menstruación no es solamente una manera de visibilizar la sangre en contextos capitalistas, violentos, que desconocen las cargas emocionales que se producen en el aprendizaje a través del cuerpo, también puede mediar en el cuerpo como una herramienta de liberación, relajación y autoconocimiento; todo esto, reconocido ya como un derecho humano a través de los derechos sexuales y reproductivos.



Estudió en la Escuela Nacional de Danza "Mercedes Agurcia Membreño" y ha sido integrante de UNAH Danza. Su trayectoria artística incluye procesos de formación en danza con enfoque en menstruación, y exploración de estilos como ballet, jazz, tap, ritmos tropicales y danza contemporánea. Egresada de la Escuela Política Feminista Urbana del Centro de Derechos de las Mujeres y parte de la colectiva "Nosotras la Preferimos Sencilla". Además, es abogada egresada de la Universidad Nacional Autónoma de Honduras, dedicada al trabajo y la defensoría en derechos humanos, con énfasis en derechos sexuales y reproductivos.