

ÍNDICE

Agradecimientos.....	11
Introducción	13
1. La sacralidad de la fertilidad	21
1.1. La menarquia. El comienzo de “ser mujer” ...	27
1.2. Simbolismo de la sangre menstrual. Tabúes y mitos.....	31
1.3. Visibilizando lo más invisible de lo invisible..	33
2. El ciclo menstrual: Historia, Antropología y Medicina Popular.....	41
2.1. Paradigmas histórico-científicos sobre ciclo menstrual de las mujeres.....	43
3. La menarquia: ¡La niña se ha hecho mujer!.....	59
3.1. El tabú menstrual	60
3.2. Expresiones populares y metáforas sobre la menarquia.....	66
3.3. Vivencias sobre la menarquia.....	71
3.4. Principal fuente de información: el grupo de iguales	74
3.5. Otra fuente de información: las aulas.....	77
3.6. Implicación del padre en la menarquia	80
3.7. Menarquia y estereotipos de género: El paso de “niña a mujer”	82
3.8. Información centrada en la prevención de los embarazos	88

3.9. Actitudes frente a la menarquia	90
3.10. Rompiendo el tabú menstrual	94
4. Creencias populares sobre la sangre menstrual y sus implicaciones en la salud de las mujeres..	107
4.1. Eufemismos sobre la menstruación	107
4.2. Creencias sobre la sangre menstrual	113
4.3. Eliminando creencias erróneas	124
5. Miedos y prohibiciones durante la menstruación	127
5.1. Miedos relacionados con la menstruación.....	127
5.2. Prohibiciones durante la menstruación	140
5.3. Desmontando miedos y prohibiciones con respecto a la menstruación.....	159
6. Estrategias durante la menstruación	161
6.1. Estrategias como alternativas a la prohibición del uso del agua.....	162
6.2. Paños higiénicos.....	165
6.3. Estrategias utilizadas durante el trabajo en el campo	168
6.4. Remedios naturales	169
Conclusiones	175
Bibliografía	179