

IMPORTANCIA DE LA MENSTRUACION

"Un día de invierno en el que los copos de nieve caían como plumas del cielo se encontraba una reina sentada junto a una ventana cuyo marco era de ébano. Estaba cosiendo. Y como se puso a contemplar la nieve mientras cosía distraídamente, se pinchó un dedo con la aguja y tres gotas de sangre cayeron en la nieve. Y al ver tan bello el rojo sobre la nieve, pensó: ``Si tuviera un niño tan blanco como la nieve, tan rojo como la sangre y tan negro como la madera de este marco...´´ Al poco tiempo tuvo una hijita tan blanca como la nieve, tan sonrosada como la sangre y con los cabellos tan negros como el ébano..."

Así comienza el cuento de "*Blancanieves*" de los hermanos Jacob y Wilhelm Grimm. En él se introduce la idea subliminal de que un poco de sangre (en la menstruación y posteriormente con la rotura del himen), es necesaria para tener un niño.

Otro cuento infantil, de nuevo de los hermanos Grimm, "*La Bella Durmiente*", se ha considerado como fábula menstrual, cuando las trece hadas madrinas acuden a verla (las trece fases lunares del año) y una de ellas le hecha la maldición de muerte posteriormente suavizada, de forma que tras la pérdida de sangre al pincharse con el huso de la rueca (típica labor femenina) deberá estar en una fase de espera (sexual) hasta ser despertada por su futuro esposo.

Si insistimos machaconamente en los relatos infantiles veremos que el cuento de Charles Perrault, "*Caperucita Roja*" también se ha interpretado como una representación simbólica de la menstruación y una advertencia sobre los peligros de la pubertad, donde la niña ha pasado a ser mujer al menstruar (representado por la caperuca de color rojo) y es asediada por el lobo, representación del macho depredador y peligroso que acude atraído por la madurez sexual recién adquirida.

Con estos ejemplos queda entonces sobreentendido que para la mayoría de los pueblos la aptitud genésica de la pareja humana se subordina básicamente a la persistencia de las funciones espermática y ovárica. En la mujer este período abarcaría aproximadamente desde la menarquia hasta la llegada de la menopausia, siendo el período fértil de la mujer fácilmente reconocido por la aparición de las reglas o sangrados menstruales (aunque deberíamos aclarar que también existe la posibilidad clínica de producirse ovulación -y por lo tanto embarazo- sin sangrado menstrual).

Por otra parte, sería de destacar que diversos estudios demuestran que en este último siglo la pubertad, y por lo tanto la aparición de las menstruaciones, se ha adelantado una media de 4 meses cada 10 años.

Matthews Duncan, en *The physiology of reproduction* la definió de la siguiente forma: "la menstruación es como una bandera encarnada en el exterior de una almoneda; indica que algo ocurre dentro".

Veremos así que aunque al final estuvo bastante clara la relación existente entre la menstruación y la capacidad fecundante de las mujeres, en un principio se encontraron con el problema fundamental de relacionar a ambas correctamente, pues no se tenía muy claro el momento en el cual se producía la ovulación.

Mientras que unos pensaban que no existía ningún tipo de relación causa efecto entre ellas (alegando que en los ovíparos se produce la ovulación sin que preceda o siga flujo menstrual), otros pensaban que la ovulación se produciría en los días anteriores o posteriores a la menstruación (esta fue en un principio la teoría más aceptada; la Ley de Manu, libro sagrado de los brahmanes, ya dice "que vaya el marido con su mujer en la época favorable de la siembra, señalada con la sangre que corre"; Hipócrates también decía que "el niño es más seguro si se procura al final de la menstruación, mejor que al principio"). Otras ideas establecían que la ovulación no tendría día fijo, por lo que la posibilidad de fecundación sería constante durante todo el ciclo menstrual. También había quien opinaba que la ovulación podría producirse en el momento de la cópula, al igual que sucede en algunos animales como la coneja o la gata.

La idea de que ovulación y menstruación eran parejas -con diferencia fue la teoría más extendida y popular- hizo que muchos médicos recomendaran realizar el acto sexual próximo a las reglas con el fin de vencer una esterilidad persistente, ya que consideraban que sería el más fecundo de todo el ciclo.

Fueron los trabajos fisiológicos del checoslovaco Hermann Knaus (1892-1970) y del japonés Kiusako Ogino (1882-1975), quienes aclararon el momento de la ovulación y terminaron con todas estas teorías. Ambos estudiosos, cada uno por su parte, establecieron de forma definitiva que la menstruación era la consecuencia final de la ovulación y no sinónimo de la misma.

EL CICLO MENSTRUAL

Una de las cosas que ha llamado más la atención sobre la menstruación ha sido su periodicidad, recibiendo popularmente el nombre de "regla" por su rítmica aparición.

El hecho de que la menstruación aparezca por ciclos también ha sido causa de asombro en alguno de los pueblos llamados "primitivos". Los aruntas australianos consideraban incluso envidiable este ritmo sangrante de las mujeres, pues suponía que ellas estaban más próximas al misterio de la vida. En otras ocasiones el hecho de aparecer por ciclos ha sido utilizado para proponer una manifestación de la capacidad de los milagros; por ello San Irineo afirmaba impertérrito que la mujer de Loth había permanecido en el país de Sodoma como estatua de sal que tenía sus reglas. Otros, mientras tanto, implicaban la ausencia de estos ciclos al mismo hecho milagroso; Villaret decía de Juana de Arco, que falleció a los veinte años, que "por un fenómeno

particular que parecía ligarse con su alto destino, no se hallaba sujeta a ese tributo periódico que las damas pagan al astro de las noches".

El ciclo menstrual es clásicamente de 28 días, aunque en realidad esto es así únicamente en un 40% de las mujeres, ya que en un 30% son "largos", en un 30% son "cortos", y en un 10% son "irregulares" o "variables".

El ritmo de 28 días clásicos es un ritmo similar al de las fases lunares que se manifiestan 13 veces al año ($28 \text{ días} \times 13 = 364 \text{ días} = 1 \text{ año aprox.}$). Esto dio rápidamente la idea de que el ciclo menstrual estaba asociado directamente con el ciclo lunar (creencia que ha llegado hasta nuestros días), y por esta supuesta relación con el astro de la noche se denominaron "lunas" a las menstruaciones. Los cerriles creyentes llegaron incluso a la errónea suposición de que la luna nueva era motivo de la regla en las mujeres vírgenes y la luna menguante en las adultas y casadas.

Otros pueblos "primitivos" han asociado también la Luna a las menstruaciones. Los nativos del estrecho de Torres, en Papua, creen que la primera regla de la mujer se produce porque cierta noche la Luna adopta la forma de hombre y posee a una mujer virgen; la menstruación sería por tanto el resultado de una herida infringida por el miembro masculino de esta imagen lunar. Explican la desaparición de las reglas durante el embarazo de una forma similar: durante este periodo la Luna no se cobraría su tributo mensual ya que las relaciones sexuales podrían perjudicar al feto.

OTROS ORIGENES, OTRAS CAUSAS

Vemos por tanto que en muchas culturas la menstruación tendría un origen mitológico al asociar la vulva con una herida, siendo la sangre menstrual la encargada de recordar este hecho de forma periódica. Otras, en cambio, pensaban que el flujo menstrual de la primera mujer se produjo por la mordedura de un animal en la zona genital cuando era una niña, siendo variable según las leyendas el tipo de animal causante de la hemorragia: un lagarto, un cocodrilo, una serpiente, un pájaro...

Para las tribus de Port Lincoln en el sur de Australia, el causante de la menstruación era un bicho que arañaba la vagina y hacía correr la sangre. Diversos indios mexicanos la atribuían a la mordedura de un lagarto, aunque el animal al que más se ha recurrido para explicar este sangrado ha sido, con diferencia, la serpiente, animal de simbología clásicamente fálica: muchas tribus brasileñas estaban convencidas de que si las muchachas de doce o trece años se internaban solas en los bosques, podían ser asaltadas sexualmente por las serpientes; creencia similar existía entre pueblos bolivianos en los que salían luego para cazarlas y matarlas; los indios sioux americanos atribuían las reglas a la mordedura de una pequeña serpiente de las praderas, pero ellos no mataban a la serpiente pues pensaban que su relación con las mujeres las hacía beneficiosas para la humanidad, incluso cuando las mujeres llegaban a la pubertad y no habían menstruado optaban por dejarlas varias noches en el campo cerca de donde vivían estas serpientes. Otras tribus de Africa del Sur, si

a las mujeres se les retrasaba la menarquia, frotaban sus genitales con la cola de un ídolo de barro cocido con forma de serpiente.

Existen explicaciones para todos los gustos respecto al origen y causa de los sangrados menstruales, como la de los primitivos pueblos de Nueva Zelanda que pensaban que la sangre menstrual era el aborto de embriones no formados de seres humanos, hasta aquellas en las que no se establece una relación directa entre los ciclos menstruales y la concepción, confiriéndoles un carácter sagrado sólo por su asociación a las fases de la luna.

Otros pueblos pensaban que la mujer se encontraba poseída por un demonio en determinados períodos de su vida, lo que se demostraría por la hemorragia que sufren mensualmente; con esta idea los vaupés brasileños molían a palos a la púber hasta que se desmayaba cuatro veces seguidas, pues consideraban que los malos espíritus introducidos en su cuerpo eran reacios a partir. Estos actos que podríamos denominar como de cierto sadismo no son nada en realidad si pensamos que en la Guayana francesa les aplicaban a las menstruantes de forma extraordinaria y por la misma razón un terrible suplicio mediante feroces hormigas.

UN POCO DE HISTORIA MÉDICA

Para los médicos clásicos, la causa de la menstruación estaba en la creencia de que los cuerpos de las mujeres eran fríos y húmedos, por lo que se acumularían en ellas muchos humores, los cuales descenderían después a la parte más baja del cuerpo y serían expulsados. Esta interpretación de la teoría humoral por parte de la medicina tradicional veía a la menstruación como una pérdida de la sangre "mala", siendo una forma de equilibrar los humores para conservar la salud; el por qué no se producía este efecto en el hombre se explicaba diciendo que él necesitaba toda la sangre para conservar sus fuerzas, aunque como resultado de ello también se pensaba que la vida del hombre sería más corta ya que no podía renovar su sangre.

De la escuela medieval de Salerno salieron ideas que aceptaban que el flujo menstrual realizaría una especie de regulación del temperamento femenino, considerando que mientras los hombres atemperaban mediante el sudor su calor dominante, las mujeres hacían lo mismo con la humedad excesiva mediante las menstruaciones.

Otras ideas expresadas durante la Edad Media decían que la mujer era más vulnerable y débil que el hombre ante las enfermedades, debido a que no sería capaz de digerir completamente los alimentos, siendo los restos de esta digestión incompleta lo que se evacuaría con la menstruación.

Merece la pena que recordemos aquí la importancia que le daba Aristóteles al flujo menstrual, al pensar que era sobre él donde actuaba el semen masculino para formar el embrión (concepto que, por otra parte, también tenían muchos pueblos "primitivos" con el fin de explicar la formación del embrión). Esta idea que permaneció durante mucho tiempo se modificó en el medioevo al asumir que las menstruaciones eran un claro indicio de la capacidad fecundante. Se llegó a hacer una metáfora vegetal con las menstruaciones

dándoles el nombre de flores, "pues de la misma manera que los árboles no producen frutos sin flores, así también las mujeres sin flores se ven privadas de su función de concebir"; según esto la sangre menstrual ya no formaría el embrión junto con el semen masculino, sino que en realidad serviría para nutrirlo después de cerrarse el cuello de la matriz.

UNA DESCRIPCION DE LA EPOCA

No podemos evitar poner aquí la descripción que hace de las menstruaciones Juan de Cárdenas, joven médico que emigró en el siglo XVI al Nuevo Mundo, en su libro *Problemas y secretos maravillosos de las Indias* (1591) y que, a pesar de su estilo pesado y recurrente, es un claro ejemplo de las ideas aristotélicas de la época; dice así:

"Si alguna evacuación de sangre puede en el cuerpo humano llamarse natural y muy conforme a la salud y conservación de él es la llamada mestrua o menstrual, por cuanto le sucede a la mujer, como no sea niña o vieja o esté preñada, puntualmente de mes a mes y esto con tanta utilidad y provecho de su salud que el venirles con concierto le libra y repara de millones de enfermedades, causando gracioso color en el rostro, fuerzas en los miembros, apetito de sanos y loables mantenimientos, siendo tan al contrario en faltándole, que de la tal falta o retención le suceden infinitos males (...); finalmente no se puede llamar mujer sino retrato de duelos la pobre y miserable que en pasando de los catorce años la tal evacuación no tuviese".

Posteriormente hace una explicación de porqué aparece en la pubertad y desaparece en el embarazo que también merece la pena reproducir aquí: "La mujer crece y aumenta hasta los catorce años –dice- y en este tiempo toda la sangre que engendra se gasta y consume en el aumento de sus miembros, pero después de los catorce que deja de crecer, toda aquella sangre que primero se consumía en el aumento de los miembros, no hay en que se gaste y consuma, porque el hombre, como es de complexión cálida y fuerte y así mismo se ejercita mucho, tiene fuerza para consumir y gastar la tal sobra de sangre, expeliéndola barbas y otros insensibles excrementos, pero la mujer, que es fría y tiene poca fuerza y calor para gastarla y así mismo no se ejercita, cosa clara es que le ha de sobrar y, si le sobra, ¿a qué miembro puede ir demasiada y sobrada que no dañe? Solo pudo ir a las venas y vasos de la matriz por donde evacuarse pudiese, salvo si la mujer no estuviese preñada, porque si lo está se detiene la sobredicha sangre para sustento y nutrición de la criatura, así que por estos respectos procuró naturaleza encaminar la sangre que sobra en el cuerpo de la mujer a los vasos de la matriz para que por ellos de tanto a tanto tiempo se evacue".

PROBLEMAS RELACIONADOS

Desde muy antiguo ya se trataba el problema de las pérdidas del ciclo y, para recuperarlo y normalizar las reglas, se utilizaron excrementos de hombres y animales cocidos con diversas sustancias, aunque también se usaron polvo y cenizas de huesos de reptiles, pelos de liebre, corazón de ciervo, testículos de zorro o simplemente el poso del vino mezclado con aceite. Los tratamientos

médicos clásicos de los problemas asociados con la menstruación se fundaban básicamente en intentar que la regla bajara y no se "durmiera", para lo cual aconsejaban con frecuencia la toma de emenagogo como el ajenojo, la sabina, el azafrán o la ruda; popularmente fueron muy famosas las infusiones diarias de perejil.

Para calmar los dolores menstruales aconsejaban la aplicación de paños calientes en las zonas dolorosas, la toma de infusiones de manzanilla o hierba luisa, e incluso alguna copita de alta graduación alcohólica.

A los médicos clásicos también les llamó mucho la atención el problema de la *Endometriosis*. Este es un término utilizado en medicina para definir la heterotopia o localización aberrante y congénita de tejido endometrial (de la mucosa uterina), que puede ser interna cuando se localiza en la pared del mismo útero o en las trompas de Falopio, o externa cuando lo hace en cualquier otro lugar fuera del útero: ovarios, vejiga, peritoneo, cicatriz umbilical, etc...

Los médicos la explicaban antiguamente diciendo que la congestión que provocaba el flujo catamenial simplemente se "equivocaba de sitio y camino", o bien que la naturaleza, para suplir la pérdida que se debía producir en la matriz acudía a otros órganos para compensarla, "de la misma forma que un río bloqueado busca otras salidas para la corriente de agua".

En épocas muy antiguas y en muchas partes del mundo se creyó que la época menstrual procuraba a la mujer una inteligencia y un juicio extraordinarios, aptos para desentrañar los más agudos misterios humanos.

Otros consideraron que las mujeres, al sangrar, enfermaban todos los meses, por lo que les procuraron todo tipo de cuidados (hasta no hace muchos años tuvo cierta fama la *Clorosis*, una anemia hipocrómica de las vírgenes menstruales). Pero tanto los médicos como la gente en general advirtieron que mientras algunas mujeres no experimentaban indisposición alguna en el momento de sus reglas, otras presentaban los días previos a las reglas perturbaciones funcionales muy variadas, que iban desde los cólicos intestinales, a las molestias renales, hinchazones, sensación de cansancio en los muslos, tumefacción dolorosa de las mamas, dolores de cabeza, fetidez de aliento, aparición de herpes labiales, etc... Posiblemente lo que más llamó la atención fueron los cambios de carácter, volviéndose algunas mujeres más sensibles, nerviosas, irritables e impresionables de lo que era normal en ellas. Toda esta sintomatología tan variada fue considerada como entidad clínica en 1931 gracias a la descripción clínica que hizo el doctor R.T.Frank de Chicago denominándola *Síndrome Premenstrual*, que afecta del 40 al 60% de las mujeres. Curiosamente, la mayoría de las mujeres han considerado este síndrome como "de mala suerte", siendo en realidad de mayor importancia social que médica.

La malignidad de la sangre menstrual, tema que veremos en el próximo número de la revista, se encontró estimulada especialmente al asociarse las reglas con alteraciones psíquicas leves o graves. Se relacionó con la agresividad injustificada, la cleptomanía, las tendencias incendiarias e incluso

con los asesinatos; todo esto desarrolló un complejo hecho patológico que hoy en día se agrupa con el nombre de *Neurosis Premenstrual*. Algunos autores achacan a ésta la llamada *Histerodemonopatía*, que desencadenó durante la Edad Media las famosas "cazas de brujas".

EL TABU MENSTRUAL

La sangre en general ha supuesto un importante tabú para muchas etnias (tabú, es una palabra derivada del polinesio *tapu* y que significa "señal muy fuerte", desempeñado así un importante papel protector de la sociedad en general y del individuo en particular), siendo además un líquido de alta consideración social y mágica. La sangre se convertirá, por tanto, en la fuerza vital del pueblo, donde la de uno es de todos y pertenece en consecuencia a todo el clan. La sangre también es un símbolo de vida por lo que tendrá también atributos mágicos, así su manipulación podrá producir daños en la persona que la ha derramado y su caída en la tierra podrá tener consecuencias fatales para todo el pueblo...

La sangre de la mujer es la que ha llamado más poderosamente la atención en la mayor parte de las sociedades primitivas, pues si la sangre es en el fondo parte integrante de todo el clan, toda mujer la pierde siempre al abandonar la virginidad, con cada nueva luna y en el parto.

Vemos por tanto que la pérdida de sangre por parte de la mujer supone un hecho muy importante para muchos pueblos, así que no será de extrañar que nos encontremos en casi todas las épocas y en casi todo el mundo la idea que relaciona a la menstruación con ciertos temores sociales o personales y por la que la encontraremos rodeada de multitud de tabúes.

En la Biblia (Lev. XV, 19-32) nos encontramos con importantes referencias a la impureza del flujo sanguíneo de la mujer, del lecho en el que duerme durante ese período y de los muebles que toca durante el mismo; la impureza en el pueblo de Moisés se mantenía durante los días de duración del flujo menstrual mas siete días tras el cese de la hemorragia, debiendo llevar el octavo día dos tórtolas o pichones al sacerdote, uno para ofrecer en holocausto a Yavé y otro como sacrificio expiatorio por la impureza de su flujo.

En la india oriental, los ritos védicos de purificación de la menstruante eran muy precisos y establecían que la mujer debía frotarse los dientes, gargarizar doce veces y lavarse manos y pies, posteriormente zambullirse doce veces en el río y tras salir de él frotarse con lodo que llevara estiércol fresco, volver a zambullirse en el agua treinta y cuatro veces y repetir las friegas de lodo, repetir la inmersión veinticuatro veces, friccionarse el cuerpo con azafrán y, para terminar, otros veinticuatro chapuzones más...

La menstruación de la mujer es un rito importante en casi todos los pueblos, a veces de celebración donde las muchachas apaches que se encuentran en el último día de sus ceremonias, llevan la cara embadurnada de barro para indicar que han sido poseídas por la diosa de la tierra, diosa de la fertilidad.

A veces se les pinta de color rojo, color de la sangre, para indicar su estado como advertencia a todos los del poblado, cosa que hacen en ciertas tribus del Camerún. En otras ocasiones se hace al revés y se les pinta de blanco como a las muchachas tanzanas; los dayaks de Borneo no sólo les blanqueaban la piel, sino que les ponían vestidos blancos y les daban alimentos blanquecinos.

La impureza del período menstrual hace que aparezcan estrictas prohibiciones y serios tabúes a su alrededor, tanto que incluso los zulúes que tocan a sus mujeres durante este período llegan a ser apaleados. Podríamos poner miles de ejemplos como el de ciertas tribus australianas que prohíben a la mujer tocar los objetos considerados de propiedad masculina o pasar por los caminos que suelen transitar los hombres, o el de ciertas tribus ugandeses que lavan o queman los vestidos que ha llevado la mujer durante esos días y destruyen posteriormente la cazuela donde ha cocinado, o los de diversas etnias donde se les prohíbe extraer agua de los pozos, atravesar a nado un río o bañarse cerca de los pescadores pues podrían ser la causa de ahuyentar la pesca.

Podemos ver en estos ejemplos el trasfondo maléfico que conlleva la sangre menstrual; diversas culturas africanas incluso llegan a pensar que si la mujer comparte la comida o el lecho del hombre durante este período le arrebatara la virilidad, se le ablandarán los huesos o se le ulcerarán los labios, o que si ordeña una vaca durante el periodo la leche se convertirá en sangre. Entre los ubangui se cree que la reglante no puede ni tan siquiera preparar la comida al marido, pues sería herido en la guerra y su sangre correría libremente fuera de su cuerpo.

EL MALEFICIO MENSTRUAL

En general, y desde el punto de vista etnográfico, podemos decir que la sangre menstrual es considerada como maléfica, pues disminuye el potencial sanguíneo de la comunidad; esto hace que la mujer sea juzgada como una enemiga temporal del clan mientras dure la menstruación.

La sangre menstrual también es valorada en general como venenosa e impura por lo que es frecuente que a la mujer se la separe del clan situándola en la copa de un árbol o sobre un cajón hecho de hojas, se le medio entierre en el suelo o se le recluya durante el período, todo ello por temor a que alguna gota de sangre caiga al suelo y contagie a la tierra o que se exponga a los rayos del sol y la impureza afecte al cielo.

Ejemplos del encierro femenino durante las menstruaciones hay muchísimos, siendo el periodo de reclusión muy variable.

Así tendremos a los falasha de Etiopía, los llamados Judíos Negros, que disponen en sus poblados de unas casas especiales llamadas "casas de la sangre" o, más significativamente, "casas de la maldición", donde las mujeres se retiran unos siete días durante su menstruación. Los indios mondurucus del Brasil, recluían a la mujer durante unos días en una celda especial dentro de la cabaña menstrual, a donde acudía todo el pueblo a arrancarle un pelo de su cabellera. Diversas tribus del Camerún pintaban a la mujer de rojo durante su

regla (advertencia visible sobre el tabú de su estado) y la encerraban en una choza oscura lejos del poblado, dándole de comer y beber a través de un tubo hecho con el hueso del ala de un águila de cabeza blanca y tratándolas como si fueran enfermas contagiosas.

Tribus de la Hehe, en Tanganica, mantenían encerradas a las menstruantes durante cinco días. Hasta un año duraba la cuarentena menstrual entre las indias thlinket y koniaks de Alaska, o las wafiomi de Africa. Las chiriguanas, de los Andes bolivianos, también permanecían todo un año entero de purificación encerradas en sus casas, pero además debían permanecer en un rincón oscuro de la misma, de cara a la pared y sin hablar con nadie.

Uno de los períodos de purificación más largos que existen se realiza entre los ot-danoms de Borneo, que mantienen encerrada a la chica que a tenido su primera regla durante siete años, tras este periodo se le considera muerta y al salir de la cabaña se le considera como una recién nacida ya purificada, volviéndose más digna como esposa para los hombres ricos del poblado.

En otras ocasiones las mujeres sólo estaban obligadas a llevar un símbolo de la reclusión que sufrían en otros tiempos.

Para evitar que las menstruantes tuvieran que ir a las cabañas de la sangre, los chamanes payutos de California utilizaban una pintura profiláctica encarnada con la que neutralizaban los malos efectos de la reglante, pintándoles las muñecas de ese color o trazando un círculo encarnado en el piso de su cabaña.

Diversas etnias optan por no encerrar a las mujeres durante el periodo menstrual, pero de una forma u otra se les sigue considerando como impuras: entre los arapesh de las zonas montañosas de Nueva Guinea se obliga a las mujeres menstruantes a irse fuera del pueblo, debiendo mantener un severo ayuno y con la prohibición explícita de beber o fumar, además se les dan friegas con ortigas e incluso ellas mismas se introducen un manojo de éstas en la vagina como acto purificador, considerando que de paso les fortalecerán y agrandarán sus senos; en otros pueblos se les obliga a llevar unas almohadillas a modo de compresas junto con el taparrabos o cubresexos, debiendo vivir durante ese tiempo apartadas del poblado y con la obligación de advertir a gritos su estado a todos los que se les acerquen.

Entre los indios bilgula de Colombia usaban como medidas profilácticas un sombrero de ala ancha que les cubría la cabeza, mientras que los tlinkul de Alaska utilizaban una capucha por la misma razón. Otras defensas pasivas eran las que obligaban a las menstruantes a cerrar simplemente los ojos ante otras personas como hacían los yaraibama, o vendárselos durante doce días como estipulaban los indios delawarenses.

Disponible en: http://idd0073h.eresmas.net/public/artic03/artic03_1.html