

La menstruación en la historia

Pío Iván Gómez-Sánchez¹
 Yaira Yohanna Pardo Mora²
 Helena Patricia Hernández Aguirre³
 Sandra Patricia Jiménez Robayo⁴
 Juan Carlos Pardo Lugo⁵

Menstruation in history

Abstract

Objective. To review historical constructs on menstruation. **Methodology.** Non-systematic review of the literature complemented with consultations with national academic authorities. **Results.** Menstruation is an experience that involves women and their social group, becoming a relevant event. Treatment of menstrual symptoms is linked to the cultural context in which it is developed. The menstruation experience varies according to popular beliefs, cultural characteristics, and information received to this respect within the social group where the woman is. Menstruation exceeds the imaginary that places it only within the feminine setting; It is a process that involves the social group, inasmuch as it has psycho-social and cultural implications. **Conclusion.** A relationship exists between menstruation, as a biological event, and the social processes *per se*, influenced by the historical beliefs that have been transmitted generation after generation.

Key words: menstruation; taboo; menstrual cycle.

La menstruación en la historia

Resumen

Objetivo. Revisar los constructos históricos sobre la menstruación. **Metodología.** Revisión no sistemática de la literatura complementada con consultas a autoridades académicas nacionales. **Resultados.** La menstruación es una experiencia que involucra tanto a la mujer como a su grupo social, convirtiéndose en un suceso relevante. El tratamiento de sus síntomas se encuentra ligado al contexto cultural en el cual se desarrolla. La experiencia de la menstruación varía de acuerdo con las creencias populares, las características culturales y la información que se reciba al respecto en el grupo social. La menstruación excede el imaginario que la sitúa únicamente en el ámbito de lo femenino; es un proceso que involucra al grupo social, en tanto que tiene implicaciones sicosociales y culturales. **Conclusión.** Hay relación

1 Médico, Magíster, Profesor, Universidad Nacional de Colombia.
 email: pigomezs@unal.edu.co

2 Enfermera, Doctoranda, Profesora, Universidad El Bosque, Colombia.
 pardoyaira@unbosque.edu.co

3 Psicóloga, Magíster, Agencia Colombiana para la Reintegración, Colombia. email:
 email: helenapha@gmail.com

4 Enfermera, Magíster, Colegio Mayor Nuestra Señora del Rosario, Colombia.
 email: spatyjimenez@gmail.com

5 Psicólogo, Magíster, Colombia.
 email: juanpardolugo@yahoo.com

Artículo ligado a investigación: Experiencia de mujeres con el tratamiento y manejo del síndrome de tensión premenstrual y trastornos menstruales

Subvenciones: ninguna.

Conflicto de intereses: ninguno.

Fecha de recibo: 26 de marzo de 2012.

Fecha de aprobado: 19 de septiembre de 2012.

Cómo citar este artículo: Gómez-Sánchez PI, Pardo- Mora YY, Hernández-Aguirre HP, Jiménez-Robayo SP, Pardo-Lugo JC. Menstruation in history. Invest Educ Enferm. 2012;30(3): 371-377.

entre la menstruación, como hecho biológico, y los procesos sociales en sí, influenciados por las creencias históricas que se han transmitido generación tras generación.

Palabras clave: menstruación; tabú; ciclo menstrual.

A menstruação na história

Resumo

Objetivo. Revisar os constructos históricos sobre a menstruação. **Metodologia.** Revisão não sistemática da literatura complementada com consultas a autoridades acadêmicas nacionais. **Resultados.** A menstruação é uma experiência que envolve tanto à mulher como a seu grupo social, convertendo-se num acontecimento relevante. O tratamento dos sintomas da menstruação se encontra unido ao contexto cultural no qual se desenvolve. A experiência da menstruação varia de acordo às crenças populares, as características culturais e a informação que se recebe ao respeito no grupo social no que se encontra a mulher. A menstruação excede o imaginário que a situa unicamente no âmbito do feminino; é um processo que envolve ao grupo social, enquanto tem envoltimentos psicossociais e culturais. **Conclusão.** Há relação entre a menstruação, como fato biológico, e os processos sociais em si, influenciados pelas crenças históricas que se transmitiram geração depois de geração.

Palavras chave: menstruação; tabu; ciclo menstrual.

Introducción

La menstruación es un sangrado cíclico que se presenta en las mujeres durante la etapa reproductiva de su vida, causado por el desprendimiento del endometrio a intervalos regulares. Es un proceso natural de la mujer en edad reproductiva que se presenta al no ser fecundado el óvulo. El sangrado menstrual es la consecuencia del desprendimiento de un endometrio secretor, que implica un eje neuroendocrino maduro. En términos generales, el ciclo menstrual puede tener una frecuencia de 21 a 35 días, con un promedio de 28, su duración puede variar entre los 2 y los 7 días de sangrado y la cantidad suele estar entre los 20 y los 80 centímetros cúbicos, con un promedio de 35.¹

El ciclo es afectado por condiciones biológicas, psicológicas y sociales de la mujer, así como por el medio ambiente. Por ende, estos parámetros pueden variar de mujer a mujer, e incluso a lo largo de la vida reproductiva, lo cual hace que la experiencia que cada mujer tiene de la menstruación sea única. Los factores sociales

influyen en esta experiencia, tanto de modo relacional como psicológico, todo lo cual se condensa en una experiencia profunda, que puede afectar a la mujer en su vida social, laboral y hasta relacional.² Este proceso deriva en una experiencia que involucra tanto a la mujer como a su grupo social, convirtiéndose, de este modo, en un suceso socialmente relevante. Desde el punto de vista sociocultural, podemos afirmar que cada grupo mantiene una visión y una interpretación de lo que la menstruación significa. Si bien, occidente lega el mencionado proceso al ámbito personal, este marca el inicio de la vida madura de la mujer, por lo que se constituye en un período de transición en dos etapas bien diferenciadas de su vida.

Otras culturas, por el contrario, le dan al ciclo menstrual un alto contenido social y comunitario, llegando a la instauración de ritos, fiestas e incluso sanciones a la mujer cuando aparece la menarquia.³ Por ende, la menstruación es

un tema que atañe al interés general, puesto que, dependiendo del entorno sociocultural, se desarrollan y transmiten diversas creencias en torno al ciclo menstrual, así como a las tan variadas molestias y complicaciones que este puede mostrar. Al sumarse todo esto a la experiencia individual, da como resultado una extensa variación tanto en el significado, como en el manejo y tratamiento, cuando este es requerido. Así, es de esperar que la experiencia menstrual varíe de acuerdo con el contexto, creencias populares y culturales y la información que se reciba.

Las creencias populares se basan en preceptos que históricamente se han transmitido generación tras generación. Por lo tanto, es importante destacar que la menstruación como experiencia va más allá del ámbito único de las mujeres. Por el contrario, se debe comprender que este es un tema que excede el campo de lo privado, en tanto que involucra directamente al grupo social en el que la mujer se desarrolla y, por ende, afecta su propia vida tanto en lo personal como en lo social. De hecho, si se tiene en cuenta que cerca del 85%⁴ de las mujeres que menstrúan presentan algunos síntomas que llegan a afectar su desempeño laboral y su vida social (siendo, además, la primera causa de ausentismo escolar), veremos la urgencia de la generación de un nuevo conocimiento en torno a este tema. Así, la relevancia de revisar los constructos históricos sobre la menstruación permite entender de mejor manera la complejidad de las experiencias de las mujeres, para así poder enfocar de una forma más efectiva su abordaje desde los servicios de salud.

Metodología

Se realizó una revisión no sistemática de la literatura utilizando Descriptores de Ciencias de la Salud en español, inglés y portugués para la búsqueda en las siguientes bases de datos: Medline, Bireme, Imbiomed, Ebsco, Ovid, ProQuest, Cochrane Library, Ebrary, Scielo y Tripdatabase. Se hizo adicionalmente búsqueda

en Google académico y algunas monografías, la cual permitió el acceso a material internacional e histórico. Esta se complementó consultando con autoridades académicas nacionales.

Resultados

Etimológicamente el término proviene del latín *menstruus*, cuyo origen está en *mensis*, que significa mes. Esta es también una de las razones por las que se le llama período. Muchas culturas, a lo largo de la historia, han dado a la menstruación un significado místico. Por ejemplo, a causa de su carácter mensual y a su cadencia de 28 días, este ciclo ha sido relacionado con el lunar, y en ocasiones se les ha otorgado a las mujeres la responsabilidad sobre la agricultura, dando cualidades místicas al ciclo menstrual que influyen con el proceso de siembra y cosecha.⁵ Así, siendo la menstruación un hecho propio de las mujeres, ha tenido históricamente un gran impacto social, por lo que ha sido mitificada por varias culturas las cuales le han asignado poderes mágicos y curativos, eventos traumáticos e incluso se le ha relacionado con estados de enfermedad o debilidad latente.⁶

En algunas tribus africanas se tiene la creencia de que si una mujer menstruante comparte el lecho o la comida con un hombre, esta afectará su virilidad.⁷ Entre los Ubangui, si una mujer se encuentra menstruando y prepara el alimento, su marido será “herido durante la guerra y su sangre correrá libremente fuera de su cuerpo”.² Esto es tan sólo una pequeña muestra de un imaginario que muestra la menstruación de un modo negativo. Para otras culturas la sangre menstrual tenía cualidades maléficas y nocivas para los hombres. Por ejemplo, según el Talmud si una mujer, iniciando su ciclo, pasaba entre dos hombres condenaba a muerte a uno de ellos; si, por el contrario, la mujer estaba terminando de menstruar, hacía que los dos hombres discutiesen.⁸

Además de esto, en algunas culturas llegó a creerse que, fuera de este componente místico,

la menstruación contenía sustancias venenosas y perjudiciales para los seres y las cosas. Por un lado, Plinio El Viejo en su *Naturalis Historia* enumera los 'peligros' de las mujeres menstruantes: "[...] puede cambiar el vino en vinagre, romper los espejos, estropear el hierro y el cuero, nublar los cielos, volver estériles los campos, hacer caer las frutas de los árboles, matar las abejas y hacer abortar a los animales".⁹ Creencias similares se difundieron en la Europa medieval, en dónde se creía que la menstruación impediría a los cereales germinar, agriaba los mostos, empañaba los espejos, podía hacer que el hierro fuera atacado por el orín y que el bronce se ennegreciera. Además, la proximidad de las mujeres menstruantes podría hacer que los alimentos en preparación se descompusieran, que se deterioraran los instrumentos de la cocina y que se marchitaran las plantas. También, se creía que una persona enferma empeoraría si se le acercase una mujer que estuviese menstruando.²

En sí, la pérdida de sangre por parte de la mujer representa la encarnación de muchos temores sociales. En algunas culturas se consideraba la menstruación como un símbolo de 'impureza', que aparece proscrita en varios textos sagrados. En la Biblia (Lev. X, 19-32) se referencia la impureza de la mujer y de los elementos y personas con los que se relaciona durante la menstruación.¹⁰ En el Corán se define la menstruación como un mal que hay que ahuyentar para purificarse, poniéndolo así en el campo de la impureza y la enfermedad.⁸

En otras culturas, se interpreta la sangre menstrual como un símbolo de debilidad y malignidad. En algunas tribus se cree que a causa de ella, las mujeres menstruantes pueden disminuir la fuerza colectiva de la tribu, por lo que son juzgadas como enemigas temporales del clan y, temiendo su presencia, son sometidas a diferentes tipos de aislamiento y encierro, llegando a mecanismos y períodos de reclusión muy variables. En algunos casos, como en el de los Falasha de Etiopía, se disponen sitios especiales para que la mujer se aísle los días que dura la menstruación.¹¹ En otros casos, la reclusión incluye algún tipo de actividad social, como en el caso de los Mondurucus de Brasil, quienes encierran a la menstruante en una celda y cada miembro de la tribu pasa y le

arranca un pelo de la cabeza.¹² Incluso, en algunas culturas la reclusión puede llegar a durar incluso varios años, desde que aparece la menarquia.¹³ Todo esto se hace con la finalidad de 'limpiar', de alguna manera, la impureza traída con la sangre que fluye del cuerpo de la mujer, de aliviar la debilidad que trae consigo y de evitar el peligro que puede representar.¹⁴

De otro lado, podemos ver que la sangre ha sido representada por diversas culturas como símbolo de vida, por lo que se considera que puede tener cualidades mágicas y curativas.¹¹ De tal modo, se llegó a utilizar con fines benéficos, como en la preparación de brebajes y pociones, entre otros. Por ejemplo en el siglo XVII en Francia, se pensaba que la sangre menstrual de una mujer que no hubiese parido podría apagar el fuego, por más ardiente que fuera.¹⁵ En el sur de Rusia se creía que la sangre mantendría una parte del alma de su propietaria y solía ser utilizada como filtro de amor, mezclándola en el vino, y se creía que su manipulación podría inducir a cambios en la mujer.¹⁶ En otros lugares se creía en las propiedades curativas de la menstruación y era utilizada para curar el lagrimeo, la epilepsia, los dolores rebeldes, la gota, los forúnculos, verrugas, úlcera, fiebre, hidrofobia, e incluso se llegó a creer que serviría de 'anti hechizo', que curaría el mal de ojo, que preservaría de la peste y desviaría las tormentas.¹⁷

Todo esto nos muestra el alto contenido social relacionado con el ciclo menstrual, en tanto que se conforma un conocimiento popular y un imaginario colectivo en torno a este hecho y, por lo tanto, se le involucra con el ámbito sociocultural. Así, a partir de estos imaginarios, se constituyen una serie de saberes que se involucran con la experiencia personal, dándole un significado a esta y determinando un modelo de actuación que debe seguir la mujer menstruante, a la vez que configura una manera particular de afrontar la menstruación.

Es mediante la formulación de un conocimiento racional, que se aleje de todo este tipo de mitos, que sería posible llegar a una comprensión más favorable de la menstruación en sí. No en vano se trataron de hacer formulaciones racionalizadas

del fenómeno del ciclo menstrual, dándole a este un papel más biológico que religioso o espiritual. Aristóteles, por ejemplo, consideraba que era en la menstruación donde el semen actuaba para dar como resultado la fecundación.⁸ Esta idea se mantuvo vigente durante mucho tiempo, el cual se modificó durante el período medieval, pues durante este se creía que la menstruación era una clara señal de capacidad fecundante.⁸ Otro indicio de racionalización se hace presente en la escuela de Salerno, donde se proponía que el flujo menstrual generaba regulación en el temperamento femenino, mientras que los hombres lo hacían a través de la sudoración a causa del trabajo físico; se creía además que la mujer era débil con respecto al hombre, sobre todo frente a las enfermedades, dado que su cuerpo no asimilaba todos los alimentos y evacuaba los excesos mediante la menstruación.¹⁸

Hoy en día, se cuenta con un conocimiento mucho más especializado sobre el tema. Sin embargo, permanece una aversión a tratarlo de una manera directa y de una forma más racional y objetiva. Por el contrario, ya que se mantiene oculto bajo el velo de la experiencia netamente personal, se hace difícil la aceptación de un conocimiento específico y completamente racionalizado. Por ejemplo, en lugares con una conciencia religiosa y una moralidad extrema, estos temas se relacionan con actitudes negativas para la menstruación, que se combinan con una información poco cualificada, supersticiones y prácticas inadecuadas.

Por otra parte, la menstruación no es ajena a los procesos colectivos, mediante los cuales se constituyen conceptos y conocimientos que son compartidos socialmente y legados de manera tradicional de una generación a otra.¹⁹ Esta es un hecho biológico con implicaciones sociales que no se limitan al hecho de menstruar, sino que se complejiza al relacionarse con simbolismos como el de la sangre, el misterio de la reproducción, la feminidad, entre otros.² De tal modo, aunque se cuenta actualmente con un conocimiento cualificado, se hace difícil su aceptación, puesto que, por una parte, hay una prevalencia de las estructuras del conocimiento socialmente transmitido y, por otra, se mantiene

la menstruación en el ámbito netamente personal, siendo este tema un tabú.

La literatura científica moderna refiere que los cambios hormonales del ciclo menstrual pueden resultar en cambios en el comportamiento habitual de cada mujer, en tanto que influyen su estado de ánimo; lo cual hace viable afirmar que la aparición del ciclo menstrual puede afectar el comportamiento en algunas mujeres.²⁰ Los principales cambios emocionales identificados son los relacionados con la fase menstrual y premenstrual, los cuales están principalmente caracterizados por sentimientos negativos, que se manifiestan por la depresión, ansiedad, irritabilidad, baja autoestima, entre otras. Por otra parte, durante el período fértil del ciclo también pueden producirse ciertos cambios, como un mejor ánimo, una mejor autoevaluación y más seguridad de sí mismas.

De cualquier modo, son muy pocos los casos en los que la mujer reconoce rápidamente que los niveles de depresión y estrés están relacionados con la menstruación, despreocupándose de los problemas psicológicos y asumiendo que estos síntomas, seguramente, desaparecerán en pocos días.²¹ Por el contrario, alguna se ven inmersas en estos cambios hormonales, los cuales afectan altamente su funcionalidad social. En estos casos, lo más usual es que las mujeres diseñen mecanismos para afrontar los cambios de humor, sobre todo si estos resultan ser regulares y previsibles.²²

Es posible esperar que cuanto más fuerte sean los cambios de humor, más efectivas serán las estrategias diseñadas para afrontarlos.²³ Sin embargo, se cuenta con muy poca documentación sobre este tema y la experimentación que dé cabida a pruebas empíricas en cuanto a la eficacia de estos métodos. No obstante, parece que uno de los mecanismos puestos en práctica es incrementar la actividad en los ámbitos laboral y familiar, con el fin de “mantenerse ocupadas”. Este mecanismo suele estar acompañado por el incremento de tiempo en la realización de ciertas actividades, lo cual parece ser un medio práctico para contener las sensaciones de fatiga.²⁴

Aunque muchas mujeres presentan molestias durante la menstruación,²⁵ reportando principalmente dolor, llama la atención como más del 50% de ellas no buscan atención por dolores propios del género. Por lo tanto, la aversión a tratar el tema y a generar conocimiento relacionado con el mismo es notoria y creciente. A causa de la falta de información (y la creciente desinformación) respecto a este tema, les es imposible llegar a un tratamiento que permita dar solución a los dolores y demás complicaciones que puedan presentar, además de las problemáticas sociales que esto puede acarrear.

Algunos tratamientos usados por las mujeres sintomáticas son los fitoterapéuticos, los que se basan en la utilización de las propiedades de algunas plantas, con el fin de dar tratamiento a la sintomatología del SPM. Así, se utilizan, por ejemplo, el Sauzgatillo (*Vitex agnus-castus* L.) al cual le atribuyen una acción sedante suave y mejoría sintomática; la Matricaria (*Tanacetum parthenium* L.) a la que se le atribuye un efecto analgésico y antiinflamatorio; la Onagra (*Oenothera biennis* L.) de cuya semilla se obtiene un aceite rico en ácidos grasos insaturados, entre los que destacan el ácido linoleico y el ácido g-linoleico, precursores de ciertas prostaglandinas antiinflamatorias.²⁶ Además de estos, el Gingobiloba lo reportan en el tratamiento del SPM, según resultados de un estudio llevado a cabo en la Universidad de Teherán,²⁷ en el que se evidenció disminución de los síntomas físicos y psicológicos, además de no presentar efectos secundarios.

Como conclusión de este artículo se tiene que la desinformación persistente resulta ser uno de los mayores problemas de las mujeres. A pesar de que actualmente se ha tenido una tendencia a desmitificar la sexualidad, comenzando a abordarla de una manera mucho más franca y racional, lo relativo a la menstruación continúa relegándose al ámbito netamente personal y sumido en la nebulosidad del tabú.²⁸ A causa de esto, muchas mujeres, afectadas en su vida diaria y en su actuar social, mantienen una aversión general a tratar el tema, lo que dificulta aún más la búsqueda de tratamientos efectivos. Así, se contribuye a que permanezca en el secreto más profundo todo lo relacionado con las

molestias propias del género, lo que se suma a información poco cualificada, transmitida cultural y socialmente.

Es de resaltar que, aún hoy, persiste una notoria incomodidad para tratar este tema, por lo que normalmente se utiliza un lenguaje (eufemismos) que no lo refiere de manera directa, pues esto se considera como algo molesto, que debe ser ocultado. Así, una vez se presenta la menarquia, la mujer prefiere hacer uso del conocimiento tradicional, legado por sus mayores y sus pares, que buscar un conocimiento especializado y científico. De tal manera que proliferan los tratamientos tradicionales y las prácticas inadecuadas, las cuales se ven incrementadas en el caso de presentarse trastornos menstruales. Es necesario reconocer la relación que se presenta entre la menstruación, como hecho biológico, y los procesos sociales en sí, influenciados por las creencias históricas que se han transmitido generación tras generación. Por lo tanto, vemos que la menstruación excede por mucho el imaginario que la sitúa únicamente en el ámbito de lo femenino; lejos de esto, este es un proceso que involucra al grupo social en sí, en tanto que tiene implicaciones tanto psicológicas, como sociales y culturales.

Por tal motivo es importante acercarse a la experiencia que tienen las mujeres, para poder comprender la complejidad y su alcance, que tenga como objetivo la conformación de conocimiento útil para brindar atención integral y una ayuda eficaz en torno a las consecuencias sicosociales que la menstruación pueda tener en muchas de ellas. Es necesario seguir investigando con abordajes cualitativos para encontrar soluciones que vayan más allá del modelo biomédico tradicional.

Referencias

1. Gómez-Sánchez PI. Hemorragia Uterina Anormal en la mujer. Enfoque Básico. Rev Colomb Enferm. 2007; 2(2):37-42.
2. McPherson ME, Korfine L. Menstruation across time: menarche, menstrual attitudes, experiences,

- and behaviors. *Women Health Iss.* 2004; 14(6):193-200.
3. Tristán J, Ruiz F, Tristan S, Maroto R. La menstruación Como fenómeno transcultural. *Antípoda. Rev Antropol Arqueol.* 2009; 9:47-88.
 4. Harlow SD, Campbell OM. Epidemiology of menstrual disorders in developing countries: a systematic review. *Br J Obstet Gynaecol.* 2004; 111(6): 6–16
 5. Gray M. *Luna roja. Los dones del ciclo menstrual.* 9th Ed. Madrid: Editorial Gaia; 2009
 6. Ochoa E F, Vázquez LC. *El libro de la sexualidad.* Madrid: Editorial El País; 1991.
 7. García F, Pulido R, Montes A. La educación multicultural y el concepto de cultura. *Rev Iberoamericana Educ.* 1997; 13:223-56.
 8. Alarcón M, Blanco L. Creencias, actitudes y vivencias mágicas alrededor de la menstruación en mujeres de Bucaramanga, Colombia. *Rev Colomb Obstet Ginecol.* 2006; 57(1):19-26.
 9. Carey S. *Pliny's Catalogue of Culture. Art and Empire in the Natural History.* New York: Oxford University Press Inc.; 2001.
 10. Gray M. *Luna roja, Los dones del ciclo menstrual.* 9th Ed. Madrid: Gaia; 2009.
 11. Bergqvist A. Menstruation still full of myths. *Lakartidningen.* 1999; 14:(96):1860-76.
 12. Buckley T, Gottlieb A. *Blood magic: the anthropology of menstruation.* Berkeley, CA: University of California Press; 1998.
 13. Peña AE. *La maldición de la Sangre.* [Internet]. 2009 [cited 2005 December 12]. Available from: <http://anaelenapena.blogspot.com/2005/12/carrie-la-maldicin-de-la-sangre.html>
 14. Beauvoir S. *El Segundo Sexo.* Buenos Aires: Edit. Sudamericana; 2002.
 15. Mansfield P, Stubbs M. Tracking the course of menstrual life: contributions from the Society for Menstrual Cycle Research. *Women Health Iss.* 2004;14:174-176.
 16. Walker B. "Menstruation" in *The Women's Encyclopedia of Myths and Secrets.* New Jersey: Editorial Castle Books; 1983.
 17. Kappler, C. *Monstruos, demonios y maravillas a finales de la Edad Media.* Madrid, 1st Ed. Editorial Akal; 1986.
 18. Arjona A, Checa F, Olmos L. *Las historias de vida como método de acercamiento a la realidad social.* *Gaz Antropol Almeria.* 1998;14:1-14.
 19. Phillip K. *Antropología. Una exploración de la diversidad humana con temas de la cultura hispana.* 6th Ed. Madrid: McGraw-Hill; 1997.
 20. Diaz A, Laufer M, Breech L. Menstruation in girls and adolescents: using the menstrual cycle as a vital sign. *American Academy of Pediatrics Committee on Adolescence; American College of Obstetricians and Gynecologists Committee on Adolescent Health Care. Pediatrics.* 2006; 118(5):2245-9.
 21. Marshall J. An exploration of women's concerns about heavy menstrual blood loss and their expectations regarding treatment. *J Reprod Infant Psychol.* 1998; 16(4):259-76.
 22. Granh J. *Blood, bread and roses. How menstruation created the world.* Washington: Beacon Press; 1994.
 23. Jacke J. Tainted femininity -- traces of traditional menstruation myths in product advertising of feminine hygiene products. *Gynakol Geburtshilfliche Rundsch.* 1997; 37(1):30-8.
 24. Brown S, Morrison L, Calibuso M, Christiansen T. The menstrual cycle and sexual behavior: relationship to eating, exercise, sleep, and health patterns. *Women Health.* 2008; 48(4): 429-44
 25. Hernández J, Gómez P. *Dolor en la Mujer.* Bogotá: Asociación Colombiana para Estudio del Dolor (ACED); 2008.
 26. López M. Síndrome premenstrual. *Tratamiento fitoterapéutico. Ámbito fitoterapéutico.* 2004:23-5.
 27. Ozgoli G, Selselei E, Mojab F, Majd H. Placebo controlled trial of Ginkgo biloba in treatment of premenstrual syndrome. *J Altern Complement Med.* 2009; 15(8):845–51.
 28. McGrory A. Menarche: Responses of early adolescent females. *Rev Adolescence.* 1990; 25 (98):265-70.