

La nueva revolución menstrual


por Sara Cuesta Torrado

DOCUMENTOS
REPORTAJE

Hoy se habla de la regla sin tapujos en bares, redes sociales y hasta en los Parlamentos. Tras siglos silenciada e ignorada, el feminismo la reivindicó en los setenta negándola como un elemento diferenciador. Las nuevas generaciones reclaman ahora el derecho a reconocer que sí lo es.

26

EL PAÍS SEMANAL

 pressreader

PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER
PRESSREADER.COM +1 608 270 8008
COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW



 PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER
PressReader.com +1 608 279 4008
COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW

DOCUMENTOS
REPORTAJE

E

N LA PANTALLA del ordenador se lee: "Taller menstrual". Son las 18.30 de un martes de diciembre. Yaiza Cristóbal, arquitecta de 28 años, acaba de terminar su jornada laboral. Se conecta desde casa a esta reunión de Zoom que organiza gratuitamente el Ayuntamiento de Madrid. Las asistentes abren sus cámaras y aparecen Ifara, María, Noelia... Todas están entre la veintena y la treintena. No se conocen y esa será la primera vez que escuchen sus voces: "Estoy aquí porque he empezado a usar la copa menstrual y me ha cambiado la vida. Quiero saber más sobre menstruación sostenible", dice Noelia. "A mí me han diagnosticado endometriosis. Han tardado años y ni siquiera había oído hablar de esa enfermedad. Me he sentido desinformada y desamparada", susurra Ifara. Es el turno de Yaiza: "Mi primer día de regla sangro una burrada, me recetan la píldora y me sienta fatal. Así que he decidido que es hora de conocer más sobre mi ciclo".

Este acto tan aparentemente natural para ellas, hablar de su regla sin tapujos con desconocidas, habría sido impensable hace unas décadas. "Entonces se utilizaban todo tipo de eufemismos para ni siquiera nombrarla", recuerda Alicia Botello, antropóloga de la Universidad de Sevilla y autora del libro *¡Llegó la regla! Un análisis antropológico y de género sobre la menstruación en España*. "Estoy indisputada, que viene el ejército rojo, estoy mala y un largo etcétera". Durante siglos la menstruación se ha silenciado y rechazado. Las mujeres han vivido sus sangrados y dolores de puertas para dentro, desde la vergüenza y el desconocimiento. Pero eso está cambiando de forma acelerada. Las nuevas

Anna Parini

Nacida en Milán, empezó a trabajar como ilustradora en Barcelona hace 10 años. Su dibujo (página anterior) se inspira en una canción que escuchaba mucho de adolescente: "Björk cantaba 'I'm a fountain of blood in the shape of a girl' (soy una fuente de sangre en forma de chica)".

Carmen García Huerta

La ilustradora madrileña, incluida en la compilación *100 Illustrators* de Taschen, sufre anemia crónica causada por la regla. De su dibujo (en la página siguiente) dice: "Los rosetones espinosos son bastante literales. Creo que la madre naturaleza se pasó de barroca diseñando este sistema para asegurar la reproducción humana".

generaciones tienen acceso a una información que nunca antes había habido. Basta un paseo por las distintas redes sociales para encontrar cuentas de divulgación menstrual gestionadas por ginecólogas, endocrinas, psicólogas, periodistas y hasta activistas menstruales —que defienden la regla como motor de cambio social y político—, como la pedagoga Erika Irusta. "Por primera vez este flujo de información es masivo, accesible y multidisciplinar", celebra la fundadora en 2010 de una de las primeras comunidades educativas sobre ciclo menstrual del mundo, Soy1Soy4. La conversación de la menstruación se está naturalizando en bares, redes sociales y Parlamentos. En 2021, también por primera vez, se ha considerado un "problema de salud pública", y sus derechos, "derechos humanos", según la prestigiosa revista médica *The Lancet*. Y con la pandemia, los desarreglos menstruales y hormonales que cientos de miles de mujeres en el mundo manifestaron en los meses duros del confinamiento y los cambios en sus ciclos —dos reglas en un mes, importantes retrasos...— tras pasar la enfermedad y tras la vacunación han impulsado este cambio de paradigma también en el ámbito de la ciencia, que hasta hoy no ha dedicado muchos esfuerzos a estudiar el ciclo y lo ha ignorado en la mayoría de sus investigaciones.

"No somos iguales a los hombres y no vamos a serlo nunca", sentencia al otro lado del teléfono Carme Valls, endocrina y autora del libro *Mujeres invisibles para la medicina* (Capitán Swing), que ha dedicado su carrera a reivindicar la necesidad de abordar la medicina con perspectiva de género. Explica en su libro cómo históricamente la ciencia y la medicina han tomado lo masculino como referente de lo humano sin tener en consideración que acontecimientos fisiológicos y hormonales como el ciclo menstrual son factores diferenciadores muy relevantes a la hora de analizar ciertas enfermedades, sus síntomas o los efectos de una medicación. "En el siglo XIX, por ejemplo, se descubrió que la mayoría de los productos contaminantes son disruptores endocrinos, y esto puede alterar la



 PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER
PressReader.com +1 608 279 8008
COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW

DOCUMENTOS
REPORTAJE

menstruación. Con todos los problemas de contaminación medioambiental, cada día hay más mujeres con alteraciones menstruales. Si hubiese habido más estudios sobre el ciclo, posiblemente hoy sabríamos más sobre esta relación". Esa falta de investigación en el pasado genera también una falta de conocimiento entre el personal sanitario y de información hacia las pacientes. En su opinión, el problema es que los ginecólogos saben de la regla lo que se les ha contado en su especialidad, pero no hay una formación específica sobre menstruación en las universidades. "La formación sí es buena, pero quizá es cierto que desde la píldora no se ha investigado más", dice Javier Castrillo, jefe de ginecología del Hospital de Verín (Ourense), que sí ha notado un cambio radical "y positivo" en las consultas, donde ha desaparecido la vergüenza de hace 20 años y se habla con libertad. "La clave es investigar", concluye Valls. "Porque, si hay falta de ciencia, ¿quién va a hacer la formación de las mujeres?"

Históricamente han sido ellas mismas las que han buscado y compartido información a partir de sus experiencias. La antropóloga Alicia Botello ha dedicado los últimos 15 años a entrevistar a ancianas para recopilar y guardar los mitos y leyendas en torno a la menstruación que se han ido transmitiendo por tradición oral. Habla, por ejemplo, de la incompatibilidad que se atribuía a la sangre con el agua. "De ahí derivan costumbres como las de no lavarse en esos días o no meterse en el mar". Explica cómo cada una de esas falsas creencias generaba un miedo y basándose en esos miedos se han construido normas sociales y culturales que han marginado a la mujer. "Y lo curioso es que, pese a las diferencias religiosas, económicas y socioculturales, el tabú y el estigma se repiten en todo el planeta". Ahora, internet y las redes han impulsado un movimiento de reivindicación y divulgación no científica y comunitaria que está rompiendo ese tabú. "En países como España, las nuevas generaciones ya no dan credibilidad a esos mitos, pero sí en otros

como Senegal. Es fundamental dar información clara sobre la regla para erradicar esos prejuicios. Y la confluencia multidisciplinar que se está produciendo hoy es maravillosa porque no hay otra forma de abordarlo. La regla es un hecho fisiológico, social, cultural, incluso político".

Artistas que pintan con su sangre menstrual, de la argentina Juliano a la italiana N'drame; directoras de cine como Lena Dunham que hablan sin filtros de su endometriosis y su operación para quitarse el útero; libros que rompen el tabú, desmitifican creencias centenarias o promueven el debate... En 2019 se creó el emoji de la menstruación —una gota de sangre algo polémica porque se censuró el diseño original: bragas con sangre—. Y este año Erika Irusta acaba de terminar una guía pedagógica para el CSIC titulada *Cómo reclamar la menstruación* que da al profesorado de colegios e institutos herramientas para explicar todo lo necesario a los niños y niñas. Además de cuentas en redes y cursos como al que asiste Yaiza ese martes.

"¿Sabéis cómo es vuestra sangre menstrual: color, textura...? ¿Sabéis qué contiene? Agua, lípidos, proteínas, células muertas y madre, restos de hormonas, contaminantes...". Paloma Alma, la ponente del taller, conversa durante dos horas sobre todo lo que implica menstruar. Fundadora de Escuela Cyclo, la empresa privada desde la que suele impartir talleres sobre la regla —con precios que van de los 25 a los 250 euros, según el tipo de curso—, habla esa tarde del endometrio, la capa interna del útero que por acción hormonal se engrosa cada mes para recibir al feto y, en caso de no producirse embarazo, la mayoría

de ese magma nutritivo se desecha. "Eso es la regla". Explica en qué consisten enfermedades como la endometriosis —cuando crece endometrio en zonas fuera del útero, como las trompas de Falopio o los ovarios—, que afecta a entre el 10% y el 20% de las mujeres en edad fértil. Y da una clase práctica sobre el material higiénico menstrual sostenible, de las compresas de tela a la copa, que además vende en su web.

Cecilia Vicuña

La artista chilena empezó a pintar su menstruación a los 17 años. "Fue sagrada durante siglos y pasó a ser despreciada y odiada con la llegada del machismo y el patriarcado. Para mí era pura belleza, y pintarla era mi rebelión". En la página siguiente, su obra *Ángel de la menstruación* (1973).

Sangre

"¿Sabéis qué contiene vuestra sangre menstrual: color, textura...? ¿Sabéis qué contiene? Agua, lípidos, proteínas, células muertas y madre, restos de hormonas, contaminantes..."; explica Paloma Alma a las mujeres presentes en un taller sobre la regla, todas de entre 20 y 40 años.



DOCUMENTOS
REPORTAJE

“No sé si las jóvenes estamos más reconciliadas con nuestra menstruación, pero tenemos más posibilidades de estarlo porque hay más herramientas a nuestro alcance”, reconoce Marta Bofill (de 24 años) por videollamada. Esta periodista es, junto a su colega Laia Flórez (28), fundadora de *Acontrarregla*, el podcast que te bajas cada 28 días. “Cuanto más descubres sobre la regla y más vas tirando del hilo, más te fascina. ¡Engancha!”, ríe Flórez, que comprendió hace años que había una barrera entre su ginecólogo y ella. “Cuando le conté que tenía unas náuseas insoportables, me dijo que había cuatro síntomas asociados a la regla, y que las náuseas no eran uno de ellos. Con eso zanjó el tema. Y tú en ese momento no dices nada, pero piensas: ¡que la que tiene la regla todos los meses soy yo! Y sé lo que siente mi cuerpo”. Así fue como Yaiza empezó a buscar respuestas en internet. Las tres coinciden en que, a pesar de que sus madres sí les hablaron con naturalidad de la regla, no sabían lo que realmente implicaba menstruar en esta sociedad y se sintieron solas. Hasta ahora.

La psicóloga especializada en terapia menstrual Lola Hernández habla de un movimiento mundial de reconciliación con el cuerpo que lleva unos años expandiéndose gracias a iniciativas pioneras como la comunidad Soy1Soy4 de Irusta o su propio proyecto itinerante, La Caravana Roja, desde donde ofrece apoyo e información. “He acompañado a mujeres que cuando comprenden el origen de su dolor, este desaparece. Hay otras a las que el dolor las va a acompañar, pero cambia la forma en que conviven con él. Y esto lo abordo desde mi condición de psicóloga y psicoterapeuta”, expone. Y añade: “Muchas mujeres no consiguen un diagnóstico o han normalizado su dolor. Por eso es tan importante aprender a escuchar a nuestro cuerpo y lo que trata de decirnos a través de los síntomas. Así, cuando el personal médico me dice que esto es normal, reconozco al médico como profesional, pero también me reconozco a mí misma como experta en

Cristina Daura

Esta ilustradora catalana de 33 años se define como una gruñona que disfruta de todo lo bueno que la vida le ofrece. De esta ilustración para la menstruación dice: “Es el tsunami emocional que aparece cada mes dentro de mí. Nunca sé cuánto de fuerte será, pero si voy aprendiendo a convivir con sus impactos”.

mi propio cuerpo”. Esa seguridad es la que ha ganado Yaiza desde que empezó a informarse sobre la regla. Y la razón por la que ha podido encontrar toda esa información es la labor emprendida por mujeres de una o dos generaciones anteriores, como Erika Irusta, Xusa Sanz, enfermera especializada en cambios hormonales y autora de *La revolución de la menstruación* (MR), o Carme Valls.

“El primer día mis sangrados son una burrada. Lleno varias copas menstruales y puedo desmayarme. Lo había asumido como normal. O lo había ignorado, entendiéndolo que nunca era la prioridad. Pero hace cuatro meses estuve de baja por ansiedad y mi psicóloga me recomendó varias cuentas de Instagram sobre la regla. Al empezar a leer me di cuenta de que mis síntomas no son normales”. Valls recuerda que hace no tanto era frecuente escuchar a las abuelas que “tener mucho sangrado haría hijos fuertes”. “Así se normalizan síntomas que no son normales. Todo lo que pase de 80 centímetros cúbicos (unas cuatro copas menstruales) en los 3-5 días del periodo va a provocar falta de hierro, y anemia si no se corrige esa hemorragia. Tampoco es normal, aunque frecuente, el síndrome premenstrual [reconocido desde 2019 en el catálogo de enfermedades de la OMS como trastorno disfórico premenstrual y que provoca desde dolor de cabeza, estreñimiento o diarrea hasta fatiga o irritabilidad 14 días después del primer día de regla]. Está relacionado con un desequilibrio en los estrógenos y la progesterona”. Sin embargo, cuando

hace 20 años Valls quiso investigarlo, se le denegó la beca. “Me dijeron que no era un tema relevante”. ¿Que más de 1.800 millones de mujeres sangren cada mes durante una media de 40-45 años, sufran alteraciones en el estado de ánimo y dolores, en ocasiones incapacitantes para ciertas actividades, no es relevante? ¿Estudiar por qué ocurre y cómo podría resolverse no es relevante? ¿Investigar por qué las mujeres menstrúan cuando la mayoría de los mamíferos no lo hacen —las paredes del útero suelen reab-

Ciclo

Los expertos insisten en que solo si se conocen bien las fases y reacciones biológicas, fisiológicas y hormonales de la regla y se entiende de qué manera afectan física, emocional y psicológicamente, se puede vivir con naturalidad lo que le pasa al cuerpo cuando menstrúa.



 PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER
PressReader.com +1 608 279 4008
COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW

DOCUMENTOS
REPORTAJE

sorber el endometrio si no ha habido fecundación en lugar de expulsarlo, excepto en humanos, monos, simios, murciélagos y musarañas elefante— no es relevante? Ha sido el activismo menstrual el que, al promover el autoconocimiento de los cuerpos y los ciclos, ha ayudado a posicionar la regla como motor de cambio social, cultural y político.

Ya en los setenta, artistas y activistas de la segunda ola feminista pusieron su menstruación en el centro de la lucha con imágenes como la primera fotolitografía de Judy Chicago, titulada *Red Flag* (bandera roja, en inglés), que mostraba en primer plano su mano extrayendo un tampón ensangrentado de su vagina. En 1977 nació la Society For Menstrual Cycle Research, donde mujeres de todo el mundo y de todas las disciplinas comparten conocimientos aún hoy. Pero las mujeres en aquellos años siguieron viviendo sus sangrados y dolores de puertas para dentro. Entonces, el objetivo era demostrar que ese acontecimiento fisiológico que se había utilizado durante siglos para marginar a las mujeres no las diferenciaba frente a los hombres a nivel de productividad. “Ocultar la menstruación y acallar nuestro cuerpo como estrategia para conquistar el poder”, en palabras de Irusta. Aquel movimiento consiguió la incorporación académica y laboral femenina, pero fue también la mecha que explotó el bum de la medicación para paliar el dolor y de la píldora para cortar la menstruación. Y aunque cada vez más ginecólogos prestan atención a estos temas, esa práctica médica sigue muy asentada. “La menstruación en sí misma no es dolorosa y las mujeres pueden hacer con ella una vida muy normal. Un 39% tienen alteraciones”, aclara Carme Valls. “Reducir ese porcentaje debería ser el principal objetivo de la comunidad médica en cuanto a investigación menstrual. Pero en su lugar usamos anticonceptivos para tratar el dolor, y eso es solo un parche”, continúa. A Yaiza le recetaron la píldora y pararon los síntomas. “Ante tal alivio, piensas que se ha terminado. Pero cuando pasado un tiempo dejé de tomarla, todo volvió a ser como antes”, lamenta. “Lo que hay que hacer es profundizar en cuál es la causa de ese dolor para intentar resolver el problema”, resume Valls.

“Con la perspectiva de los años me doy cuenta de que sin esa fase de ocultar y medicalizar, las generaciones siguientes no habríamos podido estudiar en las universidades y trabajar”, reconoce hoy Erika Irusta. “Y posiblemente yo no habría podido tener las herramientas para desarrollar mi pensamiento”. Fueron los trabajos del Colectivo de Mujeres de Boston, en Estados Unidos, y de Carme Valls, en España, los que la llevaron a investigar más sobre su cuerpo, su ciclo y cómo la cultura la había hecho rechazarlo y rechazarse. “Piensas que estás loca porque hay días que te sientes emocionalmente fuera de control, pero entonces descubres que en realidad no es así, que es un proceso biológico y fisiológico normal que simplemente no nos han explicado ni enseñado a aceptar”.

Autora de *Diario de un cuerpo* y *Yo menstrúo. Un manifiesto* (ambos de Catedral), ha desarrollado toda una corriente de pensamiento pedagógico que plantea que, si se conocen bien las fases y reacciones biológicas, fisiológicas y hormonales del ciclo y se entiende de qué manera afectan física, emocional y psicológicamente, se puede vivir con naturalidad lo que le está pasando al cuerpo —y a la mente— en cada uno de esos momentos y actuar en el día a día en consecuencia. Es lo que Paloma Alma explica a Yaiza y las demás asistentes en el curso de ese martes. “Si sabes que en tus días de ovulación estás a tope, y está demostrado que hormonalmente es así, quizás es el momento de pedir a tu jefe ese aumento. Si estás en el día de la regla en que te da por llorar, ponte una peli triste y disfruta ese momento. Y si estás en tu día irritable (si lo tienes), evita esa discusión trascendental con tu pareja”, ríe. Pero cuando Irusta empezó a hablar en estos términos, hace una década, apenas un puñado de mujeres reivindicaba ese camino de aceptación y reconciliación con la menstruación. Ahora que la democratización de internet ha creado una nueva forma de comunicar, parece que su trabajo y el de sus predecesoras está dejando poso. “Yo fui más de pensamiento y esas jóvenes son más de acción. Ejecutoras del cambio”.

En abril de 2015 una imagen dio la vuelta al mundo: la baterista estadounidense Kiran Gandhi —de 26 años en-

tónces— con el pantalón empapado de sangre cruzando la meta en el maratón de Londres. Decidió correr sin usar material sanitario que retuviese su menstruación, lo que se conoce como *free bleeding* (sangrando libre, en inglés). Quería denunciar que en muchos países como el suyo [de origen indio] utilizar productos higiénicos no es una elección, ya que solo el 12% de las mujeres tienen acceso a ellos. La pobreza menstrual, según Unicef, no solo engloba esa falta de acceso a artículos, sino también a las instalaciones adecuadas para lavarse durante el periodo. El 20% de las españolas sufren esta situación según la ONG Period Spain. El IVA del 10% asignado a estos productos —el mismo que al caviar, por ejemplo— los convierte en artículos de lujo para quienes viven bajo el umbral de la pobreza. La propuesta de rebajar este IVA hasta el 4% de los productos de primera necesidad se contempló en los Presupuestos de 2018 y 2019 —el Gobierno calculó el impacto de esta medida en las arcas públicas en 18 millones de euros—, pero no salió adelante y los Presupuestos actuales no lo contemplan. Con la covid, sin embargo, se consideró desde el primer momento que las mascarillas sí eran de primera necesidad. “La pandemia ha evidenciado cómo las cuestiones que afectan solo a las mujeres se menosprecian”, denuncia Irusta.

Este reclamo del feminismo ha llevado la regla a los Parlamentos. En España, el País Vasco ha sido el primero en aprobar una iniciativa autonómica que insta al gobierno regional a elaborar un estudio sobre la pobreza menstrual en el territorio y a poner en marcha las medidas pertinentes para erradicarla. Escocia fue pionera en el mundo en 2020 con una ley que establece la distribución gratuita de protecciones higiénicas en los establecimientos públicos. Nueva Zelanda aprobó el pasado marzo distribuir las en colegios, y en diciembre Francia hizo lo mismo, pero en universidades. La medida, en opinión de Carme Valls, “genera un sesgo hacia los no universitarios”.

La política ha planteado, hasta ahora con gran controversia, la baja laboral en los días que las mujeres tienen la regla. En Japón existe desde mediados del siglo XX, aun-

que el tabú y el estigma en el país permanecen. Italia la propuso en 2017 para quienes tuvieran endometriosis u otras enfermedades menstruales, pero no salió adelante. La división, entonces y ahora, está entre quienes consideran que estas concesiones pueden frenar la contratación de ellas y quienes creen que la medida acepta por fin a hombres y mujeres con sus diferencias. El argumento de la productividad es pobre y está sesgado, según critica Paloma Alma: “Se analiza la baja productividad de las mujeres en sus días de regla, pero apenas se estudia, por ejemplo, su alta productividad en los días de ovulación”.

En este contexto de ebullición donde la menstruación se reivindica desde de lo social, cultural, científico, político y económico, Irusta piensa en sus más de 10.000 alumnas: “Se ha hecho mucho trabajo para pensar que no existe una revolución menstrual. ¡Claro que existe!”. Pero igual que lo que sirvió en los setenta no sirve ahora, puede que lo que defendemos hoy no sirva para las personas menstruantes del futuro. Para la antropóloga Alicia Botello, hay que romper con el mito de basar la esencia de la mujer en la menstruación. “Con la menarquia [primera regla] se consideraba que se convertía la niña en mujer. Esa relación entre menstruación y mujer dejaría fuera a aquellas mujeres que no menstrúan porque tienen la menopausia, sufren amenorrea, etcétera. Por tanto, si entendemos que ser mujer va más allá de la menstruación, tener la menstruación no te hace necesariamente mujer. Hay personas transexuales, por ejemplo, y pueden ser hombres que menstrúan o mujeres que no lo hacen”. Irusta recuerda: “Nuestra experiencia menstrual como mujeres la escribieron los hombres. Y cuando vimos que no se correspondía con nuestra realidad, pensamos que éramos nosotras las que estábamos mal”. Ahora que las mujeres se están adueñando de su ciclo y reescribiendo la forma de relacionarse con él, lo tiene claro: “Si no generamos espacios para conocer esas otras vivencias, haremos con esas personas menstruantes lo que hicieron con nosotras. Para cuidar y actuar respetando todas las experiencias necesitamos todos los cuerpos y todas las voces”. —EPS

Activismo menstrual

Promueve el autoconocimiento de los cuerpos y los ciclos para acabar con el rechazo que las mujeres sienten hacia sus reglas, reescribir la forma en que se relacionan con ellas y luchar contra la pobreza menstrual. La regla como motor de cambio social, cultural, científico, económico y político.