

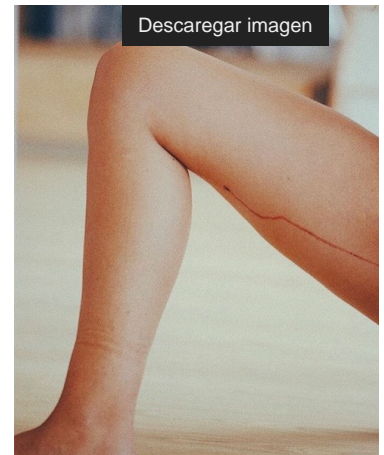


Del tabú a la revolució

La menstruació ha existit sempre, això és evident. Però com l'hem concebuda els humans? Ha passat de ser un tabú a una revolució? I el que és més, com ha afectat el confinament al nostre cicle menstrual?

«Ja eres una dona». Aquesta és la resposta que reps quan et ve per primera vegada la menstruació, ja sigui de la teva mare, àvia o tieta. Pot ser dintre teua estàs plena de preguntes com «què està passant-li al meu cos?», «sang?!», «per què em trobo malament?», o inclús, «què vol dir que «ja sóc una dona»?».

Les excuses a partir d'aquest moment per tal d'amagar-ho a l'escola o institut van des de fer ús de «ja m'han comprat la bicicleta» per explicar-ho a les teues amigues o fins i tot avergonyir-te'n i amagar-ho sigui com sigui. Però això està canviant.



Descargar imagen

"Éstas fotos son para todas aquellas mujeres que tienen la MENSTRUACIÓN y SUFREN tanto como yo." imatge de LALOVENOSO (extreta del seu compte d'Instagram @lalovenoso)

COM I PER QUÈ ESTÀ CANVIANT

L'any 1946, quasi a l'inici de la Guerra Freda, Disney produïa un curtmetratge anomenat «[The Story of Menstruation](https://www.youtube.com/watch?v=bjJZyoKRlg) [<https://www.youtube.com/watch?v=bjJZyoKRlg>]» dirigit als i

les alumnes de les escoles americanes on exposa el per què d'aquesta biològicament, a més de parlar, també, dels efectes psicològics i anímics que la menstruació provoca. Han sigut diversos els intents que s'han fet des d'associacions i col·lectius durant tots aquests anys per informar la societat - sobretot a les dones - d'aquests efectes, però tot i això, el tabú, en alguns casos, encara perdura. Tanta és la gravetat d'aquest fet, que en alguns països tindre la regla pot suposar, fins i tot, rebre maltracte físic i verbal per part de la teua família [https://elpais.com/elpais/2018/01/09/planeta_futuro/1515510484_088027.html].

Descargar imagen que la luna, igual que la Tierra, són cíclicas.

TABÚS EN RUNES PER L'ART

Gràcies en gran part a la feina del moviment feminista, s'ha aconseguit eliminar part d'aquest tabú (almenys en l'Europa occidental i als Estats Units) permetent així que les noies d'avui en dia puguem saber què passa als nostres cossos, per què i el que potser és més important, què fer-ne al respecte.

Sempre s'ha dit que l'art és una porta a la revolta, i moltes vegades és un instrument per trencar tabús. Tabús tan arrelats als fonaments de la societat, com la menstruació. La literatura ha obert les portes a una nova corrent d'escriptores que amb les seves paraules fan entendre el cos d'una dona, metaforitzant el cicle menstrual amb el cicle lunar. Les persones que menstruen, igual que la lluna, igual que la Terra, són cícliques, i cal entendre cada fase per poder entendre el cos, i reconciliar-se amb la menstruació. Autores com Erika Irusta



amb el seu llibre “Diario de un cuerpo: la menstruación, el último tabú”, Élise Thiebaut amb “Ésta es mi sangre” o Miranda Gray amb el bestseller “Luna roja” han obert la porta de tractar la menstruació com el què és: sang i fenòmens a l’interior i a l’exterior de la persona menstruante.

L’educació sexual moltes vegades tracta la menstruació de passada, sense endinsar-se en els canvis hormonal i sentimentals que provoca. De manera espiritual, Gray en el llibre “Luna roja” tracta les fases de la menstruació, descrivint-les a partir d’arquetips: l’arquetip de la bruixa fa referència a la fase de sagnat, un període d’introspecció on les emocions connecten amb la part més obscura i receptiva de cada dona. La fase de la preovulació, amb l’arquetip de la verge, és considerada la fase on es torna a néixer; la dona se sent amb ganes de connectar amb el món i amb la seva sexualitat. Gray fa servir l’arquetip de la mare per la tercera fase, l’ovulatòria: anímicament, la persona menstruante se sent protectora, i sexualment activa. La fetillera dona nom a l’última fase, la premenstrual: en aquest període del cicle la dona se sent més creativa, més somniadora i més a prop del seu jo interior.

La literatura ha obert les portes a la coneixença del cos femení, però no ha estat –ni és– l’única porta per a la destrucció del tabú de la regla. Des de finals de 1960, moltes fotògrafes s’han sumat a donar visibilitat i a mostrar, a través dels seus retrats, la regla, amb estils i fotografies que han anat evolucionant i prenent més força al llarg dels anys. L’any 2012, la controvèrsia de la menstruació va prendre molta força a causa d’[Arvida](https://www.instagram.com/arvidabystrom/) [<https://www.instagram.com/arvidabystrom/>] [Byström](https://www.instagram.com/arvidabystrom/) [<https://www.instagram.com/arvidabystrom/>], una fotògrafa sueca que captà una sèrie de retrats on es mostraven dones realitzant activitats quotidianes amb una taca vermella entre les cames.

Segurament, la sèrie de fotografies titulada [There will be blood](https://www.vice.com/en_us/article/kwn34w/there-will-be-blood) [https://www.vice.com/en_us/article/kwn34w/there-will-be-blood] va causar molta polèmica per les taques de sang que apareixen entre les cames de les dones fotografiades. Però... si només són taques!

SÍ, MENSTRUEM!

Les persones menstruants, una vegada al mes tenim la regla, i des de la primera vegada, quan a l’inici de l’adolescència ens trobem una taca roja a les calces, ens ensenyen que ens hem de posar tampons o compreses. Però... i si vull escoltar i ser conscient de la informació que rebo del meu cos? I si puc controlar el sagnat? I si m’és igual tacar-me?

Quan una dona té la regla, contràriament al que la majoria de persones pensa, no sagna contínuament. El seu úter està tancat i s’obre de tant en tant per evacuar la menstruació. El moviment free bleeding va néixer als anys 60 com una reivindicació feminista vers la visibilitat de la regla i la síndrome del xoc tòxic. El 2015, el moviment free bleeding (sagnat lliure, en català) va tornar a prendre força quan l’esportista Kiran Gandhi va córrer una cursa practicant el sagnat lliure, deixant veure les taques de sang al pantaló. Mesos més tard, Instagram va eliminar una fotografia de la poeta canadenca Rupī Kaur on mostrava els seus pantalons tacats; aquesta censura no va agradar a moltes usuàries de la xarxa social, que es van sumar a penjar una foto mostrant la seva sang menstrual, acompanyades del hashtag #freebleeding.



Imatge que Instagram va eliminar del compte de la poeta canadenca Rupī Kaur. imatge de Rupī Kaur (extreta del seu compte d’Instagram @rupikaur_)



Hi ha dues modalitats de practicar el sagnat lliure: la primera, que és la que fa justícia al nom, és la de deixar que la regla faci el seu curs, sortint del cos de manera natural, sense retenir-la. La segona, una mica més complexa, es basa en escoltar el cos per entendre l'úter, aprenent a retenir –per poc temps– la sang menstrual i expulsar-la quan sentim que ho hem de fer. Diferents fisiosexòlogues, com [Marta Torrón](https://www.instagram.com/martatorron/) [<https://www.instagram.com/martatorron/>] o [Sara Marín](https://www.vilaweb.cat/noticies/sagnat-lliure-la-regla-sense-compreses-tampons-nicopa-menstrual/) [<https://www.vilaweb.cat/noticies/sagnat-lliure-la-regla-sense-compreses-tampons-nicopa-menstrual/>] asseguren que exercitant el sòl pelvià es pot aprendre a controlar la menstruació. Escoltant el cos, podem saber quan necessitem expulsar la regla, igual que sabem quan necessitem anar al lavabo per expulsar l'orina.

NOUS PRODUCTES MENSTRUALS

(que sempre han estat)

Han sorgit també diferents marques especialitzades amb la menstruació, les quals a més de donar consells i recomanacions al respecte, promouen un nou producte que està creant una espècie de «revolució»: la copa menstrual.

Aquest recipient petit, en forma de copa, recull la sang de la persona quan està menstruant. És un producte revolucionari perquè, a diferència dels tampons i les compreses, té una vida útil d'aproximadament 10 anys, i a l'estar fabricades amb silicona de grau mèdic, no alteren la flora vaginal, ja que no generen cap mena de residu pel cos (no contenen perfums ni productes químics, contràriament a les compreses i tampons). A més, la copa menstrual, que es pot portar fins a 12 hores, no genera cap mena de residu cap al medi ambient. Té beneficis pel cos de la persona menstruant i beneficis pel nostre planeta. T'animes?

Descargar imagen
esta creant una espècie de «revolució»: la copa menstrual.

La copa menstrual és un producte que causa revolució en el mercat d'higiene femenina íntima, però no és l'únic: existeixen, també, productes tan revolucionaris i tan beneficiosos per la persona i pel medi ambient com les calces que absorbeixen la regla i les compreses de tela de cotó orgànic, dues alternatives que es poden usar soles o com a complement de la copa menstrual.

Les calces que absorbeixen la regla estan fabricades amb teles absorbents, hidròfugues, antibacterianes i transpirables. Tenen una vida útil de dos anys i només cal rentar-les a la rentadora, tal com s'indica a la pàgina web de Cocoro, una de les primeres empreses catalanes dedicades a [fabricar-les](https://www.cocoro-intim.com/es/) [<https://www.cocoro-intim.com/es/>] i les compreses de tela de cotó orgànic, compreses de diferents mides, sense perfums ni productes químics que, rentades a mà o a la rentadora sense fer ús de lleixiu ni de suavitzants, poden durar fins a [cinc anys](https://www.esturirafi.com/2019/02/compresas-de-tela-dudas-ymiedos.html) [<https://www.esturirafi.com/2019/02/compresas-de-tela-dudas-ymiedos.html>].

Descargar imagen

està en procés de desaparèixer (en alguns llocs), amb el confinament s'ha fet un petit pas endavant per aconseguir-ho.

ELS EFECTES SECUNDARIS (o no) DEL CONFINAMENT

No poder moure'ns més enllà, potser, d'anar al menjador, cuina o bany i tornar a l'habitació durant dies, consumir molta llum blava de les pantalles, alteració en els horaris i l'alimentació són, entre d'altres, fets que provoca el confinament i que afecten, com n'és evident, al funcionament del nostre cos. És per això que a les persones que tenim la menstruació i sofrim efectes tant físics com psicològics, aquest fet, en la majoria dels casos, té – o ha tingut – una repercussió.



La part tabú envers aquest tema, si ja comentàvem que està en procés de desaparèixer (en alguns llocs), amb el confinament s'ha fet un petit pas endavant per aconseguir-ho. Exemple d'això són la quantitat de preguntes i enquestes que s'han fet a les xarxes socials arran la curiositat que es té sobre com ho han – o estan - sofrint les persones que menstruen. I com no, les respostes no tarden a arribar.

Per a algunes el seu estat d'ànim ha estat pujat, durant aquests 2 mesos, damunt d'una muntanya russa, tot i que més forta que la que ja estava pujat de normal. La irregularitat i els dolors també s'han intensificat per algunes altres, fent-les sofrir més del que ja estaven acostumades. Però així i tot, el fet d'estar confinades a casa i poder tindre un llit on llaure ha ajudat a més d'una, permetent-los, així, poder descansar i no notar tant els dolors de la menstruació. Encara i això queda un efecte més (i de sovint, el més preocupant): els retards; més d'una han hagut d'esperar 1, 2 o fins i tot 3 setmanes més del normal perquè els vingués la regla.

Sigui el que sigui, és evident que sigui el confinament o qualsevol canvi en la vida o rutina d'una persona que menstrua, afecta. Però per sort, ara - i després d'uns quants anys d'esforç – tenim l'oportunitat de compartir-ho, comparar-ho i preocupar-nos conjuntament de què passa als nostres cossos i el que potser el més important, com cuidar-los: cuidantnos.

31 de maig del 2020

IRINA GRAELLS I TERESA ESCRIVÀ / LLEIDA