

La menstruación sale del armario

Proscrita de la conversación pública como algo sucio y vergonzoso, la menstruación y su cese, la menopausia, toman impulso en la producción cultural reciente con nuevos libros, películas y obras de arte



'Menstruation Myths', 2021, fotografía que evoca el mito de la vinculación de la menstruación con los ciclos lunares, uno de los muchos que rodean al periodo.

LAIA ABRIL



SILVIA HERNANDO

10 FEB 2024 - 05:30CET



A [Lupe Gómez](#) siempre le gustaron los coches de choque. De joven, le encantaba colisionar contra los chicos en su pueblo de noche. “Era algo sensacional”, describe en un correo electrónico. Algo de ese placer violento y femenino contienen sus poemas, fogonazos de campo e intimidad que atraviesan la carne como una descarga eléctrica. “Recuerdo que una vez me golpeé contra mi propio coche y casi me rompí todos los dientes de la boca. Mis poemas en los años noventa eran coches de choque que chocaban contra la mentalidad tan conservadora de algunas personas gallegas”.

En aquella década, la autora (Fisteus, Curtis, A Coruña, 1972) publicó libros como *Pornografía* y *Os teus dedos na miña braga con regra* (*Tus dedos en mi braga con regla*). En ellos exploraba asuntos tildados de escandalosos como el sexo, la masturbación y la menstruación: En el colegio / somos inseparables. / Con mi regla. / Con tus dedos / en mi braga. Aquellas palabras, recuerda la escritora, provocaron un encontronazo con “la forma de entender la poesía que imperaba en el sistema cultural gallego”. Pero los versos de Gómez también supusieron un revulsivo a escala local: “Las presentaciones de mis libros en Santiago fueron auténticas explosiones de amor, rebeldía y belleza. Fueron grandes celebraciones del asombro profundo de la vida. Siempre tuve admiradores, lectores y lectoras que me demostraron un vívido entusiasmo, un gran compromiso y una entrega total”.



Esos poemas menstruales, como los que han escrito autoras de Emily Dickinson a Anne Sexton, acaban de ser reeditados por La Uña Rota en versión bilingüe castellano-gallego. Forman parte de una creciente tendencia cultural que está rescatando a la regla del ostracismo: últimamente, y por nombrar solo unos ejemplos, hemos visto desfilar por pantallas y páginas *cunnilingus* con el periodo (en la película [Saltburn](#)); reclutas que abren sus piernas en medio de las duchas comunes para colocarse un tampón (en la novela [La soldada](#), de Paulina Tuchsneider, publicada por Periférica), y la menarquia (la primera regla) convertida en *leitmotiv* de filmes como *Red*, de Pixar, y *¿Estás ahí, Dios? Soy yo, Margaret*, basado en una novela homónima enormemente popular entre las niñas estadounidenses desde los años setenta.

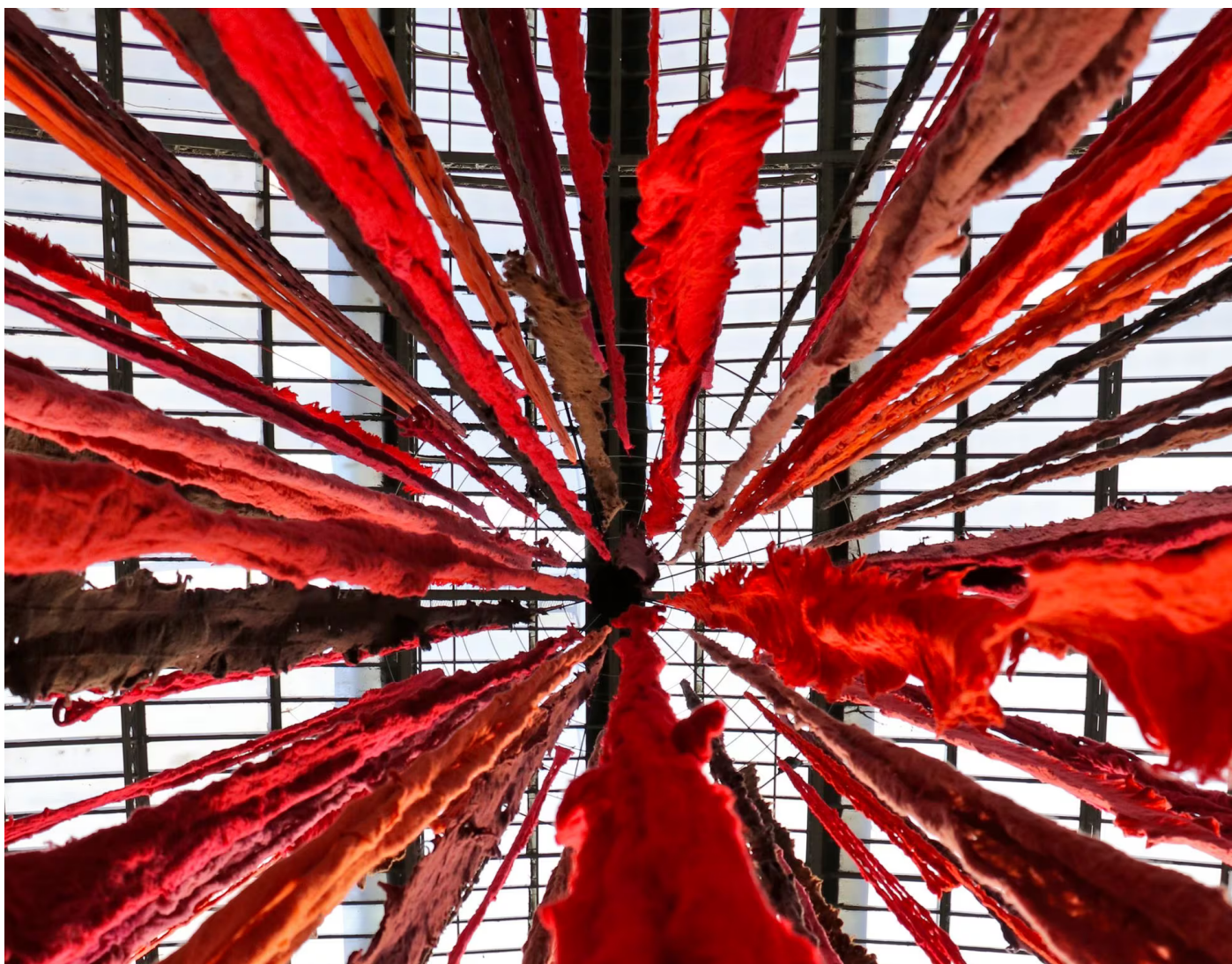
Aún hoy hay manuales ginecológicos que definen la regla en negativo: el efecto de un óvulo no fecundado

Por supuesto, no nos encontramos ante algo nuevo. Ni siquiera transgresor, por mucho que haya a quien se lo parezca. Se trata de un esfuerzo por normalizar y despojar de los muchos estigmas que envuelven a un hecho natural que aún hoy se sigue explicando en negativo en algunos manuales ginecológicos (como el resultado de un óvulo no fecundado) y para el que desde la sociedad, la cultura y hasta la religión no se ha escatimado en adjetivos denigrantes: vergonzosa, sucia, asquerosa, repugnante, abyecta, indecorosa, maloliente, tóxica, indecente... “Mi poesía era, y sigue siendo, rotunda, salvaje y libertaria. Los versos eran como haikus que pueden considerarse como proclamas políticas o revelaciones místicas”, sostiene Lupe Gómez sobre aquellos poemas que tanto revuelo causaron. Lo que ha cambiado en estas más de dos décadas que separan la publicación original de sus libros de su reedición seguramente tenga que ver con una cuestión de sensibilidad y conocimiento. “Ahora mi discurso está plenamente instalado en la contemporaneidad. Creo que mi obra es recibida con mayor respeto, como si ahora sonara con una vibración más amable”, concede la escritora, feliz de haber abanderado una pequeña revolución: “Me siento muy orgullosa de ser autora de obras que en su momento fueron consideradas como libros prohibidos”.

La proscripción de la regla, la cultura de la ocultación que la rodea, va levantándose. El tanto se lo ha de apuntar el feminismo, pero, como señala Miren Guilló Arakistain, autora de *Sangre y resistencia* (Bellaterra), al mismo tiempo se perciben movimientos paralelos propiciados por las “nuevas hegemonías por parte de las grandes corporaciones y su publicidad”. En una época donde abundan los libros

destinados a educar a las niñas y adolescentes a las que les llega su primer periodo, van sumándose en las estanterías ensayos que abordan la cuestión desde perspectivas poliédricas y combativas: la biológica, la médica, la antropológica, la sociológica, la económica, la política, la identitaria... “Las nuevas generaciones están cambiando su actitud con respecto a su propia [menstruación](#)”, constata el periodista Antonio Villarreal. “Vemos cosas como que [el consumo de] la píldora está bajando y que la gente está aprendiendo a no avergonzarse y a no tapar su menstruación, sino a tratar de entender los mensajes que su cuerpo le está mandando”.

Con la también reportera María Zuil, Villarreal acaba de publicar *La mitad que sangra* (Libros del K.O.), un ensayo planteado con un enfoque periodístico que nace de un [artículo](#) que ambos autores publicaron a finales de 2021 en *El Confidencial*. Como explican en las primeras páginas, aquel texto, que se mantuvo una semana entre los más leídos del diario, generó “cientos de comentarios de personas con nombre y apellido agradeciendo en público y con mucha sinceridad que nos hubiésemos ocupado de un problema que, de manera íntima, las afectaba cada mes”. El germen del reportaje surgió de una cuestión que zumbaba en muchos oídos, pero de la que muy pocos hablaban: los efectos de las vacunas de la covid sobre los ciclos menstruales de muchas mujeres. Con ese tema abren su libro, para el que han pasado dos años investigando y creando una base de datos con centenares de encuestas.





'Quipu menstrual (la sangre de los glaciares)', 2006/2023, obra de la artista chilena Cecilia Vicuña que representa la regla y, a la vez, el deshielo de los glaciares por la minería.

ROMINA DÍAZ/MUSEO NACIONAL DE BELLAS ARTES (CHILE)

En su trabajo, Zuñil y Villarreal plantean un recorrido por la menstruación que abarca de la menarquia a la menopausia; de la medicalización a la mercantilización de la regla; de la investigación científica a la “higiene” menstrual; de los tabúes al síndrome premenstrual, el dolor y enfermedades poco estudiadas como la endometriosis, que empieza a sonar —en parte— gracias a productos culturales como la novela de [Sally Rooney](#) *Conversaciones entre amigos* (Random House), adaptada en una serie homónima de HBO. Aunque pueda pensarse que *La mitad que sangra* ofrece información destinada mayoritariamente a las mujeres, los autores invitan a todos los públicos a su lectura. “Yo tengo una mujer y una niña pequeña, y me gustaría que este libro lo leyera gente como yo”, dice Villarreal, “para poder entenderlas y comprender por qué les pasa lo que les pasa”.

En los años setenta, en plena segunda ola feminista, creadoras como la estadounidense [Judy Chicago](#) elevaron una protesta contra la infamia menstrual a través de sus obras de arte: trabajos devenidos icónicos como la fotolitografía [Red Flag](#), un primer plano de una mano que extrae un tampón de la vagina, y la instalación *Menstruation Bathroom*, un cuarto de baño lleno de compresas y tampones usados repartidos por el suelo y la papelera. En la actualidad, creadoras destacadas como la premio Velázquez [Cecilia Vicuña](#) y la premio Nacional de

Fotografía [Laia Abril](#) continúan visibilizando la regla y denunciando los mitos que la empañan: la chilena, por medio de piezas como sus *Quipus menstruales*, instalaciones textiles de trasfondo poético y reivindicativo; y la española, con fotolibros como *Menstruation Myths Portfolio Box* (Setanta), una revisión del imaginario asociado a la regla, que la vincula erróneamente con el fenómeno de los ciclos lunares, la debilidad e incluso la enfermedad (evóquese, en este sentido, la manida expresión “estar mala”).

Los nuevos ensayos abordan el tema desde perspectivas poliédricas: la médica, la política, la económica...

La patologización biomédica de la regla compone una de las varias claves del ensayo *Sangre y resistencia*, donde la profesora de la Universidad del País Vasco Miren Guilló Arakistain realiza un repaso exhaustivo de las políticas y culturas alternativas de la menstruación en las primeras dos décadas del siglo XXI. “El ciclo menstrual ha sido poco investigado por su sesgo androcéntrico, con una visión occidental que lo vincula con la suciedad y el tabú; una visión estigmatizadora que ha posibilitado toda una industria y mercantilización menstrual”, apunta la autora en un *e-mail*. “Es verdad que poco a poco está habiendo cambios: la práctica médico-sanitaria va siendo más plural y se investiga cada vez más en torno a la endometriosis, dismenorreas y reglas dolorosas, etcétera. Urgen investigaciones y políticas que atiendan a estos escenarios dolorosos, y es importante tener miradas en torno a la salud desde perspectivas interseccionales y que tengan en cuenta factores estructurales, como las condiciones de vida precarias, medioambientales y económicas en esta cultura neoliberal que responsabiliza a cada cual de su propio bienestar y salud”.

Frente al capitalismo deshumanizante, personas y colectivos se están organizando para llevar a cabo acciones enmarcadas en el llamado “[activismo menstrual](#)”. Se trata, como explica Guilló Arakistain, de plantar cara a las “hegemonías culturales, problematizando y resignificando el ciclo menstrual a través de prácticas e imaginarios alternativos”, lo que incluye ejercicios como la realización de “obras artísticas, talleres, fanzines, propuestas en la gestión del sangrado...”. Eso, sin olvidar el relativamente reciente papel protagonista de internet y las redes sociales, un foro global donde compartir e informarse en el que, en el ámbito nacional, destacan figuras como la pedagoga Erika Irusta y la enfermera Xusa Sanz. “Hay grupos por todos los sitios: por Facebook, por Instagram...”, subraya María Zuil. “Hay cuentas de divulgación como nunca la has habido, y eso está permitiendo que haya campañas concretas, por ejemplo, contra la pobreza menstrual [la dificultad para adquirir productos como compresas, tampones y copas, cuyo índice se sitúa en España en torno al 20%]”.



Un fotograma de 'Red' (2022), película de Pixar cuya protagonista es una niña de 13 años a la que le viene por primera vez la regla.
LIFESTYLE PICTURES / ALAMY / CORDON PRESS

Otro tema que atraviesa varios de estos ensayos es el de la regla en relación con la identidad sexual y de género. “Cuando estudias experiencias menstruales, se puede observar la gran diversidad corporal y menstrual existente, ya que no todas las mujeres menstrúan por muy diferentes razones y personas no (auto)identificadas como mujeres lo hacen”, ilustra Miren Guilló Arakistain. Ya sean mujeres, hombres trans o personas no binarias, las personas que expulsan su tejido endometrial periódicamente coinciden en una cosa: el útero, órgano al que dedica su nuevo libro la matrona estadounidense Leah Hazard (*El útero*, Salamandra), una mirada transversal que abarca, además del periodo, cuestiones que van desde la reproducción a las enfermedades que afectan a la matriz, y que se suma a publicaciones recientes como la *Pussypedia* (Larousse), una “guía total” ilustrada de todo lo relativo al aparato genital femenino.

La ciencia está constatando que el final de la función reproductora produce cambios en el cerebro

Si la vida sigue su curso, no habrá menstruación sin su [menopausia](#), una experiencia igualmente normativa pero quizás aún más vilipendiada, dada su asociación con el final de la etapa reproductiva y la entrada en la madurez. Si con la menarquia se dice que la niña “se hace mujer”, en el imaginario colectivo ese tránsito parece revertirse con el climaterio (el cese de la función reproductora), presentado como

“la madre de todas las desgracias”. La industria menopáusica erigida en torno a esta falsa noción, “que incluye las industrias farmacéutica, médica y estética”, como escribe [Anna Freixas](#), “se ha sostenido en gran medida a través de la vinculación que en nuestra sociedad se ha establecido entre menopausia y vejez = fealdad”. Autora de *Nuestra menopausia*, un ensayo de 2007 que acaba de ser reeditado por Capitán Swing, Freixas ofrece en su texto una necesaria vindicación de la dignidad de esta fase de la existencia: invoca con alegría la libertad, la celebración, la reconciliación con el cuerpo... Quizá debido a ese entusiasmo, no deja de resultar llamativo que, como contrapunto a las virtudes de la menopausia, se refiera en repetidas ocasiones a las hormonas reproductivas como un “velo oscurecedor de la visión”.

La ciencia está constatando, en cualquier caso, que el final de la menstruación promueve cambios en el cerebro. Y que, en contra de la creencia popular, que anticipa una pérdida de las capacidades, se trata de una transformación renovadora. Lo expone en *La mujer renovada* (Salamandra) la doctora estadounidense [Louann Brizendine](#), autora de títulos como *El cerebro femenino* (también en Salamandra). Tras su llegada en el ecuador de la edad, aún queda mucha vida después de la menopausia. En su libro, Brizendine —que también alude al efecto de las hormonas de la fertilidad con expresiones categóricas como “violentas oleadas” y “torturado estado mental”— proporciona un listado de las cualidades que emergen de las aguas tranquilas de esta nueva etapa: franqueza, concentración, aprobación interior, audacia renovada, carácter expansivo, libertad. “La mujer renovada (...) puede creer que ella sí lo sabe todo y que algún día las mujeres más jóvenes y todos los hombres lo entenderán”, anota Brizendine. Veremos. Por lo pronto, suena prometedor.



Tus dedos en mi braga con regla

Lupe Gómez

La Uña Rota, 2023

128 páginas, 15 euros



La mitad que sangra

María Zuil Navarro y Antonio Villarreal

Libros del K.O., 2024

264 páginas, 21,90 euros



Sangre y resistencia

Miren Guilló Arakistain

Bellaterra, 2023

308 páginas, 22 euros

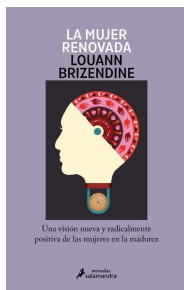


Nuestra menopausia

Anna Freixas

Capitán Swing, 2024

224 páginas, 20 euros



La mujer renovada

Louann Brizendine

Traducción de Aurora Echevarría Salamandra, 2023

432 páginas, 22 euros
