

El tabú de mi menopausia

Crecí con la regla como tabú y ahora resulta que, a mis 45 años, estoy a punto de completar el círculo de la vergüenza: primero por sangrar y después por dejar de hacerlo



La actriz Drew Barrymore en el plató de 'The Drew Barrymore Show', su programa de entrevistas.
JASON HOWARD (BAUER-GRIFFIN/GETTY IMAGES)



NURIA LABARI

12 OCT 2024 - 05:30 CEST

     162 

La regla me vino a los 14 años, en el año 1993. Iba a octavo de EGB. Fui la última de mi clase y siempre he pensado que tuve suerte. Porque eso me

permitió descubrir que la menstruación era algo sucio y vergonzante y actuar en consecuencia. Lo aprendí cuando en sexto una pandilla de chicos pegó una compresa con sus alas desplegadas (como un misil) en la mochila de María. Se habían enterado de que la niña ya sangraba. Recuerdo su mochila en el perchero, marcada y señalada entre las demás. Luego la cara rojo fuego de María ante la clase, su vergüenza volcánica y el aprendizaje de todas las demás: esconder siempre la menstruación en público. Crecí con [la regla como tabú](#) y ahora resulta que, a mis 45 años, estoy a punto de completar el círculo de la vergüenza: primero por sangrar y después por dejar de hacerlo.

Dicen que [el tabú de la menstruación](#) lo hemos superado. Pero todas las madres de niñas que esperan la regla desean, aún hoy, que a sus hijas les venga “cuanto más tarde mejor”. Porque todavía nos da pena que una niña menstrúe. Pena por las molestias del proceso, pero también por todo lo que viene después. Con la menopausia pasa igual. Es normal a partir de los 40, pero todas sabemos que, con independencia de los síntomas que acarree en cada cuerpo y del momento vital de cada una, cuanto más tarde mejor. “Ojalá sangrar hasta los 80 y así te libras”, me desea una amiga. ¿Pero librarme de qué? Oigo hablar de sudores, de sequedad vaginal, de niebla mental, de sobrepeso, de hormonas, de falta de información... y me da miedo. También leo que hay mujeres que ni se enteran. Con o sin síntomas, me queda claro que la menopausia es otro escalón en la escalera de la vergüenza por la que deambulamos las mujeres a lo largo de la vida.

MÁS INFORMACIÓN

Adiós a los mitos de la menopausia: la rebelión de la mujer madura

“Sobre la menopausia no habla nadie. Nadie la tiene, ni nunca la ha tenido, ni nunca la tendrá. Es menos tabú decir que tienes sida que la menopausia”, me dijo mi amiga L. después de que le provocaran una menopausia precoz como parte de su tratamiento contra el cáncer. Poco después empiezo a escuchar las primeras voces. Drew Barrymore, [en este mismo periódico](#): “No soy algo polvoriento, viejo y seco”. Habla junto a otras celebrities para contraatacar los estigmas de la menopausia y, aunque la experiencia de cada una es muy distinta, todas coinciden, además de en su delgadez y en su rostro made in Hollywood, en asegurar que no son viejas viejas por ser menopáusicas. Esta necesidad de desvincular la menopausia de la vejez la encontré también en algunas de las declaraciones que Mónica Ceberio recogió para [su estupendo](#)

[reportaje sobre el asunto en *El País Semanal*.](#)

Así que una vez más, igual que cuando me tocó enfrentar mi primera menstruación, otras mujeres me advierten de la vergüenza que me espera. La menopausia, como la regla, no va a ser un lugar seguro. Claro que el cuerpo de la mujer nunca es un espacio seguro, ni siquiera neutral, en el espacio público. Da igual la edad que tengas: empieza cuando eres niña y no termina nunca. Eso es lo que “espera” a las niñas cuando empiezan a sangrar y eso es lo que tememos sus madres. Así que como medicina preventiva empiezo a practicar el orgullo precoz, de menopausia y de vejez. Desde hoy y para el resto. De la vida y también de las niñas.