

Persona menstruante

María Díaz Sánchez
Universidad de Oviedo
disamaria9@gmail.com

Resumen

Un testimonio reflexivo sobre el primer contacto con la menstruación y de qué manera se nos permite desarrollar nuestra relación con esta estando envueltas en un entorno violento, veloz, opresivo y humillante, que no titubea a la hora de dejarnos en la periferia sin un mínimo resquicio de legitimidad en nuestro discurso y padecimiento. Se nos estigmatiza y aparta de algo que es propiamente nuestro, de algo que no es anómalo. Se nos condena por ser personas menstruantes; pero ¿qué pasaría si los menstruantes fuesen otros?

Palabras clave

Menstruación, dolor, estigma, cuerpo femenino.

Me despierta un dolor insoportable. Serán las 5 de la mañana. Voy hasta el baño, tanteando en la oscuridad. Llego a la puerta y enciendo la luz para poder ver por el ojo que tengo entreabierto. Paso, levanto la taza del váter, me bajo las bragas, me siento, echo la vista hacia abajo y algo me hace permanecer inmóvil un instante. Me impacta encontrarme con una enorme marca escarlata.

Empiezo a gritar.

Soy una pequeña persona menstruante de 10 años.

Mi padre me regaña desde su habitación por el escándalo. Intento disculparme, pero tanta sangre en mi pantalón del pijama me abrume. Viene mi madre. Me encuentra llorando con una expresión de espanto que no se iría de mi cara. Se acerca, observa la escena y se alegra. Me da la enhorabuena, ya soy “una mujer”.

Tengo clase dentro de tres horas.

Bajo a la cocina, me subo a un taburete para alcanzar mi taza de desayuno de la estantería alta mientras mi madre llama a mis abuelas. Les cuenta lo que parece un gran hecho histórico. Su reacción es más propia de una noticia sobre un inminente golpe de estado, o un aviso por posible ataque con bomba nuclear, que de una llamada contando que me sale sangre de la vagina.

Tras hacer de reportera de guerra me receta un paracetamol, un atuendo que me tape bien la zona del útero para no coger frío y un abrazo. Un abrazo rebosante de ternura y cierto recelo, como si sospechase algo. Levanté los ojos hacia su rostro tan maternal. Su gesto, anteriormente alegre, se había tornado temeroso. Me di cuenta de que ella sabía algo, algo que yo aún desconocía, pero que experimentaría en breve, algo que no me haría precisamente dichosa. Mamá ya lo sabía todo. Sacude levemente la cabeza, tratando salir de su disociación. Vuelve a ser consciente del entorno. Me ofrece una compresa con alas ultra super plus. La pego en mi ropa interior. Casi no puedo andar, me roza demasiado. Parece que acabo de bajarme de la bicicleta tras una ruta de 8 horas por el monte. Meto otras dos en mi mochila. Estoy avisada de que debo cambiarla cuando la vea llena.

El aviso fue en vano. Cuando nos levantamos para salir al recreo se generó un apabullante revuelo a mi alrededor. Tenía el pantalón manchado de sangre y había

dejado un resto pringoso en la silla. Me sentí bastante defraudada por las compresas con alas ultra super plus. Definitivamente no hacen justicia al nombre que tienen y lo mucho que abultan. Me quedé unos momentos paralizada por la vergüenza, el griterío externo y la decepción con la afamada marca de productos de higiene íntima femenina. Dejé mi dignidad pisoteada en el suelo del aula, o más bien esparcida en la silla, cogí otra de las fraudulentas compresas y comencé el patético camino hacia el baño mientras las risas me seguían. Cerré la puerta con pestillo y esperé a que terminase la media hora que teníamos de patio.

Quedaban tres horas de clase para concluir la jornada. El paracetamol ya había cesado en su efecto. El dolor era punzante. Notaba el flujo constante de coágulos descendiendo hasta toparse con el incómodo elemento algodonoso. Para colmo, me había convertido en el blanco (o mejor dicho en el rojo) de todas las burlas.

Conocí la humillación, los ginecólogos, las bajadas de tensión, la falta de hierro, el acné, el pudor y el vello corporal (más parecido a pelo de loba).

Mi recorrido por las consultas ginecológicas no se hizo esperar. A los 11 años ya sabía qué era un ecógrafo. Había notado en mi vientre ese gel helado y viscoso que facilita el deslizamiento del transductor. Había visto en el monitor ese conjunto de elementos, de masas informes que, se suponía, eran mis ovarios. Me habían encomendado la misión de beberme una cantidad aproximada a tres litros de agua en un transcurso de tiempo de una media hora, sin hacerme pis encima, para posteriormente someterme a la detestable presión sobre la barriga que ejercen con ese aparato ultrasónico.

Nada. Me dicen que está todo en orden.

No consiguieron verme bien el ovario izquierdo, pero no parece importante. Mi visita fue recomendada por mi pediatra.

Menstruo cada dos semanas y media, el sangrado se prolonga durante 8 días. Dice que llevo menos de un año con la regla, que es normal y no tiene por qué ser patológico, pero es mejor descartar una endometriosis u ovarios poliquísticos. El resultado de la ecografía nos saca de dudas. Nada. Todo está en orden.

Aun así, me quieren recetar un tratamiento hormonal para regular y reducir los sangrados. Tiene algunos efectos secundarios, nada grave; aumento o disminución de

peso, depresión, sofocos, sequedad vaginal, cansancio, cambios de humor y, a largo plazo, un posible cáncer de mama. Creo que no termina de convencerme. Mi madre lo rechaza rotundamente.

Salgo de la consulta asqueada, revolviéndome en mi ropa pegajosa por el gel mal limpiado de mi piel.

Ese mismo verano fui de campamento. 15 calurosos días de julio en un pueblo de León. 15 días de sangrado. 15 días de unos mareos y desvanecimientos incontestables. Y casi 15 días expuesta a la que se había convertido en mi inseparable compañera: la humillación.

Era un día de sol inaguantable, habíamos ido a la piscina. No dejaba de notar la expulsión constante de monumentales coágulos. Con el horroroso calor la compresa me escocía. El dolor, que llegaba hasta los riñones, me pedía por favor que optase por tomar una posición fetal, pero había gente y sería extraño realizar una exposición tan evidente de mi dolor (aunque, pensándolo ahora, sería una idea interesante para una obra de arte performática). Me levanté como pude, intentando no llorar, cogí una de esas compresas con alas ultra super plus, que ya conocemos, del paquete que había llevado en mi mochila. Rebusqué en mi neceser con la vana ilusión de hallar un paracetamol, ibuprofeno, enantyum, espidifen no, porque no tenía vaso donde disolverlo, pero nada. No tenía nada. Fui hasta el baño que había dentro del vestuario. Me cambié la compresa. Bajé la taza del váter y me senté sobre ella. Permanecí así, durante unos diez minutos, abrazándome las rodillas mientras una carrera de lágrimas tenía lugar en mis mejillas.

Salí del baño. Llegué hasta donde estaba colocada mi toalla. Mi mochila se había desplazado, curiosamente, unos metros hacia delante, estaba toda revuelta y faltaba el paquete de compresas, que no me había preocupado de esconder con demasiado esmero si soy sincera. Di un ligero rodeo con la vista y vi a mis compañeros afanados en el divertido juego de esparcir todas y cada una de las compresas del paquete a lo largo y ancho del recinto de la piscina. Parecían la alegría hecha carne. Nunca conseguiré deshacerme de ese momento, del sonido de esas brutales carcajadas.

El resto de los días fueron tortuosos.

Me vi afectada por una especie de linchamiento popular, una repulsión generalizada por parte de las personas que nunca serían menstruantes, por parte de las personas

que aún no lo eran pero sí llegarían a serlo, pero también por parte de las personas que ya lo eran, aunque con la gran ventaja de poseer el dominio del disimulo. Sabían mejor que yo cómo esconder las compresas.

Pero, no a todo el mundo le daba asco. Había quienes se regocijaban en los inminentes cambios físicos y encontraban una excitación absoluta en la precoz madurez corporal. Como a ese joven monitor que excedía por un par de años la mayoría de edad y se volcaba en unos intentos de afecto y unas embaucadoras palabras que no tenían poco de inquietantes.

Me convirtió en objeto de deseo. Ocupó el lugar de mi primera vez siendo sexualizada de manera consciente, mi primera vez experimentando esa culpa lapidaria que tanto se repetiría y que tan bien conozco hoy día, el primer gran desprecio que profesé cruelmente hacia mi propia persona. Porque no sabía lo que había hecho; pero, sin duda, debía haber sido yo quien hubiese provocado eso, quien le hubiese provocado a él.

Acabaron los 15 días de terror y volvieron mis rutas ginecológicas, más terroríficas que nunca. Dos semanas consecutivas sangrando ininterrumpidamente le parecieron a mi pediatra motivo de sobra para retomarlas.

En esa consulta conocí un nuevo término: “ecografía intravaginal”.

Todo había comenzado como de costumbre; media hora, tres litros de agua, gel helado, presión en el vientre, observación en el monitor y mi ovario izquierdo jugando al escondite. Esta vez suscitó la curiosidad del personal médico.

Me hicieron bajar de la camilla, subirme el vestido que llevaba y quitarme las bragas. Me acomodaron de nuevo, ahora desnuda. La ecografía habitual no estaba siendo efectiva, debían intentarlo con el, para mí desconocido, ecógrafo intravaginal. Un dispositivo con forma fállica que entraría en contacto con mi vagina, garantizando una visibilidad completa de todo mi aparato genital.

No podían hacerlo si nunca había tenido sexo con penetración. El himen, esa delgada membrana de tejido que rodea de manera parcial la apertura vaginal externa, lo opacaría.

Dio comienzo un violento y acusativo interrogatorio sobre mi aún no descubierta vida sexual.

Me preguntaron si alguna vez había estado con un chico. Dije que no. Debieron pensar que no había entendido la pregunta, así que la reformularon de manera que fuese más “comprensible”. Me preguntaron si había tenido relaciones sexuales. Dije que no. Parecía no terminar de convencerles la respuesta, pese a mi corta edad y la fácil credibilidad de mi carencia de conocimiento experimental en ese campo. Para concretar, y por si yo no había acabado de comprender a qué se referían, vieron la necesidad de explicitar un poco más. Me preguntaron, ya hartos, si había introducido algo en mi vagina, aunque no fuese un pene, que hubiese podido desvirgarme y abrir violentamente el himen; como por ejemplo dedos u objetos alargados. Dije que no.

Lanzaron una mirada feroz hacia donde se encontraba, notablemente incómoda, mi madre (al ser menor de edad entraba a la sala conmigo), dando por sentado, imagino, que mi respuesta se veía alterada por su presencia.

Concluyeron, bastante molestos que, por la no modificación de mi contestación, la prueba debía finalizar.

Me limpiaron los restos del viscoso gel de contacto del primer intento fallido, me bajaron de la camilla, me mandaron vestirme y quitaron el profiláctico del aparato intravaginal que habían preparado para la inmersión.

Mi siguiente visita a una consulta ginecológica no tuvo lugar hasta varios años más tarde, pero ahora quiero hablar de otra cosa.

Estos días me encontraba releendo Una habitación propia de Virginia Woolf, y una avalancha de ira, resentimiento y frustración, terminó por sepultarme.

No voy a detenerme en resumir la obra que os menciono y que, seguramente, ya conocéis. Solo necesito tomar un fragmento muy concreto.

El episodio que quiero resaltar comienza en el capítulo 2 del libro. En él topamos con nuestra narradora aventurándose en busca de la verdad. La vemos tropezar con las garras del British Museum y rebuscar entre los miles de libros que allí se guardaban, tratando de encontrar información sobre las mujeres. Pero, sobre todo, lo que vemos es un estrepitoso fracaso pues, sin duda, este ejercicio resultó un desastre.

La mayoría de esos notabilísimos libros, esos pozos sin fondo de sabiduría y conocimiento sobre la mujer, esas instruidas y veraces opiniones, nada sesgadas, nada viscerales, en absoluto frutos de una perversa emoción, estaban escritos por hombres. Por doctos hombres. Por “Los Hombres”. Como dice Virginia Woolf, “hombres sin más calificación aparente que la de no ser mujer”. Y citando otra vez a la autora: “¿Os dais cuenta de que sois quizás el animal más discutido del universo?”.

Somos entes contruidos y definidos por hombres encolerizados que decidieron despojarnos de todo. Nos arrebataron el logos, la capacidad de aprendizaje, la posibilidad de expansión, la independencia, se apoderaron de nuestra habitación propia. Nos hicieron pobres.

Pero no solo crearon la categoría de “mujer”, la idea estanca y distorsionada de “mujer”; ellos también fabricaron el mundo que habitamos. Un mundo construido a nuestra costa, que nos aísla en los márgenes. Sierran la frontera enviándonos a la deriva, dejándonos flotar sobre un terruño silenciado por la distancia pero sin posibilidad de independencia, sometidas a su jurisdicción.

Permanecemos, por tanto, resignadas a la existencia en un planeta masculinizado, viril, heteropatriarcal, profundamente misógino, al que ni un ladrillo nos dejaron poner.

La idea que quiero tomar de aquí es la de que en la construcción del mundo no participamos todas y todos, y no se nos incluyó a todas y todos. El planeta que conocemos fue forjado por el sujeto viril, masculino, cisgénero, heterosexual, no menstruante, no cíclico, un hombre muy hombre, un individuo de características muy concretas. Por tanto, los tiempos que rigen el ritmo de los procesos que tienen lugar en la tierra que habitamos fueron pautados por ese mismo sujeto.

Son tiempos hiperproductivos, hiperconsumistas, hiperviolentos, hiperexpansivos, hiperexcluyentes. Tiempos que requieren de un avance sin intervención, sin pausa. No hay lugar para flaquezas o fatigas. No está permitido bajar la marcha porque la velocidad sigue en aumento, aunque ya metimos sexta y la palanca de cambios no nos ofrece más. Diría que son tiempos nada humanos, pero me resulta paradójico si pienso en que realmente este es el fruto del árbol germinado de la semilla que “nosotros” (pongo “nosotros” entre comillas porque, como dije, no todas participamos de esto de igual manera) plantamos.

Yo no puedo seguir ese paso. No voy a victimizarnos por tener la regla, pero la expulsión de endometrio vía vaginal cada 3 semanas me paraliza. El dolor insufrible que me abraza desde el útero a los riñones, me paraliza. El alboroto hormonal y los repentinos cambios emocionales me paralizan. El cansancio, que me acompaña siempre pero se acentúa indudablemente durante esos días, me paraliza. Pero lo más paralizante es que no puedo parar.

Hace no mucho lo vi. Me di cuenta de que por eso odiaba la regla, por eso me detestaba cada 3 semanas (2 si contamos el síndrome premenstrual). Porque me agoto y no puedo seguir, pero es que el mundo me prohíbe parar. Y si me rebelo y decido agarrar toda mi irreverente desobediencia, me atengo al castigo de ver cómo el mundo sigue, cómo todo a mi alrededor continúa moviéndose a una velocidad frenética, y yo me quedo atrás.

Qué vergüenza ¿no? Qué vergüenza haber escrito esto dolorida, apabullada, lacrimosa, desgastada, decepcionada. Qué vergüenza haberlo escrito entre mi habitación, la biblioteca, la cocina, el suelo del pasillo y casi todos los bancos de la facultad. Qué vergüenza haber escrito esto a lo largo de no sé cuántos meses en vez de en un día (que es lo que se merece), porque no sé cómo seguir; porque es un texto vago, sin más profundidad que la propia experiencia. Intento aferrarme a la máxima de “lo personal es político” para no dejarlo tirado, pero estoy a punto de seleccionar todo, darle a borrar y dejar que otra persona testimonie mejor de lo que yo puedo hacerlo. Además, ¿a quién le va a importar que yo diga que sangramos, si eso ya se da por hecho y el dolor se deduce de ello? ¿De verdad hace falta hablar de la regla? ¿Es necesario, o al menos conveniente, someterse a la vergüenza de tan siquiera hacer mención de ella?

Podemos seguir viviendo en el pudor, la pulcritud y la asepsia, disimulando durante esos seis días de perversa suciedad. Podemos dejarlo aquí. Podemos abandonar este intencionado espacio de incomodidad. Podemos ejercer un acto voluntario de no transitar más esta bochornosa sensación de nombrar y, por tanto, hacer real. Podemos tratar de esquivar la vergüenza, pero ¿desaparecería?

La cuestión toma unos derroteros curiosos cuando caigo en la cuenta de que a veces siento vergüenza de mi propia vergüenza. Me avergüenza avergonzarme de mi misma. Es como si estuviese legitimando el motivo de mi humillación. Estoy, de cierta forma, asumiendo que hay un algo que debería abochornarme. Pero ¿de qué me avergüenzo en esa instancia inicial que luego me provoca “la vergüenza de sentir vergüenza”? Y ¿por qué me reconcome a posterior la vergüenza de avergonzarme?

En el imaginario colectivo persiste la idea de regla como si de una enfermedad se tratase. Esto se hace más tangible, más sólido, en el momento en el que en el DSM-5 (Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales) se ve recogido el Trastorno Disfórico Premenstrual (TDPM). La patologización de los síntomas premenstruales. Unos síntomas bastante genéricos, en el sentido de que la mayoría de las personas menstruantes los presentamos. Es decir, casi todas entramos dentro del marco de esta enfermedad. Casi todas estamos enfermas. Los síntomas de los que hablamos son, por ejemplo, irritabilidad o depresión, que desaparecerían tras la menstruación. Caemos en una terrible estigmatización. Llevamos una E escarlata bordada en la pechera. (Es cierto que el asunto de la patologización de la menstruación es más complejo que todo esto, que esta idea tan reduccionista que acabo de plantear y tiene su contraparte positiva. Si se ve recogido en el manual diagnóstico es que en cierta forma estamos siendo vistas y podemos optar a determinados derechos, como la baja médica. Aunque, de todas formas, sobre lo que quiero llamar la atención es quién describe los síntomas, cómo somos vistas nosotras tras estas descripciones, la ausencia de cantidades necesarias de estudios menstruales, un medicamento específico para esta causa y que la aún existente incapacidad de poder determinar nosotras mismas nuestros límites y necesidades).

Si estamos enfermas, somos sujetos vulnerables; y la vulnerabilidad acarrea compasión, pero la compasión no es necesariamente comprensiva. No hay un entendimiento sincero por parte del otro no menstruante que nos observa, solo una piedad condescendiente y burlona que nos instala férreamente en nuestra “enfermedad” y exagera nuestra histeria. Pero ¿qué pasaría si los hombres, los sujetos no menstruantes, tuviesen la regla? (Voy a emplear a partir de ahora los términos dicotómicos “mujer” y “hombre” cayendo, muy a mi pesar, en el binarismo de género porque la narración comienza a requerirlo para su mejor comprensión y seguimiento –al menos en este caso concreto que vamos a plantear–, y porque la autora de la que extraigo esta idea, Gloria Steinem, así lo aplica. Un poco más arriba, cuando mencioné a Virginia Woolf, también recurrí al concepto estanco de “mujer” por la misma razón. Estoy hablando de un tipo de violencia y opresión muy concreta, como es la ejercida por los individuos varones hacia las mujeres menstruantes, y me saldría de la intención y la línea del escrito en caso de no agachar la cabeza ante estos marcos estrictos y normativos. Solo quiero pedir disculpas por mi falta de capacidad para solventar esta cuestión y aclarar que no pretende ser una exclusión o discriminación hacia otras identidades que no entren en este binarismo).

En su artículo *Si los hombres menstruaran*, la periodista estadounidense Gloria Steinem nos insta a preguntarnos lo siguiente: ¿qué pasaría si un día, por alguna razón, los hombres pudiesen menstruar y las mujeres no? ¿Cómo sería concebida la regla si esa hipotética situación aconteciese? ¿Serían enfermos débiles, histéricos y exagerados, como lo somos nosotras?

Gloria dice lo siguiente:

Cualquier cosa que tenga un grupo “superior” se utilizará para justificar su superioridad, y cualquier cosa que tenga un grupo “inferior” se utilizará para justificar su difícil situación.

Si la regla les fuera propia, si fuese suya, si les perteneciese a ellos y no a nosotras, si fuésemos ajenas a la experiencia de menstruar, ¿sentirían vergüenza? ¿Tal vez la sentiríamos nosotras?

La menstruación en los hombres constituiría otra forma de legitimar su poder y su fuerza. Pasaría a ser una cualidad anhelada por cualquier persona que no la poseyese; una capacidad venerada y digna, única en tanto que solo ellos son beneficiarios de esa condición tan asombrosa. El mundo y su ritmo frenético se adecuaría a sus necesidades con mimo y comprensión, porque el mundo es suyo. Ellos son el mundo. Nosotras seríamos vistas como débiles e incompletas, seres ínfimos. Nos carcomería la envidia; un poco en el sentido de la “envidia de pene” que nos plantea Simone de Beauvoir, aunque en este caso sería “envidia de regla”. En vez de abrir las piernas por debajo de la falda y orinar de pie –porque así lo hacen los hombres–, cogeríamos compresas, las empaparíamos hasta arriba de mermelada de fresa y las pegaríamos a las bragas; o tal vez la echaríamos en la silla, los pantalones o las sábanas, simulando manchas de regla, porque desearíamos disfrutar de ello, disfrutar de los privilegios que nos otorgaría el tener una cualidad tan digna. Admiraríamos cada resto de sangre, pero no sin cierto recelo. Ese coágulo seco en sus pantalones y sus calzoncillos amarillentos de tantos sangrientos accidentes, y sus posteriores intentos de lavado, serían la insignia de la superioridad. Sus cólicos menstruales, su malestar, su agotamiento, y su sensibilidad serían contemplados con ternura. El mundo no sería hostil con ellos, no les humillaría. Los productos de higiene íntima serían un bien considerado como necesidad básica, porque lo son, bueno, lo serían si el asunto les interpelase a ellos, ya vemos que la realidad es otra. No sería un tema que las madres empiezan a introducirles casi a escondidas, y avergonzadas, al infante de 9 años, vigilando que nadie escuche, como si estuviesen planeando aliarse con Trump para invadir Groenlandia, o hacerse miembros del ICE. Ya os dije que el mundo es suyo;

que ellos son el mundo, ¿cómo iban a sentir vergüenza si ellos son el general y todo lo que les sucede es la norma?

La vergüenza que nosotras sentimos no surge de que la regla en sí sea denostable, sucia o impura. Sentimos vergüenza porque la menstruación no es una característica del ideal antropológico varón. Si ellos son la norma nosotras somos la diferencia. Si ellos son el uno nosotras somos las otras; y ya sabemos que las otredades no son bien acogidas. La otredad es una amenaza. A las otredades se las señala, se las estigmatiza, se las humilla, se las coloniza y, sobre todo, se las destruye si el intento de absorberlas resulta un fracaso y estas no son capaces de adaptarse a las imposiciones del régimen dominante. La otredad es un lastre si no alimenta la feroz máquina del sistema capitalista. La otredad estorba cuando pide establecer sus propios ritmos y pausas, porque solo hay una marcha posible; si no somos capaces de seguirla se nos patologizará y medicalizará en exceso, porque somos sujetos enfermos, ¿verdad?

Resulta que en este caso la otredad suele ser más de la mitad de la población mundial, pero cantidad no implica poder y mucho menos autonomía o ser dignas de un discurso considerado como válido, porque no somos consideradas como válidas.

No nos da vergüenza la regla como fenómeno en sí mismo; nos da vergüenza ser mujer. Nos da vergüenza nuestra propia condición y todo lo que consigo porta. Nos da vergüenza la posición que nos impusieron; la sumisión y la incapacidad, el estigma de enfermas.

Nos hicieron avergonzarnos de nosotras y de las nuestras, y no hay nada más bochornoso que legitimar la propia humillación.