

La regla es sagrada

¡Y SIN TABÚES!



OBERON

MARJORIE MALGRAS

Diseño de cubierta y dirección de arte
CELIA ANTÓN SANTOS

Maquetación
JORGE DÍAZ RUIZ

Traducción
ANA ISABEL PÉREZ OCAÑA

Ilustraciones
JULIETTE BERTAUDIÈRE

Responsable editorial
EVA MARGARITA GARCÍA

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística jada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

Copyright ©2022, Éditions La Plage

Copyright de las ilustraciones: © Juliette Bertaudière, excepto
cubierta y páginas 39 y 40: © 2023 iStockphoto LP/ Getty Images,
página 45: marochkina; páginas 48-49: SKGD-Création.

Título original: *Les règles, c'est sacré !Et sans tabous.*

© EDICIONES OBERON (G.A.), 2024
Valentín Beato, 21. 28037 Madrid
Depósito legal: M.23 222-2023
ISBN: 978-84-415-4876-3
Impreso en España





ÍNDICE

1	¿CÓMO LA PERCEPCIÓN DE LA REGLA HA EVOLUCIONADO EN EL TRANCURSO DE LA HISTORIA Y HASTA HOY?	12
	EL ORIGEN DEL TABÚ MENSTRUAL	14
	PRECARIEDAD MENSTRUAL	22
	¿FELICES MENARQUIAS?	23
2	¿CÓMO LAS MUJERES VIVEN SUS REGLAS EN EL MUNDO?	28
	DE LA SANGRE IMPURA A LOS DRAMAS HUMANOS	32
	LOS MOTES DE LA REGLA	33
3	¿QUÉ ES EL CICLO MENSTRUAL?	36
	DESCUBRIENDO NUESTROS ÓRGANOS SEXUALES	38
	LAS ETAPAS DEL CICLO MENSTRUAL	44
	UBICARSE EN EL CICLO	45
	OVULACIÓN: PUESTA A PUNTO	47
	SANGRADOS QUE NO SON MENSTRUACIONES	52
4	¿QUÉ ES LA REGLA?	54
	¿DE QUÉ SE COMPONE LA SANGRE MENSTRUAL?	56
	PEQUEÑO COMPENDIO MENSTRUAL	56
	Color	56
	Flujo	57
	La consistencia o la textura	60
	El pH	61
	El olor	62
5	¿CÓMO VIVIR LA REGLA CON ALEGRÍA EN EL DÍA A DÍA?	64
	MENSTRUACIÓN, VERSIÓN PRODUCTIVISTA	66
	EL PERMISO MENSTRUAL	67
	CAMPEONAS OLÍMPICAS Y REPOSO MERECIDO	70
	¿QUÉ PRÁCTICAS FÍSICAS AYUDAN DURANTE LA REGLA?	72
	PRUEBA ESTAS POSTURAS DE YOGA	76
	RITMO INTERIOR, RITMO SAGRADO	78

6	¿CÓMO PREVENIR Y CALCULAR LA REGLA?	84
	DE OGINO A ROTZER	86
	DESCUBRIR NUESTRO PROPIO RITMO: HACER UN <i>TRACKER</i>	88
	LAS DANZAS DE LA FERTILIDAD	93
7	¿QUÉ PRODUCTO MENSTRUAL ELEGIR?	96
	LA IMPORTANCIA DE LAS PALABRAS	98
	MÁS ALLÁ DE NUESTRAS BRAGAS	98
	¿CÓMO ELEGIR NUESTRA PROTECCIÓN MENSTRUAL?	104
	DIY. TRANSFORMA UNA BRAGA NORMAL EN UNA BRAGA MENSTRUAL ³	111
	MANTENIMIENTO DE LOS PRODUCTOS LAVABLES	114
	DEJAR LAS PROTECCIONES GRACIAS AL FLUJO INSTINTIVO LIBRE (FIL)	115
	EL SÍNDROME DEL SHOCK TÓXICO (SST)	116
8	LOS ANTICONCEPTIVOS HORMONALES, ¿SON LA ÚNICA SOLUCIÓN A LA REGLA?	120
	HISTORIA DE LA PÍLDORA	122
	LOS DISTINTOS TIPOS DE ANTICONCEPTIVOS HORMONALES	123
	¿Y LOS HOMBRES QUÉ PINTAN EN TODO ESTO?	125
	DEJAR LAS HORMONAS	127
	DEJAR LA PÍLDORA: ¿PARAMOS DE GOLPE, O PROGRESIVAMENTE?	129
	EL DÉTOX HORMONAL: PRINCIPIO, ALIMENTACIÓN Y PLANTAS PARA AYUDAR CON LA ELIMINACIÓN DE LAS HORMONAS SINTÉTICAS	133
	Primera etapa: evitar los xenoestrógenos	137
	Segunda etapa: priorizar el trabajo de eliminación por la alimentación	138
	Tercera etapa: drenar los emuntorios	140
9	EL ABC DEL DIU	142
	DIU PARA TODAS (LAS QUE LO QUIERAN)	144
	ELEGIR TU DIU	144
	PREPARAR LA COLOCACIÓN DEL DIU PARA REDUCIR EL DOLOR	148

10 ¿CÓMO VIVIR LA REGLA DE MANERA NATURAL?	150
MODULAR EL FLUJO DE LA REGLA	155
MIGRAÑAS CATAMENIALES (DOLORES DE CABEZA)	160
PROBLEMAS DE TRÁNSITO	160
CANSANCIO	161
MICOSIS Y VAGINOSIS CRÓNICAS	162
«ESTÁS MUY PESADA, ¿TIENES LA REGLA O QUÉ?»	163
11 ¿CÓMO SOPORTAR MEJOR EL SPM?	166
ESTIMULAR LA PROGESTERONA	170
PROGESTERONA, HUMOR Y ANTOJOS	172
FASE LÚTEA, LIMPIEZA DE PRIMAVERA Y PELEAS CONYUGALES	173
ESTREÑIMIENTO: CUANDO EL TRÁNSITO SE SINCRONIZA CON LA HORA LÚTEA	174
¿Y SI FUESE TDPM?	178
12 ¿CUÁLES SON LAS ENFERMEDADES DEL CICLO MENSTRUAL?	180
SOP, ¿CÓMO COMPRENDER NUESTRO CICLO A PESAR DE TODO?	182
REGLAS Y ENDOMETRIOSIS: VÍNCULOS Y CONSECUENCIAS	184
SOS, ¿PUEDE DESAPARECER MI REGLA?	185
EL CASO DE LA PROLACTINA	186
13 ¿LOS SPOTTINGS SON UN PROBLEMA QUE HAY QUE RESOLVER?	190
DESINCRONIZACIÓN ENTRE LA FASE OVULATORIA Y LA FASE LÚTEA	192
ANTICONCEPTIVOS	193
RELACIONES SEXUALES	193
EMBARAZO	193
PREMENOPAUSIA	193
ESTRÉS CRÓNICO	194
EL CASO DE LOS SPOTTINGS AL PRINCIPIO Y AL FINAL DE LA REGLA	194
¿Y SI LOS SPOTTINGS PERDURAN EN EL TIEMPO?	194
14 ¿EL FINAL DE LA REGLA?	198
SANGRADOS PARTICULARES FUERA DE LA MENOPAUSIA	201

15 FAQ	202
¿TENER LA PRIMERA REGLA QUIERE DECIR TENER QUE IR EL/LA GINE?	204
TUVE QUE TOMAR LA PÍLDORA DEL DÍA DESPUÉS, ¿ESTO TENDRÁ ALGÚN EFECTO EN MIS REGLAS?	204
¿EXISTE ALGUNA RELACIÓN ENTRE LAS SECRECIONES VAGINALES Y LA REGLA?	204
¿PODEMOS LAVARNOS EL PELO Y BAÑARNOS CUANDO MENSTRUAMOS?	205
¿ES VERDAD QUE EL CICLO MENSTRUAL SE ADAPTA AL RITMO DE LA LUNA?	205
¿PUEDEN SINCRONIZARSE MIS REGLAS CON LAS DE MI HERMANA O DE MI COMPAÑERA DE PISO?	206
¿SE PUEDE HACER EL AMOR EN LA FASE MENSTRUAL?	206
USAR UN TAMPÓN O UNA COPA, ¿AFECTA A LA VIRGINIDAD?	207
¿ES POSIBLE QUEDARSE EMBARAZADA DURANTE LA REGLA?	207
¿QUÉ MÁS PODEMOS HACER CON LA REGLA?	210
¿CÓMO GESTIONAR LAS MANCHAS DE SANGRE MENSTRUAL?	210
¿CÓMO HABLAR DE LA REGLA CON QUIENES NO LA TIENEN?	211
LÉXICO MENSTRUAL	212

NOTA SOBRE EL GÉNERO Y LA REGLA

Usaré sobre todo el pronombre «ella» y haré mayoritariamente alusión a las mujeres en este libro. Ni todas las personas que tienen la regla son mujeres, ni todas las mujeres tienen ciclo menstrual. Soy consciente. Pero, por una vez, me gustaría darles a las mujeres el lugar que merecen en este debate: el centro.

1

**¿CÓMO LA
PERCEPCIÓN DE
LA REGLA HA
EVOLUCIONADO
EN EL
TRANSCURSO DE
LA HISTORIA Y
HASTA HOY?**

EL ORIGEN DEL TABÚ MENSTRUAL

Tabú (nombre masculino): condición de las personas, instituciones y cosas a las que no es lícito censurar o mencionar.¹

«Puajjj, de verdad, puajjjj, no me hables de eso que me da muchísimo asco» es la respuesta de un hombre de 31 años cuando en 2021 le pregunté cómo se sentía respecto a la menstruación.

Sin embargo, cuando la célebre empresa de colores Pantone lanzó en 2020 un nuevo matiz llamado «periods» (*menstruaciones* en inglés), creí que por fin había llegado la hora de la revolución menstrual. Y mis esperanzas habían sido nutridas por otros signos antes de lo de los colores:

- Se están empezando a instalar máquinas expendedoras de compresas y tampones en algunos institutos, cuando hace diez años las enfermeras escolares se negaban a distribuir productos de higiene menstrual para no tener «a todas las chicas haciendo cola».
- Las jóvenes parejas heterosexuales asumen juntas el coste de los productos ligados a la menstruación (productos menstruales, medicamentos para el dolor), cuando hace veinte años es algo de lo que no hablábamos realmente.
- También puede ser que algún chico joven vaya a comprar de urgencia un paquete de tampones para alguna amiga. Así, sin más. Normal. Pero esto yo jamás lo vi durante mis años de instituto: la norma era siempre esconder que teníamos la regla. En cuanto a lo de pasarse un tampón, se hacía entre chicas, en voz baja, entre las puertas de las cabinas de los baños, como si estuviéramos traficando con algo raro.

Este tema de la regla no es del gusto de todo el mundo. Pero, en realidad, ¿qué ha hecho para merecer esa reputación tan sucia? Porque si miramos la sangre menstrual en un microscopio, veremos todo tipo de cosas: sangre, por supuesto, pero también agua, nutrientes e incluso células madre. En cualquier caso, nada que sea sucio ni repugnante. Pues sí, la menstruación no siempre fue considerada como algo asqueroso ni vergonzoso.

Vayamos hacia atrás algunos miles de años: otra época, otra cultura, otras creencias. Y otra mirada sobre la regla. De hecho, hay cuatro fenómenos que parecen, si no correlacionados, sí al menos de evolución más o menos simultánea:

- La manera en que la regla es percibida.
- El llevar o no un producto de higiene menstrual, y los avances tecnológicos al respecto.
- El lugar de las mujeres en la sociedad (derecho a la propiedad, libertad individual...).
- Las creencias religiosas dominantes (monoteístas, politeístas, cultos alejados o cercanos a adorar a la Diosa primordial cuyos atributos están ligados tanto a la fertilidad como a la sexualidad).

Una teoría que se confirma cuando observamos las pocas sociedades matrifocales (donde la organización se centra alrededor de la madre)² que existen todavía hoy en día:

- En el seno de la sociedad Moso (sudeste de China), se organiza una ceremonia para las jóvenes mujeres con 13 años. Entonces se convierten en miembros completos de la sociedad. La sangre menstrual no se ve como algo vergonzoso.
- En el seno del hinduismo, una religión totalmente patriarcal, existe una corriente llamada «shaktismo». Se celebra el principio femenino Shakti, o energía que posee los mismos atributos que la Diosa primordial: fecundidad, atributos nutricionales, potencia y destrucción. Aunque la India es sin duda un país en el cual las mujeres no suelen tener fácil acceso a los productos de higiene menstrual, sin embargo, podemos recalcar cómo los adeptos del shaktismo celebran dos festivales muy importantes.
 - El primero es el Ambubachi Mela: se celebra la «regla» de la Madre Tierra. Durante este festival, todas las mujeres son consideradas como impuras. Paradójicamente, son quienes celebran la fiesta y se compran ropa nueva, mientras que los hombres se quedan encargados de todas las tareas domésticas. El cuarto día del festival, se pinta de rojo un gran paño blanco, para simbolizar la menstruación de la Tierra.

.....

¹ Diccionario de la Real Academia Española, 2023.

² Una sociedad se llama «matrifocal» cuando la organización familiar se desarrolla alrededor de la madre. También se habla de sociedad matrilineal: las criaturas, al igual que sus madres, no son propiedad de los padres/maridos. La figura paterna será muchas veces ejercida por tíos. Es necesario matizar con el término «sociedad matriarcal», que designa con frecuencia el poder exclusivamente ejercido por las mujeres en una sociedad.

- El segundo es Navaratri. Se celebra en cada nueva estación y dura nueve noches y diez días, en honor a tres diosas: Durga (que simboliza la fuerza), Lakshmi (que aporta la abundancia) y Saraswati (que aporta el conocimiento y la sabiduría).

Respecto a este tema, resulta interesante destacar cómo estas tres diosas hindúes tienen los mismos atributos que los tres rostros de la Triple Diosa, venerada en las tradiciones paganas y neopaganas:

- La virgen (que también simboliza la fuerza).
- La madre (el principio fértil y nutritivo).
- La anciana (o mujer sabia).

De hecho, los neopaganos también celebran las cuatro estaciones del año.

En la corriente de lo sagrado femenino (que encontramos a veces en los folclores paganos, egipcios o griegos), las estaciones simbolizan igualmente cada fase del ciclo menstrual:

- La menstruación se corresponde con el invierno.
- La fase folicular se corresponde con la primavera.
- La ovulación se corresponde con el verano.
- La fase lútea se corresponde con el otoño.

Independientemente del hecho de que la sangre menstrual sea vista como algo positivo o negativo, numerosas culturas la consideran (o consideraban) como el origen de la fuerza de la vida y le atribuían propiedades mágicas.

- Es probable que los primeros chamanes usaran la sangre menstrual femenina, pero que después esta se reemplazara por sacrificios para que los hombres también pudieran tener la experiencia de los misterios de la sangre y la vida.
- En China, los alquimistas taoístas usaban la sangre menstrual de las mujeres que no tenían relaciones sexuales para crear «plomo rojo», un elixir de vida.
- Hay un tipo de magia basada en los fluidos corporales considerados como «sucios» (menstruación, esperma, orina, excrementos) que aún se practica en secreto en Rumanía³ o en África del sur. Generalmente, consiste en tragar, enterrar o quemar estos fluidos para actuar, por ejemplo, sobre las relaciones amorosas.

Si nos creemos que vivimos en una sociedad más abierta respecto a este tema, recuerdo que hasta no hace nada:

- Los productos menstruales se consideraban en cuanto a impuestos como productos de lujo.
- La publicidad usaba siempre un colorante azul para reemplazar la sangre menstrual, mientras la publicidad de tiritas, vendas o desinfectantes sí que muestra la sangre roja.

Ha hecho falta mucho tiempo para conseguir un spot publicitario diferente para los productos menstruales, como «No blood should hold us back» («ningún tipo de sangre debería dejarnos atrás»). En esta publicidad, vemos a mujeres practicando deportes de alto nivel mientras se hieren y sangran, sin que eso las pare.

Hay que decir que en Occidente la influencia del cristianismo ha sido muy fuerte, y con él el concepto de la Inmaculada Concepción. Creo que es difícil hacerlo peor respecto a lo que concierne al hecho de separar dos fenómenos ligados por naturaleza:

- La fertilidad (principio de abundancia, visto como algo positivo por los cristianos).
- La menstruación (principio de destrucción, visto como algo negativo).

Desde las tradiciones primordiales en las que sangrar no solo era normal, sino también un símbolo de comunión con el «gran todo», llegamos hasta hoy en día, donde la menstruación se ha visto reducida a una infamia, que vuelve a las mujeres intocables y a las que se les prohíbe entrar no solo en los templos sino también a veces en sus propias casas. En resumen, como decía cínicamente una de mis clientes: «ser mujer es ser el mal que engendra al mal» (¡gracias, Biblia!).

Y nuestra «menstrualidad» nos lo recuerda cada mes.

³ <https://journals.openedition.org/clo/1518>