
Alumna: Adela Armengol Tomàs

Tutora: Mar Giménez Boronat

Tabú o acceptació? La menstruació a la societat

Presentació

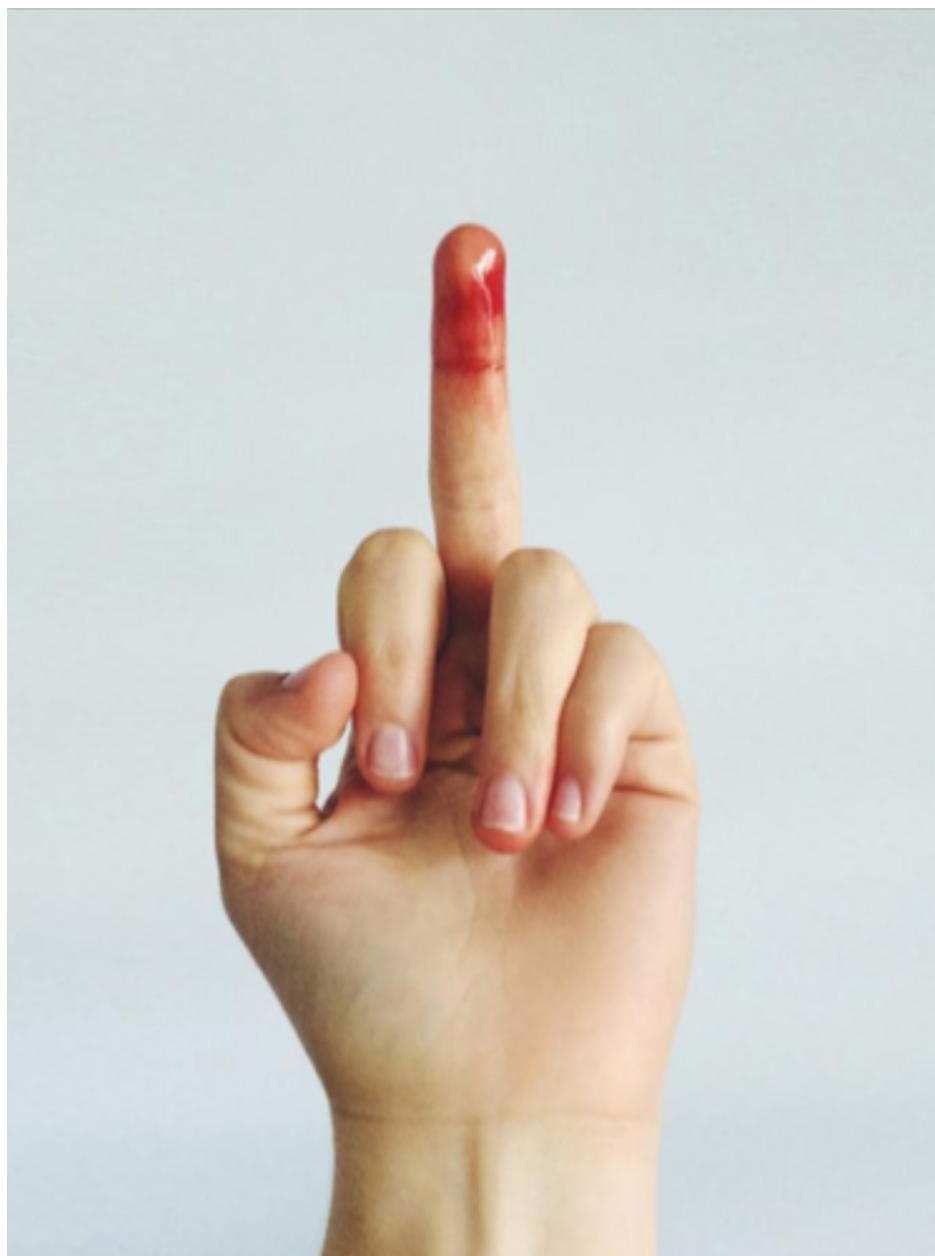
La menstruació com a tabú

Una de les coses que més anuncien les marques de compreses és: «no es nota». Però, què passa si es nota la compresa? Què passa si es taca la roba? Per què fa tanta vergonya si és un fenomen natural? Per què és un tabú la menstruació? Sovint se li atribueixen aquestes actituds negatives pel fet que només afecta les dones. És possible que si la menstruació fos cosa d'homes s'oferissin més opcions i s'equilibrassin els preus dels productes íntims d'higiene.

Parlar sobre la menstruació és un fet estrany i poc normalitzat. Per aquesta raó m'ha cridat l'atenció fer aquest treball.

Aproximadament la meitat de la població són dones, i totes aquestes en algun moment de la seva vida experimentaran, estan experimentant o van experimentar el que és tenir la menstruació.

Tot i la gran quantitat de dones que menstruen, la regla continua sent un tema tabú del qual es parla poc. Com a dona, evidentment, és un tema que m'afecta. Tenim molts espais en blanc per completar, i en queden molts més per omplir. El que he buscat amb el meu treball ha estat això, aprendre més sobre la temuda regla.



També, moltes vegades, em passava pel cap com s'ho devien fer abans les àvies amb la menstruació, perquè si per a mi ja és una tortura, no volia ni imaginar com devia ser anys enrere, quan la societat era diferent, no hi havia els productes d'higiene íntima que tenim ara, no hi havia tants medicaments... Per això en aquest treball he tingut interès a comparar la visió de la regla a través de diferents generacions.

Metodologia

L'objectiu principal de la present investigació és analitzar les percepcions que es tenen sobre la menstruació en el nostre context sociocultural en l'actualitat i determinar si parlar sobre la regla és l'últim gran tabú associat a la feminitat o, ben al contrari, és un fet ja majoritàriament naturalitzat. En aquest sentit, es plantegen els objectius secundaris següents:

- Documentar les percepcions de dones de diferents edats sobre diversos aspectes de la menstruació.
- Comparar estigmes, mites i tabús socials de diferents generacions de dones al voltant de la menstruació.
- Determinar quines són les fonts de les informacions pertinents a la menstruació que tenen les dones.
- Documentar les experiències de menarquia de dones de diferents edats.
- Fer un recull de les pràctiques d'higiene menstrual i el tractament del dolor menstrual.

Per tal d'assolir els objectius s'ha dut a terme una recerca bibliogràfica extensa sobre les actituds, creences i mites existents al voltant de la menstruació i les diferents accions de cura personal que empren les dones quan menstruen.

A continuació s'ha procedit a la realització de tres estudis per a corroborar-les o refutar-les. El primer consisteix en una enquesta efectuada sobre una mostra de 155 participants. L'únic criteri de selecció que es va aplicar en la tria de la mostra va ser que fossin dones. El qüestionari consta de tres parts diferenciades: experiència de menarquia, hàbits i costums d'higiene i cura personal, consideracions socials i creences.

Després, per dur a terme el segon estudi, es van realitzar tres entrevistes a dones de diferents generacions: una dona adolescent, una dona adulta i una dona d'edat avançada. Aquestes entrevistes s'han enregistrat en àudio i en vídeo i conformen un testimoni de les seves vivències amb la menstruació.

Finalment es van fer un total de cinc entrevistes a experts en el tema, que podien aportar diferents punts de vista gràcies a les seves professions: una pediatra, un ginecòleg, una ginecòloga, una farmacèutica i una llevadora. Aquestes entrevistes van ser realitzades a partir d'uns qüestionaris que constaven d'algunes preguntes comunes, a fi de poder comparar les diverses respostes, i d'altres de diferents en

funció de l'especialitat de l'entrevistat. Les entrevistes eren semiestructurades amb qüestions obertes que permetien a la persona entrevistada expressar-se amb llibertat i explicar tot el que volgués.

Cos del treball

A l'hora d'analitzar els resultats del primer estudi, s'han agrupat les respostes en tres fraccions d'edats: adolescents i joves (de 12 a 30 anys), adultes (de 30 a 55 anys) i, finalment, dones d'edat avançada (a partir de 55 anys). Aquesta agrupació ha permès comparar les respostes i identificar variacions en funció de l'edat per a identificar possibles evolucions en la matèria.

De totes les preguntes de l'enquesta caldria ressaltar-ne tres:

- Com creus que la societat contempla la menstruació? Aquí, tot i que molta gent va respondre que creien que era contemplada de manera neutral, moltes dones encara creuen que la societat la contempla de forma negativa.
- Has sentit mai que la menstruació és un fet que cal amagar socialment? En aquesta pregunta més de la meitat de les noies o dones van dir que sí que creien que la menstruació calia amagar-la socialment.
- Creus que si la regla la tinguessin els homes en lloc de ser o haver estat motiu de vergonya hauria estat un símbol de virilitat? En aquesta última pregunta la gran majoria de les dones van opinar que si la regla la tinguessin els homes seria diferent, i no hauria estat un motiu de vergonya.

Pel que fa als mites a l'entorn de la menstruació, caldria destacar que n'hi ha dos, que encara perduren en els temps actuals, i que són totalment falsos:

- Nedar talla la menstruació.
- No et pots quedar embarassada durant la menstruació.

Finalment, els resultats que es van obtenir de les entrevistes van ser aquests:

- La menstruació s'ha avançat a causa que ara tenim una dieta més proteica i anem millor alimentades. També a causa del canvi climàtic, la calor i el sol fa que vingui abans la regla. A les llatines, per exemple a Colòmbia, els ve una mica abans que als països nòrdics, on fa més fred. També d'altres aspectes mediambientals, com els tòxics que hi ha a l'aigua, podrien influir en aquest aspecte.
 - Dolor i menstruació no van junts. Respecte al dolor menstrual, hi tenen a veure molts factors. En primer lloc, si la noia no fa activitat física o esport les regles poden ser més doloroses. Per tant, abans de la regla es recomana fer esport, sobretot la setmana just abans. En segon lloc, l'alimentació també té un paper molt important en la menstruació. Hi ha aliments que són més inflamatoris, com ara els làctics de vaca, la carn vermella, els processats, els sucres, el sucre blanc i tota mena de brioixeria.
 - Les pastilles anticonceptives ajuden molt les dones a controlar el dolor menstrual.
-

- Finalment, sobre els mètodes de cura personal cada vegada hi ha més mètodes i més informació. En els últims anys els productes han millorat molt, sobretot en el sentit de la comoditat, però també en la consciència mediambiental.

Conclusions

El 49,5 % de la població menstrua, però és un tema que sempre s'ha silenciats. Tenir la regla era una cosa privada, com diuen les àvies centenàries, i no estava bé que la gent –els homes– sabessin d'aquests «afers». Si bé al segle XXI tot plegat s'ha normalitzat, per a una part minoritària de la societat menstruar i parlar de la regla és considerat encara avui dia un tabú. Tot i que s'estan fent passes de gegant perquè sigui més natural parlar-ne, encara queda molt camí per fer.

La primera millora que s'ha detectat és que cada vegada hi ha més visites al ginecòleg, i ha augmentat la quantitat de noies joves que decideixen anar-hi per fer-se revisions i consultar dubtes. També cal destacar que la comunicació entre mares i filles sobre la menstruació ha millorat molt. En canvi, respecte al fet de comentar aquests temes amb els pares, en totes les generacions consultades, ara i abans, és més difícil que se'n parli, tot i haver-hi hagut un petit avenç.

Totes les dones de totes les edats han parlat o parlen sobre aspectes i dubtes de la menstruació amb les amigues. Actualment cal destacar també en aquest punt una gran millora de la confiança amb els nois: les generacions més joves comencen a parlar-ho amb els amics obertament i sense vergonya.

Per sort, la majoria de falsos mites i creences que existien al voltant de la menstruació en la societat catalana s'han anat esvain, com la idea que les regles se sincronitzen, o que la maionesa es talla si la preparem quan tenim la regla. Podria semblar que ja està tot superat, però cal anar amb compte amb les afirmacions absolutes. Els resultats de les enquestes mostren que encara hi ha dones que creuen que durant la menstruació no es poden quedar embarassades o que la regla es talla si s'entra a l'aigua. Cal insistir en la falsedat d'aquestes creences. Els avenços que s'han fet han recaigut principalment en l'educació, la conscienciació i l'accés a la informació que tenen els nois i noies adolescents d'avui en dia, però no n'hi ha prou. S'hauria de treballar per la creació de programes pedagògics sobre el funcionament del cos femení.

Sembla que dolor i regla vagin junts però, segons els especialistes, això és completament fals. Si la menstruació fa mal és perquè alguna cosa no va bé. La solució passaria per reclamar al sistema sanitari que n'investigués les causes, no per atipar les dones d'analgèsics. No obstant, la tendència majoritària segueix sent la de calmar aquest dolor amb medicaments. Una altra manera de prevenir aquest dolor o reduir la seva intensitat és mitjançant la pràctica d'esport, sobretot els dies previs a la regla, i també millorant la nostra dieta.

L'inici de la pubertat femenina s'ha avançat un any en només una dècada i mitja, segons els experts. Avui en dia la pubertat ja sol començar abans de complir-se els deu anys. S'ha vist que la causa d'aquest avanç han estat la influència d'una alimentació més rica en proteïnes i els factors ambientals.

En les últimes dècades l'ampliació en l'oferta de productes higiènics íntims femenins ha estat molt notòria. Des de diversos tipus de sabons íntims, compreses molt fines, tampons de diverses mides i amb diversos aplicadors i fins a la copa menstrual, tot sembla donar més comoditat i llibertat. Però la realitat és que moltes dones encara viuen amb la por de tacar-se o que se'ls noti la compresa. Això condiona la seva forma de vestir durant aquests dies, i eviten posar-se roba clara i cenyida. I és que, malgrat l'aparent millora, tenir la regla continua sent una molèstia. Els anuncis de productes d'higiene menstrual mai mostren la regla vermella i les dones paguen el mateix IVA per comprar tampons i compreses que per anar al cine o a un balneari. El canvi de tipificació de l'actual 10 % al 4 % que es reclamava va quedar paralitzat.

La meitat de la població mundial viu encara la seva naturalesa més íntima a través del dolor, la vergonya i l'ocultació. Una situació que hauria de provocar l'actuació de les institucions internacionals al respecte, però es deixa que les dones visquin els seus cicles mensuals com una nosa sense que ningú faci res. En aquest sentit, la majoria de dones enquestades creuen que si la regla hagués estat cosa d'homes, això no seria així, i aquesta fins i tot es podria haver convertit en un símbol de virilitat.

Webgrafia

– Maria marta. Treball de recerca: La menstruació. <<https://sites.google.com/site/treballderecercamariamarta/cos-del-treball/anatomiade-la-dona>> [Consulta: 6 de febrer 2019] – UVIC: premis recerca. <http://premisrecerca.uvic.cat/sites/default/files/webform863934247e0c6f0be522ce4bcb26fc1b17b307da_treballfeminitat.pdf> [Consulta: 6 de febrer 2019] – CAP Valls Urbà. Menstruació: mites i tabús. <<https://capvallsics.wordpress.com/2013/10/23/menstruacio-mites-i-tabus/>> [Consulta: 15 febrer 2019] – Generalitat de Catalunya. La menstruació. <http://sexejoves.gencat.cat/ca/temes/coneixement_del_teu_cos/la_menstruacio/> [Consulta: 6 març 2019] – Evax Tampax. Mites sobre la regla. <<https://www.evaxtampax.es/es-es/consejos/la-regla/mitos-sobre-la-regla>> [Consulta: 8 abril 2019] – Saba. 10 mites sobre la menstruación que debes aclararle a tu hija. <<http://www.saba.com.mx/mundoteens/padres/10-mitos-sobre-la-menstruacion-que debes aclararle a tu hija/>> [Consulta: 8 abril 2019] – Opcions. Menstruació: condemna o regal cíclic? <<http://opcions.org/consum/menstruacio-condemna-regal/>> [Consulta: 5 maig 2019] – Aguas Sanadoras. Compresas de tela. <<https://aguassanadoras.wordpress.com/2016/06/06/compresas-de-tela-ventajastipos-y-caracteristicas/>> [Consulta: 15 setembre 2019]

– Cocoro. Calces menstruales. <<https://www.cocoro-intim.com/ca/content/5-que-son-calces-menstruales>> <<https://www.cocoro-intim.com/ca/3-calces-menstruales-cocoro>> [Consulta: 16 setembre 2019] – Opcions. Compreses de tela. <<http://opcions.org/es/consumo/compresas-de-tela/>> [Consulta: 16 setembre 2019] – Opcions. La copa menstrual. <<http://opcions.org/es/consumo/copa-menstrual/>> [Consulta: 17 setembre 2019] – Evax Tampax. La historia del tampón. <<https://www.evaxtampax.es/es-es/consejos/higiene-intima/historia-del-tampon>> [Consulta: 18 setembre 2019]
