

## Élise Thiébaud: “Si los hombres repudiaran la violación tanto como la regla, no violarían”

**Por: PATRICIA REGUERO. El Salto. 18/06/2018**

En *Esta es mi sangre* (Hoja de lata, 2018), Élise Thiébaud recuerda así el día de su primera regla: “Por lo que se refiere a mi paso a la edad adulta, mi familia optó por la costumbre amerindia según la cual el padre sale de su tipi para anunciar a toda la tribu que su hija es una mujer”. Tuvo más suerte que las mujeres esclavas, cuyo ritual de la menarquia incluye una bofetada en las mejillas, y menos que las japonesas, que la celebran con un banquete con frutos rojos.

Tampones danzantes y células madre menstruales conviven en las páginas del libro que Thiébaud, escritora, periodista y experta en señalética, presentó en la Feria del Libro de Madrid. Thiébaud ha esperado a la menopausia para hacer un trabajo de documentación e investigación que abarca ritos, mitos, productos de higiene menstrual y salud de las mujeres. La concejala de la CUP Gemma Tomàs Vives firma el prólogo en el que explica cómo su grupo fue atacado por proponer en el pleno de Manresa que en los institutos se informara sobre la copa menstrual y otras alternativas a las compresas y tampones, y sobre el ciclo menstrual. “El tabú afloraba, ¡cómo se nos ocurría hablar de eso en público”, explica la concejala sobre la reacción de medios y de otros partidos. Pese a ello, Thiébaud defiende que asistimos una Revolución Menstrual que ya venía haciendo falta.

**En tu libro, las experiencias personales sirven como hilo argumental de un relato en el que hay mucho trabajo de documentación y periodístico. ¿Qué es lo que más te ha sorprendido de esa investigación?**

Todo me ha sorprendido, porque no hay mucha información pública sobre la regla y la menstruación. Pero lo que más me ha sorprendido es el hecho de que haya células madre en la menstruación, es decir, que la sangre menstrual no solo no es un veneno como dicen las supersticiones sino que es el único fluido corporal que contiene células madre, que pueden salvar vidas. También las hay en el cordón umbilical o el líquido de la médula espinal, pero por el tabú que existe nadie se interesó por investigar qué es realmente la sangre menstrual. Y es una pena, porque podría ser usada por la ciencia para curar enfermedades y se podrían diagnosticar mucho mejor algunas enfermedades ginecológicas como la endometriosis.

Acabamos de descubrir [hace unas semanas](#) que estas células madre de la sangre menstrual son diferentes en las mujeres que sufren endometriosis, cuando en la actualidad una mujer que tiene esta enfermedad tiene que esperar entre siete y nueve años para ser diagnosticada.

Mi segunda sorpresa con la investigación de este libro es el hecho de que no sabemos de qué están hechos los productos de higiene menstrual, y es un hecho importante al que deberíamos prestar atención porque se trata de saber qué ponemos dentro de nuestros cuerpos.

La sangre menstrual no solo no es un veneno, como dicen las supersticiones, sino que es el único fluido corporal que contiene células madre, que pueden salvar vidas

### **Sigues investigando tras acabar el libro. ¿Hay más cosas que aprender sobre la menstruación?**

Sí, hay mucho que conocer. Como es algo que le pasa a todo el mundo desde el origen de los tiempos, todo el mundo cree que lo sabe todo. Pero la verdad es que nadie sabe nada sobre la menstruación, lo cual es increíble.

### **La investigación se combina con experiencias personales. ¿Has estado pensando en tu menstruación desde que eras adolescente?**

Hay un hecho muy simple que afecta a todas las mujeres: somos entrenadas para no pensar sobre nuestra menstruación y lo que ocurre cuando menstruamos. Cuando menstruaba no era consciente de esto, lo que es problemático, porque menstruamos entre 400 y 500 veces en nuestra vida, y eso son unos 2.500 días. Nuestro ciclo ocupa una cuarta parte de nuestra vida, y es una parte importante de nuestra experiencia corporal y psicológica porque está relacionada con una parte muy importante de nuestra vida que es el tener o no tener hijos. También puede haber experiencias de dolor, o de temor. Pero pese este hecho no existe absolutamente ningún recurso para hacernos más fácil esta experiencia. No tenemos protecciones en los colegios, universidades o en los restaurantes o los trenes, donde ocurre con frecuencia porque nuestro ciclo cambia fácilmente cuando viajamos. Puedes encontrar condones en cualquier sitio si quieres mantener relaciones sexuales seguras, pero no pueden encontrar tampones o compresas de forma que no tengas que preocuparte todo el tiempo y estar pensando en ello.

Quería contar la historia de la menstruación, no para dar detalles personales de mi vida, sino porque no se nos permite pensar en la menstruación como una

experiencia, y es algo que tenemos que reclamar como mujeres. Tenemos que permitirnos a nosotras mismas el poder pensar en lo que concierne a nuestro cuerpo y a nuestra sangre.

### **Pero has esperado a dejar de menstruar para hablar de la menstruación...**

No es que haya esperado... La verdad es que de hecho estaba escribiendo otro libro en el que estaba investigando sobre patriarcado y matriarcado. Pero no tenía sentido y cuando empecé a vivir la menopausia empecé a pensar en cómo todo está relacionado con la menstruación. Además, me sentí aliviada y más libre después de la menopausia. Entonces pensé que tenía la responsabilidad de hablar sobre ello para las mujeres jóvenes.

En las presentaciones de mi libro a las mujeres les cuesta hablar sobre la menstruación, pero cuando lo hace un hombre y se pone en ridículo, después se sienten autorizadas a hablar y es maravilloso

### **¿Ha habido hombres que te hayan explicado cómo es menstruar?**

Por supuesto. Por ejemplo, en las presentaciones del libro. Lo más habitual es que haya solo mujeres, pero cuando hay hombres en la audiencia son los primeros en preguntar. Suelen empezar con un “es muy interesante, pero”. Siempre tienen una objeción. Una vez uno me dijo, y nos reímos muchísimo: “Bueno, eso no es lo que yo he vivido sobre la menstruación”. Y yo le dije: “Ok, ¡estoy tan emocionada por conocer tu experiencia con la menstruación!”. Como hablo de ciencia, y soy una mujer, ellos siempre tienen algo que enseñarme. Y me gusta que esto ocurra, porque a las mujeres les cuesta hablar sobre la menstruación, pero cuando lo hace un hombre y se pone en ridículo, después las mujeres se sienten autorizadas a hablar y es maravilloso.

### **¿Qué tiene que ver el feminismo con la menstruación?**

Todo, de verdad, todo. Para mí, la igualdad entre hombres y mujeres es esencial. No podemos resolver nada sin tener en cuenta que, en la sociedad, el hombre tiene más valor que una mujer. Y aprendemos esto desde que somos bebés. La homofobia, el racismo o la esclavitud existen porque nos educan en la creencia de que unas personas tienen más valor que otras. Cuando te viene la regla por primera vez, te transmiten que ya eres una mujer. Pero este hecho que te hacer ser una mujer tiene que ser ocultado y suele ser considerado como desagradable. El signo de ser una mujer es repugnante. Nos educan para pensar que el signo de ser mujer es algo malo en lugar de explicarnos que está relacionado con el poder de dar a luz,

que está relacionado con el órgano humano más poderoso, que es el útero.

La menstruación tiene mucho que ver con el feminismo porque es un tabú que te obliga a guardar silencio y a esconder qué te pasa durante la cuarta parte de tu vida, y esa es una herramienta muy eficiente para hacerte sentir mal. Conocerla es una cuestión de empoderamiento.

### **¿Es posible una menstruación feminista?**

Por supuesto. ¡Estamos viviendo una Revolución Menstrual!

### **Explicas que esos tabús tienen que ver con la percepción de un peligro, de una amenaza. ¿Qué tiene de peligroso una mujer menstruando?**

Se trata de un peligro relacionado con la condición humana y con la reproducción. No hay muchos animales que sangren en la naturaleza. Solo los monos, las musarañas y los murciélagos. El resto de mamíferos tiene un sangrado, pero no es menstruación porque no indica el final del ciclo. Sí, sangran, pero es cuando están ovulando. Las humanas, cuando sangran están indicando que no pueden quedarse embarazadas, y a la vez de que no están embarazadas en ese momento. Algunas sociedades que asumieron que deberían tener sexo durante la menstruación no sobrevivieron, y tuvieron que aprender que tenían que esperar, no dos horas sino 12 días. Y para convencer a la gente de no tener sexo necesitas un gran esfuerzo y mentiras. Tienes que decir: *si tienes sexo conmigo vas a morir*. Y eso explica muchas supersticiones sobre la menstruación. La cuestión de mi libro es esclarecer cómo este tabú se vuelve en contra de las mujeres. Y eso ocurre mucho más tarde, cuando pudimos almacenar comida gracias a la agricultura y domesticar animales. En ese momento cambiaron muchas cosas para las mujeres, porque empezaron a tener niños todo el tiempo, cosa que no ocurría antes. Entonces empezó la gran historia del patriarcado, en la que las mujeres empezamos a ser consideradas como herramientas para reproducirse y a perder el poder sobre nosotras mismas. Lo peligroso tiene que ver con este tabú.

Pero además está relacionado con el tabú de la sangre, que está relacionada con la muerte, el asesinato y la enfermedad. Y, por último, tiene que ver con el hecho de que esta sangre está relacionada con la experiencia de dar a luz, que era una experiencia muy peligrosa para las mujeres antes, y con que sangrar podía ser una señal para los predadores.

**Pese a esos tabús, hemos visto campañas de tampones bailarines, existe un Día de la Menstruación y las campañas de productos de higiene menstrual se basan en argumentos que empoderan a las mujeres. ¿Hemos pasado del tabú**

## **al orgullo menstrual?**

Solo se trata de volver a la normalidad, ya que no hay razón para que hoy en día sea tanto tabú. En primer lugar porque somos 7.000 millones de personas en la tierra y no nos tenemos que preocupar por la reproducción. Entonces, podemos volver a la idea de que la menstruación es una cuestión fisiológica y señal de buena salud y es parte de la necesidad de control nuestras cuerpos nosotras mismas y descubriremos muchas cosas.

## **Es bastante alucinante que la endometriosis se tarde entre siete y nueve años en diagnosticar. ¿Es esto una señal de qué ocurre con la salud cuando se trata de mujeres?**

Sí. Yo misma sufrí endometriosis, y tardaron 30 años en diagnosticarme. Tenía dolores constante en los 30 años en los que tuve la menstruación. Hablé mucho con doctores, científicos y pacientes, y todos me dijeron que era muy difícil hablar de la endometriosis por el tabú de la menstruación. El hecho de que podamos hablar de la menstruación ayuda a que hablemos de endometriosis y hacer esto público ayuda a las propias mujeres a poder hablar con sus médicos para hacerles saber que están sufriendo.

## **Endometriosis, dolor, tóxicos en los tampones. Tratas temas muy serios pero el humor atraviesa tu libro. ¿Si no puedes reír no es tu revolución?**

Esa no es la cuestión. La cuestión es que sabía que este tema hace a la gente que su primera reacción sea, *¡oh, eso no!* Entonces pensé que tenía que alimentarlos con otra cosa, y quería luchar contra esta sensación con una experiencia humorística que pudiera liberar a la gente. El humor es realmente una herramienta feminista muy antigua, y no solo feminista: es el arma de los débiles reírse de lo que les está haciendo sufrir. Reírse es una manera de hacer a la gente sentirse liberada y fue la manera en la que yo pude disolver la tensión.

## **Mencionas a una artista, Charlie, que difundió compresas con el mensaje: *imagina que los hombres repudiaran la violación tanto como la regla.* Imagina... ¿qué pasaría?**

¡Dejarían de violar!

## **Tienes una hija de 21 años. ¿Crees que su relación con la menstruación es diferente a la que tú has tenido con la tuya?**

Sí, por supuesto. Es mucho más simple para ella y más fácil, no solo porque sea mi hija y haya escuchado mucho sobre el tema sino también porque es más joven y ha

aprendido mucho en internet, pese a que en internet hay mucha mierda.

**Mucha mierda, sí, pero ¿dónde si no en internet se puede encontrar un tutorial sobre cómo practicar *free bleeding*... ¿lo has probado?**

Lo he probado... sin saber que lo estaba probando. Hay algunos controles corporales que, a nos ser que hayas dado recientemente a luz, puedes entrenar. Pero necesitas tener más confianza en ti misma. Incluso el dolor y la forma en la que sientes tu cuerpo tienen que ver con esta confianza, y por eso me entristece tanto el tabú de la menstruación, porque nuestra propia confianza depende de eso. Tenemos que recuperarla.

**[LEER EL ARTÍCULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ.](#)**

Fotografía: El Salto

**Fecha de creación**

2018/06/18