

Introduzione

Senza tabú (né fanfare).

Come miliardi di donne da che mondo è mondo ho avuto le «regole», come continuiamo a chiamarle noi francesi, cioè le mestruazioni, ogni mese per quasi quarant'anni. Vale a dire, tra aprile 1975 e febbraio 2015, esclusi il periodo della gravidanza e i traccheggi della premenopausa, piú o meno quattrocento cicli. Ovvero circa 2400 giorni caratterizzati dalla perdita di quello che viene chiamato sangue mestruale: un segno di ovulazione, e quindi di fertilità. In confronto, durante la sua esistenza la donna del Medioevo, in Europa, ovulava in media solo un centinaio di volte. Il resto del tempo era incinta, o allattava, o era morta. Nel Settecento la donna che era riuscita a sopravvivere all'infanzia aveva una speranza di vita di ventotto anni e, con un tasso di mortalità materna dell'1,2%, rischiava di morire di parto mille volte di piú rispetto a oggi¹.

La mia vita di donna mestruta è stata molto piú facile che se fossi vissuta nel Medioevo o nel XVIII secolo. Ma anche se dal 1975 le cose sono cambiate, il tabú resta cosí forte che quando menziono il tema di questo libro la gente intorno a me fa una faccia strana: «Il ciclo? Ma quale ciclo?» Una donna mi ha persino chiesto se avrei parlato delle mestruazioni *femminili*, prima di correggersi: «Ehm, voglio dire le nostre cose, insomma». In genere, non appena capiscono che non si tratta del ciclo economico o del ciclo del carbonio, i miei interlocutori vogliono sapere che cosa abbia di *cosí* interes-

sante questo argomento da dovergli dedicare addirittura un intero libro. «In fin dei conti che c'è di più naturale?» mi ha detto una zia, confessando di non essersi mai fatta domande su quel sangue che perdeva ogni mese. Altre donne, invece, mi prendono da parte per parlarmi dei loro dolori mestruali, di sindrome premestruale o di endometriosi, come se il flusso a lungo tenuto a freno tracimasse. Al di là delle situazioni personali tornano sempre le stesse domande: in testa ai loro interrogativi figura «perché si chiamano così?», alla pari con «come facevano le donne, prima?» e «come fanno nei paesi dove non sono disponibili gli assorbenti?»

Vista la mia età, mi aspettavo molte domande sulla menopausa. Ma fra le donne della mia generazione nessuna ha manifestato il benché minimo interesse per questo argomento, che in virtù della durata media di vita nei paesi ricchi rappresenta comunque dai venti ai trent'anni della loro esistenza, ovvero, aggiungendo il periodo prepuberale, un lasso di tempo più o meno equivalente a quello fertile. Come il silenzio che segue un'esecuzione di Mozart, quello che circonda la menopausa risente ancora del tabù che lo ha preceduto.

Gli uomini, di qualunque età, dapprima prendono le distanze. Sembra che pensino: «Di sicuro questa donna ha una bomba atomica nella vagina, facciamo finta di niente, caso mai mi scoppiasse in faccia». Ma ben presto cominciano anche loro a porre domande. Una delle prime riguarda il rapporto fra sperma e sangue, e soprattutto l'aspetto tecnico della funzione riproduttiva, dove si sentono subito più a proprio agio. Se di fronte alla descrizione dell'endometriosi e della sindrome premestruale mostrano palesi brividi di angoscia, così come tremano alla sola menzione del parto, venire a sapere che il sangue mestruale potrebbe guarire numerose malattie apre loro, potrei giurarlo, prospettive sessuali di cui preferisco ignorare i dettagli. Non perché il *cunnilingus vampiricus* mi disgusti (come vedrete, gli ho dedicato una pagina), ma perché voglio rimanere concentrata sul mio tema, che purtroppo non è soltanto sessuale.

Il tabú numero uno.

Se l'*Homo sapiens* ha trovato mille espedienti per proteggersi dal freddo, dalla fame, dalla malattia o dagli incerti della natura, se ha saputo esplorare e colonizzare tutte le terre, viaggiare nell'universo e inventare armi sofisticate per uccidere i suoi simili, è inevitabile constatare che riguardo alle mestruazioni è rimasto spesso sul registro dell'irrazionale. Nonostante la sua banalità, il ciclo resta un fenomeno misterioso, circondato da leggende, superstizioni, reticenze e stereotipi la cui persistenza non può che stupire. Che provengano dalla mitologia, dalla religione o dalla medicina, continuano a permeare le mentalità tanto da ripercuotersi sulla salute e sul benessere delle donne in tutto il mondo.

Perché – va precisato – per un gran numero di donne le mestruazioni comportano un disagio o addirittura dolori talvolta intensi. Questo disagio, che varia a seconda delle persone, dipende dalle circostanze, dal momento, dallo stato di salute, dalle condizioni sociali o culturali. Se infatti le mestruazioni occupano un quarto della vita delle donne per una quarantina d'anni, dalla pubertà alla menopausa, questa realtà fisiologica assume forme molto diverse a seconda delle società o delle persone. Non è uguale per le donne d'affari dei paesi occidentali che hanno accesso a un'alimentazione diversificata e di qualità, a un'informazione e un'assistenza medica efficienti, o per le donne povere, vittime di discriminazioni ed esposte a pregiudizi per via del colore della pelle, della cultura, della religione, del loro orientamento sessuale. Ma dalla più povera alla più ricca, dalla più ignorante alla più istruita, le mestruazioni restano ancora oggi il tabú numero uno, inserito nella Top Ten delle cose alla cui esistenza si accenna sottovoce con aria cospiratoria, passandosi un tampone interno come se si trattasse del manoscritto destinato a rivelare che Gesù era una donna o della formula segreta di quella bevanda frizzante che causa obesità in tutto il mondo.