



## Il primo ciclo mestruale

Polonews Rif.: 20100611



*Il brano che presentiamo è tratto dal libro di Li Yinhe, Sessualità e amore delle donne cinesi (中国女性的感情与性) pubblicato in Cina nel 1998 e ristampato nel 2009. Il capitolo racconta le emozioni e le sensazioni delle donne nell'esperienza del primo ciclo mestruale, in particolare di coloro che erano ragazze negli anni '60 e '70, a cavallo della Rivoluzione culturale. In quegli anni la sfera della fisicità e della sessualità erano un tabù, e la mentalità di chiusura e l'ignoranza generale in materia facevano sì che l'esperienza del primo ciclo fosse vissuta con paura e disgusto dalle ragazze. L'autrice ha intervistato infatti molte donne che raccontano di non aver avuto nessun tipo di informazione circa i cambiamenti che avrebbero scombuscolato i loro corpi e di aver provato vero e proprio terrore alla vista del sangue, che cercavano di ricondurre a qualche caduta o a qualche eventuale malattia. Chi era stata messa in guardia da amiche, familiari o, in casi più rari, in ambito scolastico, era più fortunata e meno spaventata, ma in tutti i casi le sensazioni più diffuse sono di vergogna, disgusto, senso di colpa, sporcizia e impurità. Molti erano i pregiudizi e le credenze popolari che circolavano sulle mestruazioni, certamente non solo in Cina, e che contribuivano - e in parte contribuiscono ancora - a creare un alone di mistero attorno a un fenomeno fisiologico naturale che ancora troppo spesso viene definito la "malattia delle donne".*

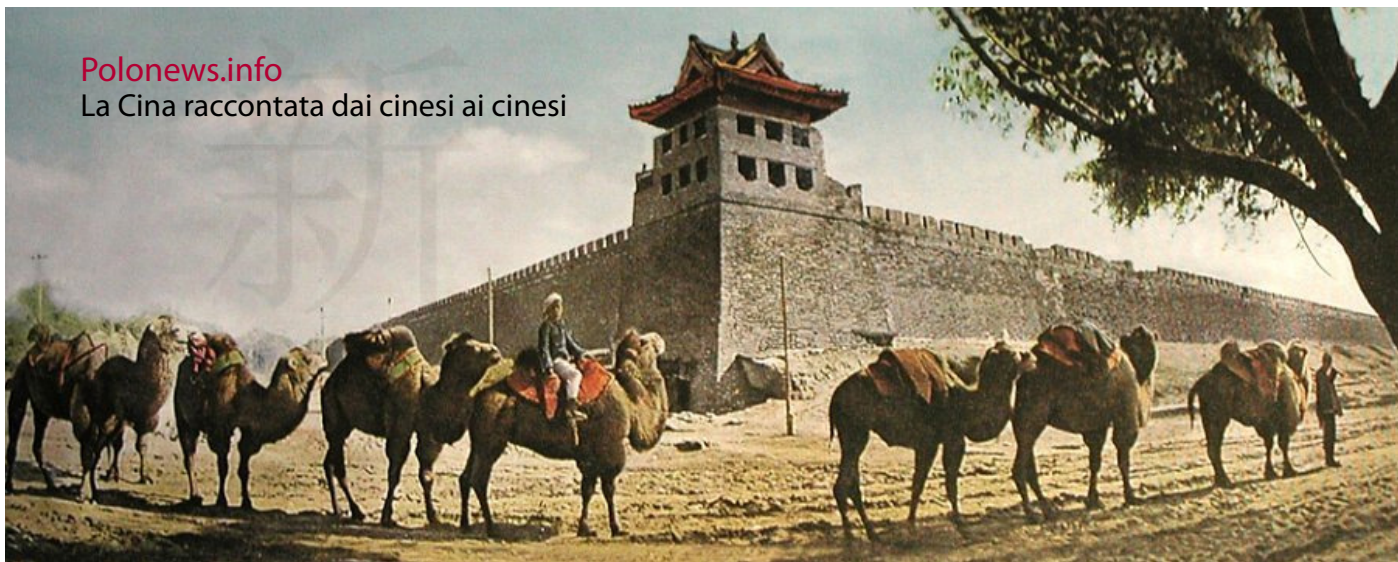
*Li Yinhe (李银河) è una sociologa, sessuologa e un'attivista del Movimento per i diritti LGBT (Lesbian, gay, bisexual, transgender) nella Repubblica popolare cinese. È docente presso l'Istituto di Sociologia dell'Accademia Cinese di Scienze Sociali. (A.Z.)*

L'esperienza del primo ciclo mestruale è molto diversa per ogni ragazza, e le sensazioni che si provano possono essere suddivise in varie categorie: in primo luogo, la paura causata dall'ignoranza su questa cosa; in secondo luogo, un atteggiamento negativo e di conseguenza la sensazione di vergogna, disgusto e complesso di inferiorità; in terzo luogo, l'indifferenza, cioè chi considera questa cosa come una cosa molto normale. Ma dalla ricerca si evince che sono poche le ragazze che provano sensazioni positive, come la sensazione di felicità per essere donne mature e la sensazione di orgoglio.

### 1) Coloro che non ne sapevano nulla prima

Ci sono molte intervistate che non sapevano nulla prima che venissero loro le mestruazioni. Ciò dipende dal clima dell'epoca in cui sono entrate nel periodo dell'adolescenza, ma anche dai modi di diffusione delle informazioni tra coetanei (sorelle, compagni di scuola, amici). Dall'indagine si scopre che, se non sanno nulla prima, spesso le donne hanno paura o si sentono disgustate.

Una donna ha raccontato che non sapeva dove sbattere la testa e che aveva paura di avere perso la verginità quando le sono venute: "Una volta sono andata a teatro, improvvisamente ho sentito che sotto era tutto bagnato, allora sono andata in bagno e ho visto pieno di sangue, è stato terribile. Non osavo a dirlo a nessuno e non



sapevo come fare, allora ho preso alcune pagine di un libro e le ho messe lì, ma erano molto dure. Quel giorno, quando sono tornata a casa, mia mamma non c'era, c'era solo mio papà; io non avevo il coraggio di dirglielo, mi sentivo giù di morale. Poi sono tornata a scuola, c'era una ragazza del dormitorio a cui erano già venute, l'ho vista prendere un assorbente e metterci sopra della carta igienica. Ho esitato a lungo, poi ho deciso di chiederle. Quando è uscita con me, ho pianto. Mi ha chiesto che cos'era successo e le ho raccontato. Ha riso e mi ha detto non era niente, e che mi avrebbe accompagnato a comprare gli assorbenti. Adesso ho superato questa crisi ma mi sento molto giù, e mi sembra di avere perso la verginità. Avevo 13 anni.”

Una donna racconta che si vergognava molto e che aveva l'impressione che la vita delle donne fosse molto dura: “Mi sono venute molto presto, avevo 11 anni, frequentavo solo la scuola elementare e le altre mie compagne non avevano ancora avuto quest'esperienza, così mi vergognavo ancora di più. Mi ricordo che ero nel gruppo di nuoto, il maestro era un uomo. Quando mi sono venute non avevo voglia di dirglielo, però se non avevi una scusa non potevi chiedere il permesso di assentarti. Per trovare una scusa adatta e non fargli sapere la vera ragione mi sono cacciata in una guai. Non avevo mai sentito parlare prima delle mestruazioni. Ero dalla zia per le vacanze estive e, dopo la lezione di nuoto, ho trovato del sangue sul costume: pensavo di essermi tagliata con qualcosa, ma non ho trovato niente. Poi ho lavato quel costume con tutte le mie forze e per due giorni ho ripetuto la stessa cosa. Mia zia l'ha scoperto quando mi ha vista leggere un libro con le gambe alzate. Mi ha fatto una fascia usando un panno, ma io non volevo indossarla, perché non sapevo cosa mi fosse successo esattamente. La zia mi ha detto che la usavano tutte le donne. E io le ho chiesto come mai mia sorella non ce l'aveva. In realtà mia sorella non mi aveva detto niente. Le ho chiesto anche se dovevo indossarla tutti i giorni e lei mi ha risposto di no, e che dopo qualche giorno sarebbe tornato tutto a posto. Mi piacevano tanto le bevande fredde, e non ne conoscevo i pro e i contro, quindi bevvi una zuppa di prugna acida in quei giorni.”

Il dolore mestruale mi ha seguito per più di 20 anni. C'è stato un periodo in cui stavo malissimo: ogni volta avevo i sudori freddi e vomitavo. Quando sono andata alla scuola media, i miei compagni mi portavano a casa tutte le volte che mi venivano. Una volta ho pianto per il dolore e mia nonna mi ha detto: “La vita delle donne è dura”. Anche alle mie zie succedeva la stessa cosa quando erano piccole, provavano un dolore inaccettabile. Poi ho parlato con alcune amiche e ho scoperto che ci sono ragazze che non hanno mai provato dolore, sono rimasta molto sorpresa.”

Alcune donne hanno parlato della loro paura: “Sono cresciuta molto tardi, mi sono venute quando avevo 17 anni. Nessuno me ne aveva parlato, avevo paura e un grande stress mentale.”

“Mi sono venute quando frequentavo il quarto o il quinto anno della scuola elementare e mi sono molto spaventata. Mia mamma e mia sorella non me ne avevano parlato, erano particolarmente conservatrici. Due giorni prima, mi ero azzuffata con mio fratello, ci eravamo presi a pugni, allora ero caduta e mi ero fatta un'escoriazione alla bocca. Poi, quando sono tornata dalla scuola, mi sono sentita appiccicosa, ho visto il colore rosso ma non capivo che cosa fosse, pensavo fosse causato dalla lotta con mio fratello. Non ho parlato con mia mamma, poi ho lavato i vestiti in silenzio più volte, fino a mezzanotte.

In quei giorni mi sentivo nervosa, come se avessi fatto qualcosa di male. Capii vagamente che si trattava di qualcosa da donna. Alla terza volta mia madre mi scoprì. Mi guardò male e disse: “È possibile che non tu non cresca più.” Era un detto della sua famiglia. A quel tempo ero alta solo un metro e 53 centimetri, ero bassa e grassa, quindi mi sentii molto triste e piansi. Mi erano venute molto presto. Mi ricordo che quando una ragazza non andava alla lezione di ginnastica, noi sapevamo che era per “quello”. C'era un ragazzino mi ha chiesto: “Che scusa hai per non venire a lezione? Non sei mica malata.” Un ragazzo più sveglio degli altri disse: “È la malattia



delle donne”.

“Quando mi sono venute per la prima volta, non sapevo nulla. I miei non mi avevano detto nulla e ero anche la figlia più grande. Mi ricordo che ero al sesto anno della scuola elementare, mi sono spaventata e l’ho bloccato con il cotone. Poi glielo ho detto alla zia che mi ha dato un assorbente”.

“Mi sono venute più tardi rispetto ad altre ragazze. Mia mamma non mi aveva detto nulla, ignorava completamente l’educazione sessuale. Pensavo di essermi fatta male da qualche parte.”

“Mi sono venute quando avevo 14 anni. Mi ricordo che ero al campo di pallavolo, è stato un inizio terribile. La seconda volta ho pianto, pensando a come avrei fatto se fosse durato per tutta la vita. Questa paura è durata un anno.”

“Mi sono venute quando avevo 14 anni. Mi ricordo che una volta, quando ero più piccola, avevo visto una donna in quella situazione, e avevo detto a mia madre che c’era una zia che faceva la cacca con il sangue, ma lei non mi aveva spiegato nulla. Quando mi sono venute ero in ospedale per la tubercolosi e non sapevo come fare. L’infermiera mi ha spiegato e ha usato una mascherina per fare da assorbente. Solo dopo mia mamma mi ha comprato un vero assorbente. Poi ho spiegato alla mia sorella più piccola questa cosa.”

“Mi sono venute quando avevo 12 anni, al quinto anno di scuola elementare, i miei compagni di scuola non lo sapevano. Mi ricordo che ero con un’amica a casa, le ho detto che il mio intestino sanguinava. Lei sembrava saperne qualcosa. Più tardi, quando mia mamma è tornata dal lavoro, le ho chiesto.”

“Mi sono venute quando avevo 18 anni. Avevo le idee confuse, non capivo e non volevo neanche sapere, non ci avevo mai pensato. Mia sorella mi ha insegnato come fare quando mi sono venute.”

“Mi sono venute quando avevo meno di 13 anni. Avevo solo una vaga idea. Mia mamma mi aveva spiegato in generale. Non la considero una cosa sporca, ma mi vergognavo, non andavo in bagno per quello.”

“Mi sono venute quando avevo 12 anni, ero in ospedale perché c’era stato un incidente. Ero terrorizzata quando mi sono venute, pensavo fosse un problema della mia ferita. Ho chiesto subito all’infermiera. Ha riso e mi ha detto che erano le mestruazioni. Mi ricordo ancora l’espressione sorridente di quell’infermiera.”

Alcune donne hanno tratto una lezione dalle proprie esperienze e hanno cambiato il metodo educativo nei confronti dei propri figli: “Ho sei fratelli e sorelle, e le mie due sorelle più grandi hanno tenuto segreta questa cosa. Un giorno ne ho parlato con una sorella, lei si è pentita di non avermi chiarito certe cose. E ora con sua figlia non l’ha tenuta segreta, quindi l’ha saputo molto presto.”

## 2) *Coloro che ne sapevano qualcosa prima*

Le donne che, prima del primo ciclo, conoscono questo fenomeno fisiologico hanno meno paura, però molte provano un senso di disgusto: “Mi sono venute quando avevo 14 anni, sapevo che tutte le ragazze devono avere questa esperienza, ma ero molto nervosa. Non mi piaceva per niente, era una cosa sporca, fastidiosa e dolorosa. Ogni volta avevo male alla schiena e mal di stomaco.”

Alcune ragazze sanno che esiste questa cosa, ma ne ignorano le cause e i dettagli: “Mi sono venute quando avevo 14 anni. Sapevo che doveva succedere qualcosa, ma non la capivo bene.”

Coloro che sapevano già qualcosa prima delle mestruazioni, ne erano venute a conoscenza tramite tre canali: da un familiare, come la madre o la sorella; dagli amici o dai compagni di scuola; dall’educazione scolastica.



La prima categoria di ragazze, che hanno saputo delle mestruazioni dai familiari, hanno già avuto indicazioni dai membri anziani della famiglia o dalle sorelle, quindi sono state fortunate: “Mi sono venute quando avevo 13 anni, abbastanza presto, quindi mia madre mi aveva già spiegato un po’.”

“Mi sono venute quando avevo 12,13 anni. Ero alla scuola media. Mi aveva informato mia sorella maggiore. A lei erano venute molto presto, e io la prendevo in giro, la chiamavo: “Grande mestruazione”. Lei era molto tenera, però quando la chiamavo così diventava immediatamente una tigre.”

“Mia madre mi aveva parlato di questo argomento, sapevo come fare, quindi non provavo vergogna. Però mia madre era estremamente seria quando mi parlava di questa cosa, mi faceva venire paura, ero in preda al terrore. Per un lungo periodo non sapevo che dovevo usare l’acqua fredda per lavare il sangue dalla biancheria intima: usavo sempre l’acqua calda e così non veniva via. All’inizio durante il ciclo mi sentivo molto male.”

“Mi sono venute le mestruazioni per la prima volta quando avevo 13 anni, era d’inverno. A tante mie compagne di scuola erano già venute, parlavano insieme, sembravano misteriose. Me ne avevano già parlato mia mamma e mia sorella.”

“Mi sono venute a 14 anni. Allora avevo già capito da sola. Però prima di dirlo a mia mamma ci ho pensato un giorno, credevo di aver commesso un grande errore. Alla fine glielo ho detto e mi ha spiegato.”

La seconda categoria è formata da ragazze che hanno avuto informazioni dagli amici o dalle compagne di scuola. La maggior parte delle intervistate ha dichiarato: “Mi sono venute a 14 anni. Lo sapevo perché le mie compagne me ne avevano parlato. Mi sentivo molto sporca. Ma l’opinione generale era che fosse una cosa naturale.”

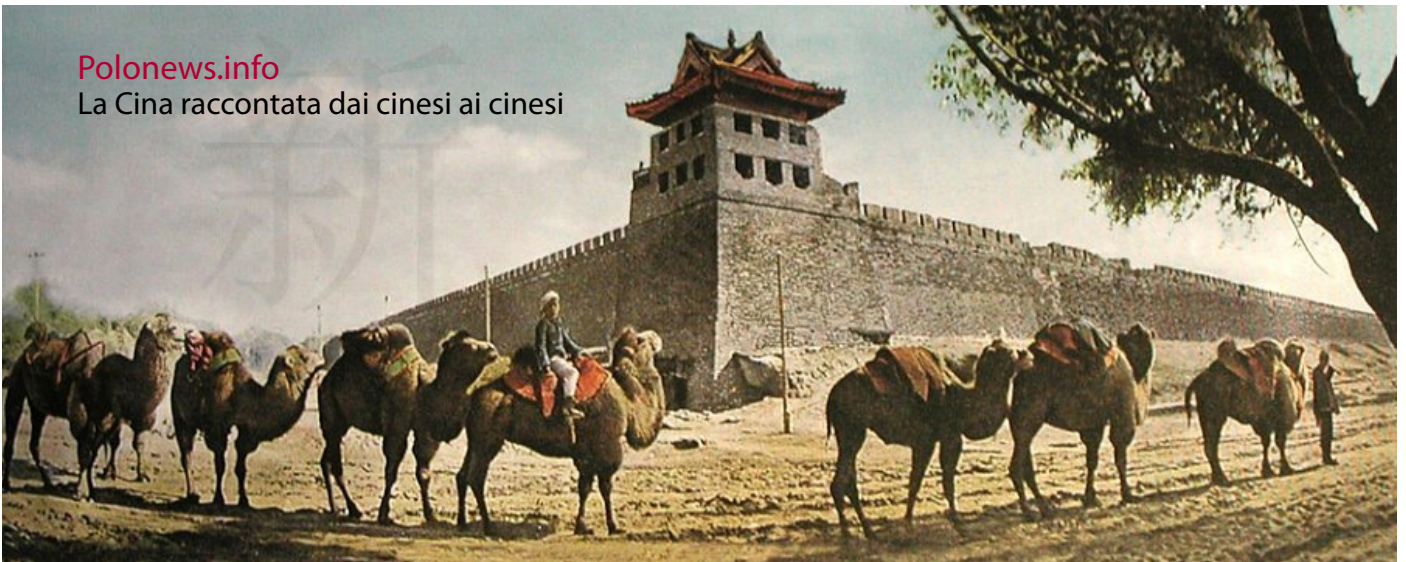
“Mi sono venute a 15 anni, al terzo anno della scuola media. Sapevo già qualcosa. Sono andata a scuola molto presto ed ero la più piccola della classe, per cui molte altre compagne della scuola avevano già avuto l’esperienza del ciclo mestruale. Sebbene non me ne avessero parlato specificamente, sapevo cos’era. Prima che mi venissero le mestruazioni, avevo delle perdite bianche, mi sentivo nervosa. Una compagna mi disse: “Teri mi sono venute ma pensavo fossero le perdite bianche, che sciocca!”. Così ho saputo che anche alle altre ragazze succedeva la stessa cosa e mi sono tranquillizzata.”

“Mi sono venute a 14/15 anni, l’ho saputo dalle compagne di scuola. Quando qualcuno ha il ciclo mestruale, le altre ragazze dicono che sono in un periodo “sfortunato”. Non avevo paura, pensavo: “Se alle altre vengono e a me no, temo di essere malata”. Però i compagni la chiamavano “sfortuna”, io ero influenzata e pensavo che mi potesse portare tanti disturbi.”

“Mi sono venute a 13 anni, ero al sesto anno della scuola elementare. Sapevo questa cosa perché ero capoclasse e le altre ragazze durante il ciclo mi chiedevano il permesso di assentarsi. Mi ricordo la sensazione di vergogna e terrore all’inizio. Una volta ho sentito che mia nonna diceva ai vicini, alle ragazzine d’oggi vengono le mestruazioni così presto! Mi arrabbiavo molto e piangivo.”

“C’era una ragazza a cui erano venute al quinto o sesto anno della scuola elementare, allora le avevano detto di andare al bagno degli insegnanti. Mi ricordo che, quando è uscita dal bagno, un gruppo di ragazze è entrato a vedere la carta igienica che aveva usato. Quell’anno mia mamma partecipò alla “Campagna per le quattro pulizie”, io ero molto preoccupata, avevo paura che mi venissero prima che tornasse a casa, non potevo mica parlarne con mio papà. Per fortuna mia mamma mi aveva dato un assorbente prima di partire, così mi sentivo più tranquilla. Non la considero una cosa brutta. Però c’è stato un episodio spiacevole. Quando avevo 16 anni ho avuto l’epatite. Un mio vicino mi ha detto che si poteva curare mangiando la carta igienica dopo aver asciugato.

1 In cinese 四清运动 (Sìqīng Yùndòng) una campagna lanciata da Mao Zedong nel 1963. Mao cercò di eliminare quegli elementi che considerava reazionari all’interno del partito comunista. L’obiettivo era quello di ripulire la politica, l’economia, l’organizzazione e l’ideologia.



Per me è disgustoso.”

Tra le intervistate, quelle a cui sono venute prima avevano 9 anni: “Mi sono venute quando avevo 9 anni. Una ragazza a cui sono venute prima di me mi aveva spiegato. Mi ricordo che, per poter andare a nuotare, bevevo tanto aceto per farle ritardare di mezza giornata. Lo tenevo nascosto come un segreto perché pensavo che fosse una cosa brutta. Con mia mamma non eravamo in buoni rapporti, lei mi allontanava, quindi non gliel’ho fatto sapere. Non andavamo a fare ginnastica quando ci venivano, così i ragazzi l’hanno saputo e mi prendevano in giro.”

Quella a cui sono venute più tardi aveva 18 anni: “Ho avuto problemi di stomaco, pesavo solo 39 chili. Mi sono venute alla scuola superiore, ma fino all’università non sono state regolari. Ero nella squadra di nuoto, e quando nuotavo non mi venivano anche per 6 mesi. Quando avevo 22 anni ho preso parte al Movimento di educazione socialista in campagna, la vita era molto dura, e non mi sono venute per 6 mesi. Mi ricordo che ero anche molto contenta, perché non c’era nulla in campagna, ed era difficile controllare la situazione.”

L’indagine ha rilevato che la conoscenza delle mestruazioni delle donne era legata all’atmosfera sessuale durante la loro pubertà. Le donne che sono entrate nella pubertà dopo la rivoluzione culturale hanno un atteggiamento più tranquillo e moderato.

La terza categoria è composta da persone che hanno ottenuto informazioni dall’educazione scolastica, cosa molto rara. Da ciò si evince che l’educazione alla salute era insufficiente o, per lo meno nei decenni passati, molto carente.

Una donna di oltre 50 anni ricorda l’educazione ricevuta durante la sua adolescenza: “Quando avevo 15 anni mi sono venute, non avevo nessuna sensazione particolare. Era prima della Liberazione, la mia scuola era una delle migliori della zona, a scuola c’erano lezioni di educazione alla salute in cui avevano parlato in modo molto chiaro dell’igiene mestruale”.

Gli insegnanti di alcune scuole hanno fatto un lavoro positivo per le ragazze: “Mi sono venute a 13 anni. Mi ricordo che l’insegnante della scuola elementare ha convocato le capoclasse e ha spiegato loro di prendersi cura delle ragazze quando avevano le prime mestruazioni.”

“Mi sono venute quando avevo 16 anni, tra le 48 studentesse nella mia classe sono stata l’ultima, quindi sapevo cos’era già prima che mi venissero. In realtà, alla scuola elementare (era una scuola molto famosa di Pechino) ho fatto lezione di educazione alla salute. Non ero molto matura, sia fisicamente che psicologicamente. Altre mie compagne di classe erano imbarazzate ad andare a comprare la carta igienica, e mi chiedevano di comprarla per loro, perché sapevano che non mi erano ancora venute. Ho avuto la dismenorrea fin dalla prima volta, il dolore era terribile, quando mi sono sposata la situazione è migliorata un po’.”

Nel complesso, il primo ciclo mestruale è un evento importante nella vita delle donne, è un momento decisivo che stimola le donne ad essere consapevoli della loro differenza rispetto al genere maschile.

Dalle esperienze delle mie intervistate si scopre che, sebbene ci sono tante donne che riescono a considerarla come una cosa naturale dall’inizio o gradualmente, ci sono anche altre che hanno paura quando hanno le prime mestruazioni. Si tratta di una paura causata dall’ignoranza, dall’influenza delle opinioni altrui, e che causa in loro sensazioni negative, come un senso di sporczia o di disgusto nei confronti di questo fenomeno fisiologico. Questa situazione non si verifica solo in Cina, non solo molti paesi meno sviluppati hanno una situazione molto simile o hanno una visione ancora più negativa delle mestruazioni, ma anche in Europa, che è considerata molto aperta e con il livello più alto di civiltà, era così nel Medioevo. Le donne che credono dell’Induismo o in Mosè



pensano di essere impure durante le mestruazioni e quindi restano nascoste per un periodo. Nel Suriname, nella costa settentrionale del Sud America, quando inizia il ciclo mestruale le donne devono restare isolate. Se qualcuno si avvicina, devono urlare: “Non sono pulita!”. Nel Medioevo, secondo la dottrina cattolica romana, le donne con il ciclo mestruale non avevano il permesso di entrare in chiesa.

In realtà, questa visione negativa delle mestruazioni risale ai tempi più antichi. Ad esempio, lo storico romano Plinio ha descritto le conseguenze del contatto con il sangue mestruale: “Dopo aver toccato il sangue, il vino fresco diventa acido, la terra diventa sterile, le piante muoiono, i semi seccano, i frutti dell’albero cadono, la lama dell’acciaio diventa smussata, lo splendore dell’avorio diventa oscuro, le api muoiono, il ferro e l’acciaio arrugginiscono all’istante e l’aria si riempie di cattivo odore, i cani impazziscono immediatamente quando provano il sapore del sangue mestruale, e così il loro morso si trasforma in un veleno incurabile.” Anche se la gente non crede più a queste ipotesi, la paura delle mestruazioni influenza ancora l’opinione comune.

Per fare un confronto, cito le impressioni di una donna occidentale circa il menarca: “Quando avevo 12 anni mi sono venute le mestruazioni, ero la prima tra le mie amiche, ho indossato il reggiseno, mi sentivo orgogliosa ma anche un po’ ansiosa. Durante l’estate sono cresciuta di alcuni centimetri, i miei seni sono maturati e sono diventata una ragazza sorprendentemente snella ma ben equilibrata. Stranamente, anche se avevo avuto già qualche presentimento, ero molto agitata quando mi sono arrivate. Comunque, la cosa che mi emozionava di più era sentire la mia attrazione per i ragazzi, provavo una gioia inesprimibile.”

Perché ci sono così tante incomprensioni, paure e sensazioni negative su questo fenomeno fisiologico inoffensivo? Prima di tutto, per ignoranza. È normale che in passato ci fossero molti malintesi su questo fenomeno fisiologico, però in una società moderna continuare a provare paura e disgusto nei confronti di un fenomeno naturale è un segno di mancanza di intelligenza e di stupidità. In secondo luogo, la valutazione negativa delle mestruazioni riflette il basso status sociale delle donne: poiché le donne non hanno una posizione sociale importante, questo fenomeno fisiologico causa grande ripugnanza nella gente. Infine, ciò riflette una tendenza psicologica all’ascetismo, perché esso è il segnale della maturità femminile e del passaggio da bambina a donna, la ripugnanza verso questo evento indica la speranza di rimanere sempre nella fase infantile. Questo atteggiamento deriva dall’abitudine sociale di tenere nascoste le caratteristiche sessuali femminili, che è una peculiarità dell’ascetismo.

*(Trad. Fung Dongmei)*