biblioterapia

Amuzantă, erudită, plină de compasiune și onestă, Jen Gunter este experta în menstruație de care avem nevoie acum.
EMILY NAGOSKI

Menstruația

ȘTIINȚĂ ȘI MITURI



Dr. Jen Gunter

AUTOAREA BESTSELLERELOR *NEW YORK TIMES*
BIBLIA VAGINULUI ȘI *MANIFESTUL MENOPAUZEI*

CUPRINS

INTRODUCERE: CICLUL MENSTRUAL ESTE ROATA CARE CONDUCE UMANITATEA 9

PARTEA ÎNTÂI: CICLUL MENSTRUAL. UN ABECEDAR

1 De ce menstruația? 19
2 Ciclul menstrual. Elemente de bază 33
3 Conexiunea creier–creier–ovar 49
4 Noțiuni elementare despre sângerare 63
5 Ghidul hormonilor reproducători 83
6 Menarha. Călătoria spre prima menstruație 103
7 Menopauza. Afterparty-ul 115

PARTEA A DOUA: PREOCUPĂRI COMUNE ȘI MENTENANȚA MENSTRUALĂ

8 Examenul pelvian 133
9 Simptomele premenstruale: SPM, TDPM și durerea la nivelul sânilor 149
10 Dincolo de uter. Hormonii și sănătatea ta 163
11 Monitorizarea menstruației 181
12 Istoria și siguranța produselor menstruale 191
13 Produsele menstruale moderne 211
14 Mituri despre produsele menstruale 233

PARTEA A TREIA: SÂNGERAREA ȘI DUREREA

15 Sângerarea anormală. O introducere 251
16 Menstruațiile abundente 265
17 Jocul de bingo al sângerării.
Când se opresc menstruațiile, când devin neregulate
și sângerarea între menstruații 285
18 Sindromul ovarelor polichistice 303
19 Menstruațiile dureroase 323
20 Endometrioza 341
21 Tratamente alternative pentru durerea menstruală 359

PARTEA A PATRA: CONTRACEPȚIA ȘI AVORTUL

22 Istoria contracepției hormonale 377
23 Contraceptivele cu estrogen:
pilula modernă, plasturele și inelul 391
24 Doar progestină 413
25 Contracepția de urgență 427
26 Istoria dispozitivului intrauterin 439
27 Dispozitivul intrauterin modern 451
28 Avortul 465
29 Sterilizarea chirurgicală, metodele contraceptive tip barieră
și metodele de determinare a fertilității 481
30 Colecția contraceptivelor 495

Gânduri finale 519
Mulțumiri 529
Referințe bibliografice 531
Indice 577

1

De ce menstruația?

În adolescență mă duceam singură să-mi cumpăr absorbante. Să merg cu părinții mei la cumpărături era o experiență pe care o evitam cu orice preț, deoarece comportamentul lor în public era deseori umilitor, și nu în felul în care cred majoritatea copiilor. Tata nu s-ar fi dus singur să cumpere absorbante, iar mama avea schimbări de dispoziție dramatice, așa că era mai ușor și mai sigur pentru mine să trec neobservată ori de câte ori era posibil și să descopăr lucrurile de una singură. Așa că mergeam cu bicicleta sau pe jos până la farmacie și îmi cumpăram o cutie cu 48 de absorbante, care de obicei îmi ajungea la o menstruație și îmi mai rămâneau câteva ca să nu fiu luată pe nepregătite de următorul ciclu. Brandul meu preferat pentru produsele menstruale era Kotex Super Plus, pentru că absorbantul era uriaș. Era ca și cum purtam o cutie de șervețele Kleenex între picioare – nu era optim din punctul de vedere al confortului, dar era singura soluție pentru primele trei zile de sângerare. Cu orice alt absorbant mă pătam peste tot.

În prima noapte a fiecărei menstruații trebuia să mă dau jos din pat cel puțin o dată ca să-mi schimb absorbantul, și chiar și atunci, aproape întotdeauna curgea pe prosopul pe care îl puneam pe pat pentru siguranță. Privind retrospectiv, în calitate de ginecolog, sunt conștientă că era o sângerare excesivă, care ar fi trebuit să atragă după sine o vizită la un doctor înțelegător, dar la acea vreme nu aveam după ce să mă ghidez și nici cea mai mică idee ce înseamnă o sângerare abundentă. Deși am învățat ceva despre menstruație de la

Judy Blume, la fel ca multe fete din generația mea, nu-mi amintesc să fi auzit vreo discuție referitoare la volumul de sânge, și aș fi intrat mai degrabă într-o cușcă cu un tigru îmbrăcată într-o rochie făcută din carne decât să discut cu mama despre menstruație.

Când m-am dus în cele din urmă la un medic, s-a întâmplat pentru că am încercat să donez sânge în primul an de facultate, când aveam 18 ani, și am fost respinsă pentru că nivelul de fier din sângele meu era foarte scăzut. Am fost la un consult în urma sfatului oferit de asistenta drăguță de la Crucea Roșie din Winnipeg. Cu toate astea, doctorița nu mi-a făcut analize ca să confirme nivelul scăzut de fier sau hemograma. Mi-a spus că e normal pentru o femeie să aibă un nivel scăzut de fier și mi-a oferit marele sfat de a mânca ficat. Ea era și medic, și femeie, așa că nu aveam niciun motiv să-i contest autoritatea, cu toate că n-am mâncat mai mult ficat. Și așa am rămas anemică până când în cele din urmă am început să iau anticoncepționale.

Când mă gândesc la acele zile de la sfârșitul anilor ’70, în mintea mea acea cutie cu 48 de absorbante era uriașă – atât de mare, încât abia puteam s-o țin sub un braț. Mă întreb dacă memoria mea exagerează în același fel în care le spun copiilor mei că trebuia să merg prin zăpadă până la piept ca să ajung la școală toată iarna, urcând la deal și la dus, și la întors. Dar datorită miracolului internetului, am putut să descopăr dimensiunile exacte ale acelei cutii, și era aproape de dimensiunea unei genți de mână.

În timpul verii, întotdeauna mergeam cu bicicleta ca să-mi iau absorbantele, pentru că eram în Winnipeg și sezonul mersului cu bicicleta era scurt. Întorcându-mă de la farmacie pe bicicleta mea cu zece viteze, purtând un absorbant de dimensiunea unei cutii mici de șervețele Kleenex, echilibrând pe șold o cutie cu absorbante cât o geantă de mână, mă gândeam intens la menstruație, pentru că mi se părea ridicol. Cum făceau față strămoșii noștri? Abia dacă trecuse agonia centurilor menstruale și presupuneam că lucrurile erau mult mai rele înainte ca acestea să se fi inventat. Oricât de uimitoare mi se părea că e o bandă adezivă, ce oroare anterioară ar fi făcut ca centurile menstruale să pară eliberatoare prin comparație?

Deseori mă întrebam de ce avem menstruație. Mi se părea o funcție corporală deranjantă. Când comparam menstruația cu alte

lucruri esențiale pentru viața oamenilor, cum ar fi respiratul sau mâncatul, mi se părea problematică la un cu totul alt nivel. Nimic altceva nu se scurgea. De ce să ai un sistem atât de împovărător? Care e scopul biologic al menstruației? Să rămâi însărcinată este evident o parte din el, dar pierderea de sânge mi se părea o mare irosire a resurselor.

Când discutăm despre evoluție, e dificil să stabilim adevăruri absolute, dar se pare că avem niște indicii destul de bune despre motivul pentru care avem menstruație. Și ce bine ar fi fost ca adolescenta Jen să fi știut ce urmează să-ți explic.

Menstruația este rară

Menstruația este eliminarea constantă a învelișului superficial al uterului, cunoscut în medicină ca endometru, și face parte din ciclul menstrual. Menstruația este un fenomen rar în regnul animal, de care au parte oamenii, majoritatea celorlalte primate, câteva specii de lilieci, chițcanul elefant și șoarecele țepos. În total, mai puțin de 2% din mamifere au menstruație, cu toate că e posibil ca numărul să fie și mai mic, ținând cont că anumite comportamente pot fi alterate în captivitate și poate fi dificil să observi mai multe mamifere izolate și pe cele care au habitate inaccesibile. (Trebuie să recunoști, ar fi fost nevoie de o știință în stil *Misiune imposibilă* ca să descoperi ce lilieci au menstruație!) În locul ciclului menstrual, majoritatea mamiferelor au estru, care nu implică sângerarea ciclică din uter. Câinii sângerează, dar o fac din vagin și nu e același lucru ca menstruația din punct de vedere biologic.

Mamiferele placentare – precum caii, câinii, pisicile, șoarecii și, bineînțeles, oamenii – sunt probabil primele care îți trec prin minte atunci când ți se cere să numești un mamifer. Mamiferele cu placentă sunt cunoscute drept euteriene (marsupialele, precum cangurii, au placente, dar sunt foarte diferite, așa că nu sunt considerate mamifere placentare). Mica grupă de mamifere euteriene care au menstruație pare un fel de grupare ciudată. Suntem mai înrudiți cu liliecii decât credem?

Toate mamiferele euteriene, cele care au menstruație și cele care nu au, au evoluat dintr-un strămoș comun care nu avea menstruație.

Pe parcurs, în vreme ce evoluția a avut suișurile și coborâșurile sale și diferitele specii s-au dezvoltat, menstruația a evoluat la rândul ei – și nu doar o dată, deoarece mamiferele care au menstruație nu s-au tras toate dintr-un singur strămoș comun. Mai degrabă, menstruația a evoluat în patru etape separate, o dată pentru oameni și alte primate, după aceea pentru lilieci, din nou pentru șoarecele țepos și încă o dată pentru chițcanul elefant. O trăsătură biologică ce a evoluat independent de mai multe ori sugerează că adaugă valoare supraviețuirii. Dar ce valoare adaugă menstruația la supraviețuirea unei specii? Asta e o întrebare pe care sunt sigură că mulți dintre noi ne-am adresat-o în timp ce stăteam ghemuiți în pat din cauza crampelor sau făceam față unui puseu de diaree la menstruație sau echilibram o cutie gigantică de absorbante pe o bicicletă cu zece viteze.

Când ne gândim la menstruație, majoritatea dintre noi ne gândim la sânge. Ce rezolvă uterul dacă elimină sânge? O teorie timpurie spune că sângerarea e necesară ca să elimine bacteriile și virusurile care s-au lipit de spermă. Dar nu e nimic mai curat la sperma câinilor sau a cailor comparativ cu cea a oamenilor sau liliecilor, ceea ce înseamnă că mamiferele cu menstruație nu au o spermă unică pe care s-o gestioneze.

De asemenea, dacă un astfel de hazard biologic ar fi transmis odată cu sperma, astfel încât singura cale de a avea parte de o curățare a uterului atunci când fertilizarea nu are loc ar fi ca întregul înveliș menstrual să se elimine, ce se întâmplă mai exact când apare sarcina? E greu de înțeles cum acest microorganism ar putea fi atât de rău pentru uter, dar benefic embrionului în dezvoltare. Pur și simplu nu are sens și, deloc surprinzător, această teorie a fost abandonată.

În loc să ne concentrăm pe sângerare, să facem un pas în spate și să privim ce se întâmplă în uter *înainte* de menstruație. Ca sarcina să fie de succes pentru orice mamifer, atât cele care au menstruație, cât și cele care au estru, endometrul trebuie să treacă printr-o decidualizare, o transformare biologică complexă și ireversibilă. La oameni, decidualizarea are loc aproximativ la 7-10 zile după ovulație, și în acest interval poate avea loc implantarea. Endometrul decidualizat este plin de depozite de glucide și lipide și oferă nutrienți embrionului până când placenta poate prelua controlul. De asemenea, protejează embrionul de sistemul imunitar al persoanei însărcinate, pentru că

un fetus este 50% ADN străin și, altminteri, ar fi respins ca organ transplantat cu o compatibilitate incompletă. Și decidualizarea ar putea fi răspunsul la întrebarea de ce noi, oamenii, primatele, liliecii și chițcanii suntem singurii membri ai Clubului Menstruației.

Explicarea decidualizării prin metafora coacerii

Ce *este* mai exact decidualizarea? Cred că acesta ar putea fi un termen nou pentru mulți, așa că înainte să mergem mai departe, să ne familiarizăm cu el. Cuvântul *decidua* provine din latinescul *decidere*, care înseamnă „a muri, a cădea sau a detașa", iar endometrul decidualizat este într-adevăr eliminat prin menstruație, dar și după naștere. Decidualizarea ar putea părea un concept vag, așa că îmi place să-l explic făcând analogie cu coacerea unui sufleu. Poate părea ciudat la început, dar ai încredere în proces.

Realizarea unui sufleu implică o precizie care nu se observă în alte produse realizate prin coacere. Când vorbim de cruste pentru plăcinte sau de torturi, avem spațiu de manevră. De exemplu, dacă aluatul de plăcintă e prea umed, poți să mai adaugi făină. Dacă scoți un tort prea devreme de la cuptor, poți să-l testezi și să-l bagi încă câteva minute la copt. Cu sufleul nu e la fel. Am început să fac în urmă cu câțiva ani. Recunosc că am fost puțin intimidată la început, pentru că într-un restaurant este unul dintre acele produse din meniu care au un asterisc și instrucțiuni serioase pentru a-l comanda imediat, oferindu-i o aură de mister și pricepere. Dar l-am privit pe partenerul meu făcându-ne un sufleu de brânză delicios la cină și asta a demistificat procesul, oferindu-mi încredere să încerc eu însămi.

Acum sunt mândră să spun că am învățat să fac multe feluri de sufleuri. Sufleurile mele cu lămâie sunt divine. (Chrissy Teigen chiar a comentat despre ele pe Twitter la un moment dat.)

La un sufleu, sunt câțiva pași-cheie care trebuie să aibă loc într-o anumită ordine. Mai întâi, ouăle trebuie separate și albușurile bătute spumă fără pic de gălbenuș în ele, apoi sufleul trebuie copt la temperatura corectă un anumit interval de timp. Dacă îl scoți prea repede, va fi umed și necrescut, iar dacă îl scoți prea târziu, va fi dezumflat ca o minge de fotbal tristă. Dar dacă ai făcut totul corect, ai un amestec frumos, pufos, delicios, care pare mai mult alchimie decât biochimie.

Decidualizarea este asemănătoare în multe feluri: la fel cum proiectul nostru de gătit are nevoie de pregătirea corectă a ingredientelor, temperatura potrivită a cuptorului și timpul necesar pentru a se coace, decidualizarea necesită niveluri corecte de hormoni într-o secvență precisă. Schimbările hormonale care pregătesc endometrul uman în prima parte a ciclului menstrual sunt similare pregătirii sufleului. Progesteronul eliberat după ovulație, care este responsabil pentru decidualizare, e asemenea coacerii sufleului. Odată ce endometrul a intrat în decidualizare, există un mic interval ideal de timp pentru implantare, la fel cum un mic interval ideal de timp separă un sufleu spectaculos de un dezastru de ouă jumări gătite prost sau de o clătită cu ouă dezumflată. Dacă are loc o sarcină, sufleu pentru toți prietenii mei! Dar dacă nu, uterul rămâne cu un endometru decidualizat care nu poate fi transformat într-un endometru nedecidualizat. Celulele endometrului au fost transformate fizic de progesteron când au fost decidualizate, și asta a fost o călătorie doar dus, la fel cum un sufleu nu se poate întoarce la un bol cu albușuri și la unul cu gălbenușuri. Nu poți să pui mai mult endometru peste un endometru decidualizat, așa cum nu poți coace un sufleu peste altul. Și nu poți ține endometrul decidualizat la gheață, pentru că toți hormonii eliberați în următorul ciclu menstrual au nevoie de un endometru nedecidualizat de care să se agațe. Să păstrezi endometrul decidualizat până în următorul ciclu menstrual nu este posibil.

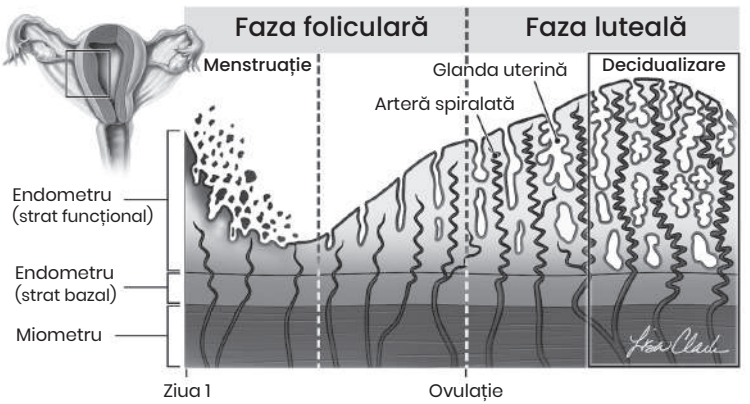

Figura 1 • *Endometru decidualizat (Ilustrație de Lisa A. Clark, ilustrator medical)*

Uterul are două opțiuni să se pregătească pentru ciclul următor: fie să reabsoarbă endometrul decidualizat, fie să scape de el. Decidua nu reprezintă sânge închegat; e o schimbare reală a celulelor endometriale. Poate semăna cu niște fâșii de ficat sau alte țesuturi.

Oamenii văd uneori țesut decidualizat în sângele menstrual și se gândesc: „Am fost însărcinată și am făcut avort?“ sau „Îmi iese și o parte din uter?“ Atât de mult poate semăna cu un țesut uman. Ținând cont de cantitatea de decidua și de consistența sa asemănătoare cărnii, opțiunea corpului de a o fragmenta și a o reabsorbi nu este compatibilă cu felul în care funcționăm noi din punct de vedere biologic. Ar fi nevoie de un aparat la fel de complex ca tractul digestiv pentru a o gestiona, așa că să scape de ea – ceea ce înseamnă menstruația – rămâne singura opțiune.

Sincronizarea e totul

Te-ai putea întreba: dacă nu e posibil să reabsorbi endometrul decidualizat și singura soluție este să-l elimini, atunci de ce animalele cu estru nu au menstruație? Endometrul lor nu trece tot prin decidualizare? O întrebare grozavă! Da, endometrul lor trece prin decidualizare, dar răspunsul are legătură cu elementul declanșator. Animalele cu estru au ceea ce se numește decidualizare indusă, pentru că e indusă de implantarea embrionului. Dacă nu există embrion, schimbările ireversibile nu au loc. Când vine vorba de estru, gândește-te la embrion ca la un oaspete la cină care comandă sufleul odată cu mâncarea. Dacă nimeni nu comandă sufleul, să cureți amestecul de ouă necopt e un lucru ușor. Endometrul poate fi reabsorbit pentru că niciodată n-a trecut prin schimbările ireversibile.

În ceea ce privește ciclul menstrual, decidualizarea are loc indiferent dacă există un embrion sau nu, pentru că declanșatorul este progesteronul eliberat de ovulație. Acest lucru se numește decidualizare spontană – sufleul o să fie copt indiferent dacă un oaspete, adică un embrion, vine sau nu. La oameni, un embrion se leagă de un endometru deja decidualizat. Dacă nu există embrion, singura modalitate de a începe un ciclu din nou este să scapi de endometrul decidualizat prin menstruație sau – ca să încheiem lunga noastră analogie cu gătitul – să cureți vasul de sufleu și s-o iei de la capăt. Adică

menstruația. Endometrul decidualizat este eliminat când schimbările chimice declanșate de nivelurile scăzute de progesteron determină vasele de sânge ce susțin endometrul să se rupă, iar sângerarea, alături de substanțele chimice inflamatorii, determină stratul de endometru decidualizat să se dezlipească sau să se separe de uter.

Întrebarea nu e „De ce sângerarea e un rezultat al evoluției?", ci mai degrabă „De ce decidualizarea spontană este atât de importantă, încât pierderea de sânge și deranjul menstruației să merite sacrificiul, din punct de vedere evolutiv?".

Uau. Corect, nu?

Deci care *este* beneficiul decidualizării spontane?

Gestionarea placentară

Oamenii și alte mamifere care au menstruație au o placentă hemocorială, un mod sofisticat de a spune că placenta fetală se conectează direct cu vasele de sânge din uter. La majoritatea mamiferelor care nu au menstruație, există cel puțin câteva celule între placentă și sângele matern. Pentru a ajunge în punctul în care să se scalde în sângele uterului, placenta trebuie să invadeze mușchiul uterului și să distrugă unele dintre vasele de sânge pe care le întâlnește ca să realizeze contactul, astfel încât transferul de nutrienți să poată avea loc.

Oamenii au cele mai invazive placente dintre toate mamiferele, iar această trăsătură invazivă trebuie să fie gestionată, pentru că dacă merge anapoda, placenta poate distruge uterul cu ușurință. Se poate îngropa prea adânc în mușchiul uterului, o afecțiune numită placenta accreta, care, din fericire, este rară. Placenta accreta poate duce la sângerare excesivă în timpul nașterii pentru că placenta nu se poate desprinde corespunzător de învelișul uterului. Dacă placenta invadează suficient de adânc, poate crește prin uter în organele din abdomen, cum ar fi vezica urinară, intestin și chiar ficat. Aceasta se numește placenta percreta și poate avea ca rezultat o sângerare dezastruoasă. E imposibil să-i explici cuiva care nu a văzut vreodată o cezariană cu placentă percreta gradul de sângerare – băncile de sânge din spitalele mici pot rămâne fără sânge încercând să țină pasul. Acum, mulțumită scanărilor RMN și ecografiilor avansate, putem să diagnosticăm placenta percreta înainte de naștere și să

luăm măsuri de precauție ca să reducem riscul hemoragiei, lucruri imposibile pe vremea când mă pregăteam să devin medic. Momentul acela de groază când deschizi un abdomen în timpul unei cezariene și vezi țesutul placentar crescând peste tot este ceva de coșmar.

Ideea aici e că, deși trăsătura invazivă a placentei este bună din punctul de vedere al transportului nutrienților și oxigenului către fetus, dacă scapă de sub control, poate fi dăunătoare pentru persoana însărcinată/mamifer. O modalitate de a gestiona caracterul invaziv este să ai, pregătit și așteptând embrionul, un endometru gros, cu un set de abilități prin care să gestioneze placenta invazivă, adică decidualizarea spontană. Endometrul uman decidualizat este printre cele mai groase. Unii au perceput lupta dintre grosimea endometrului decidualizat și invazia placentei umane ca o cursă a înarmărilor evolutive.

Testarea embrionului

Această teorie poate fi supărătoare pentru cine a suferit o pierdere de sarcină, dar pentru alții explicația ar putea fi utilă. Te cunoști și știi pentru ce ești pregătită. Introduc această atenționare în caz că e ceva ce s-ar putea să nu vrei să citești și ai prefera să treci peste.

Embrionii umani au o rată foarte mare de malformații genetice, iar din punct de vedere evolutiv, nu e practic să investești resurse biologice limitate într-o sarcină destinată să aibă un rezultat nefavorabil. O cale de a rezolva această ecuație este prin selectarea embrionilor cu cea mai mare rată de supraviețuire, iar în felul acesta rata mare de anomalii genetice specifică sarcinilor umane este contracarată de faptul că doar 20-30% dintre concepții au ca rezultat o naștere. Mare parte din această selecție embrionară este ghidată de endometrul decidualizat care așteaptă embrionul. Teoria constă în faptul că endometrul decidualizat se comportă ca un senzor biologic al calității embrionului. Dacă se detectează o problemă, se poate declanșa un răspuns inflamator care sfârșește sarcina.

Cercetările susțin această teorie arătând că endometrul decidualizat conține o reacție la stres când un embrion anormal se implantează. În plus, întâlnirea unui endometru decidualizat gros înseamnă că embrionul trebuie să lucreze din greu ca să invadeze

suficient pentru a se implanta, oferind în esență un test de aptitudini pentru embrion.

E vorba despre selectarea resurselor... credem

Decidualizarea spontană creează un mediu orientat spre succesul reproducător, ceea ce înseamnă un endometru care poate să gestioneze invazia placentei umane, precum și selectarea embrionară. Pregătirile necesare pentru implantare sunt conduse de progesteronul eliberat în timpul ovulației, ceea ce înseamnă că, pentru mamiferele care au menstruație, alegerea de a se reproduce este codată în organismul lor.

La animalele cu estru, adică fără menstruație, embrionul declanșează el însuși decidualizarea, așadar, trupul nu poate alege, metaforic vorbind, dacă sarcina merită alocarea resurselor.

Teoriile se reduc la optimizarea rezultatelor unei sarcini. Așa cum vom vedea în capitolele următoare, multe aspecte ale ciclului menstrual sunt până la urmă despre selectarea resurselor, din moment ce sarcina, lactația și îngrijirea unui copil până când este independent – pași care sunt necesari pentru a da mai departe genele – sunt demersuri ce necesită multe resurse.

La urma urmei, asta este o teorie, cu toate că sunt multe informații care o susțin. Întotdeauna e posibil, cu tehnici noi, ca ceea ce credem acum să se schimbe; aceasta este calea întortocheată a științei. Dar un lucru sigur pe cât poate fi știința este că menstruația e un produs secundar al ciclului menstrual, și nu scopul. Sângerarea este teoretic o pierdere a resurselor, dar în marea schemă a evoluției, funcționează pentru că permite decidualizarea spontană, care la rândul ei ajută oamenii să producă progenituri sănătoase.

Acest sistem solicită ca jumătate din populația care are menstruație să „îndure". Sunt sigură că adolescenta Jen ar fi strigat: „Ha! Știam eu."

De ce îi spunem menstruație?

Deseori sunt întrebată de ce *menstruație* include cuvântul *men* („bărbați", în engl.), dar acesta este un exemplu rar în medicină când

patriarhatul nu a dat buzna și nu a fost condescendent față de femei. Multe culturi antice au asociat menstruația cu luna, iar pentru a face acea conexiune, au observat că menstruația venea aproximativ o dată la fiecare lună sinodică, adică 29,5 zile. Deși acum știm că menstruația nu este legată de lună, această asociere istorică cu ocurența lunară se reflectă în cuvintele pe care le folosim azi. *Menstre*, termenul medical pentru sângele menstrual, provine din latinescul *mensis*, care înseamnă „lună". *Period* (un alt mod de a spune menstruație în engleză) provine din latinescul *periodus* și/sau din grecescul *periodos*, care înseamnă „un ciclu recurent sau repetitiv de evenimente". În această carte, voi folosi termenul *ciclu menstrual* pentru toate schimbările hormonale care determină sângerarea menstruală alături de sângerarea propriu-zisă (efectiv, tot ce ține de asta), și *sângerare menstruală, sângerare, sânge, sânge menstrual, menstruație* strict pentru sângerare. Deoarece este o carte despre menstruație, presupune că *sânge* înseamnă *sânge menstrual*. Dacă sângerarea are orice altă cauză, voi specifica!

Deși această carte va menține termenii medicali, tu poți să-i spui sângerării menstruale oricum vrei. „Acea perioadă din lună", „mătușa Flo", „surf pe valul roșiatic", „timpul lunii", „blestemul", „musafirul", „fata mea", „Carrie", „au sosit englezii" și „săptămâna rechinului" sunt toate eufemisme pe care le-am mai auzit și mă minunez de creativitatea și ironia și chiar șiretenia din spatele multora dintre ele. Preferatele mele sunt „înregistrarea la Red Roof Inn" (un regionalism în Statele Unite) și „sunt comuniști în Casa Ororilor", care, potrivit *Urban Dictionary*, are origine daneză. Potrivit unui sondaj din 2016 realizat de Clue, aplicația de monitorizare a menstruației, există peste cinci mii de eufemisme folosite în jurul lumii pentru menstruație.

E important să recunoaștem că creativitatea din spatele acestor expresii a fost deseori rezultatul incapacității de a discuta deschis despre menstruație. Aceasta se datorează mentalității patriarhale, de parcă însăși biologia care conduce umanitatea este murdară. Eufemismele sunt modalități „politicoase" de a ocoli actul dizgrațios de a sângera sau „chestii de femei", cu toate că ador latura subversivă a unui eufemism precum „săptămâna rechinului" – e mult mai grafic decât „menstruație" sau să spui pur și simplu „sângerez".

Imaginează-ți dacă ar fi acceptabil din punct de vedere social să spui, când te întreabă cineva cum te simți, „Păi, mi-am schimbat al patrulea absorbant azi“ sau „Doar ce am eliminat un cheag de mărimea unei monede“ sau „De fapt, simt că am un vătrai încins în vagin și tot am ajuns la întâlnirea asta care categoric ar fi putut să fie rezolvată printr-un e-mail“. Poate mai mulți oameni ar lua în serios menstruația. Țin minte și acum când l-am întrebat pe profesorul meu din clasa a noua dacă pot să merg la baie și mi-a spus nu, pentru că era unul dintre profesorii ăia care cred că o vezică plină e favorabilă învățării. Dar nu aveam nevoie să urinez; aveam nevoie să-mi schimb absorbantul. Nu voiam să mă pătez, așa că m-am dus la catedră și i-am spus: „Mi-a venit menstruația și trebuie să-mi schimb absorbantul.“ Nu m-am gândit la nimic special. Aș cere un șervețel dacă mi-ar curge nasul și nu e ca și cum mucii sunt praf de zâne. N-aș fi anunțat în fața întregii clase că trebuia să-mi schimb absorbantul (și e nasol că asta nu s-a schimbat prea mult, cu toate că au trecut peste 40 de ani), dar vorbeam cu un bărbat adult care preda la clasa a noua. Cu siguranță conceptul că unele fete ar avea nevoie de produse menstruale nu era o noutate pentru el. Dar s-a albit la față și, cuprins de o expresie de oroare, mi-a făcut vânt din mână spre ușa clasei. Mi-a dat voie să ies, dar cu o avertizare fermă că n-ar trebui să mai folosesc acele cuvinte vreodată. Aș fi vrut să spun: „Deci ar trebui să folosesc fanioane?“, dar m-am răzgândit.

Folosește termeni care înseamnă ceva pentru tine și pe care te simți confortabil să-i spui, dar este bine să știi și cuvintele medicale ca să poți să comunici clar despre nevoile corpului tău. Și petrece puțin timp învățând ce termeni folosesc oamenii din cultura ta pentru a descrie menstruația, ca să te desfeți nu doar cu inventivitatea lor, ci și cu asemănarea cuvintelor pe care s-ar putea să le folosești tu. Menstruația e un fel de indicator cultural.

Recent s-a încercat redenumirea termenilor medicali asociați corpului femeii. Unele cuvinte sunt eponime, după bărbații care le-au descris prima dată, ceea ce nu este corect, deoarece femeilor nu li s-a permis să contribuie la numirea organelor. Imaginează-ți dacă societatea ar fi egală; am fi văzut multe părți numite după medici și anatomiști de sex feminin. Dar și mai rău decât condescendența cu care au fost numite multe părți ale corpului este faptul că unele au

primit nume misogine din partea acestor bărbați aparent învățați. De exemplu, *pubis* înseamnă în latină „a stârni rușine", iar *vagin* este „teacă", pentru că *penis* este „sabie". Nu, zău. Ar trebui să folosim un limbaj non-peiorativ, non-sexist, cu atât mai mult cu cât, în realitate, uterul și ovarele și mecanismele lor nu sunt lucruri pe care acești bărbați le-au descoperit – ele au fost acolo de la început. Redenumirea unor structuri nu este revizionism; are scopul merituos de a elimina prejudecățile asupra părților corpului. Și sincer vorbind, clarifică lucrurile. De asemenea, mi se pare înțelept să redenumim lucruri în baza a ceea ce știm acum comparativ cu terminologia care reflectă medicina de ultimă oră din 1562.

În această carte, mă voi concentra asupra acestor noi termeni acolo unde apar. Ținând cont de originea cuvântului *menstre* (și toate derivările lui, cum ar fi *ciclu menstrual* și *menstruație*) și a lui *period* (din engleză), aceste cuvinte nu sunt problematice în sinea lor. De fapt, *menstre* pare o înclinare în fața matriarhatului antic al menstruației, deoarece prima persoană care a făcut o legătură între faptul că menstruația are un ciclu asemănător ciclului lunar a fost fără îndoială o femeie.

Concluzii

- Mai puțin de 2% dintre mamifere au menstruație. Aceste mamifere includ oamenii, majoritatea primatelor, unele specii de lilieci, șoarecele țepos și chițcanul elefant.
- Menstruația este asociată cu decidualizarea spontană, ceea ce înseamnă că progesteronul produs după ovulație declanșează o schimbare esențială și ireversibilă în endometru care este vitală pentru o sarcină de succes.
- Menstruația în sine nu pare să fie o adaptare benefică; mai degrabă, este un schimb care permite ca decidualizarea spontană să aibă loc astfel încât un endometru decidualizat să aștepte un embrion.
- O teorie principală cu privire la evoluția menstruației afirmă că, datorită decidualizării spontane, endometrul joacă un rol în asigurarea calității embrionare, îmbunătățind, așadar, rezultatele reproducerii.
- O altă teorie afirmă că decidualizarea spontană controlează invazia unică a placentei umane.

Menstruația este un exemplu convingător care arată că știința, atunci când e explicată limpede, inteligent și pragmatic, ne poate satisface nevoia de apartenență și de grijă.

THE GUARDIAN

Menstruația a fost întotdeauna un subiect tabu în societate, dând naștere unei mitologii false, căreia i se alătură astăzi dezinformarea răspândită pe rețelele de socializare de specialiști autoproclamați. Bazându-se pe decenii de experiență medicală, dr. Jen Gunter își propune să demonteze superstițiile și informațiile eronate care circulă în jurul acestei teme esențiale pentru înțelegerea propriului corp, printr-un demers științific riguros, susținut de argumente clare și de exemple relevante.

Adresându-se cititorului pe un ton cald și plin de empatie, autoarea abordează subiectul menstruației atât din punct de vedere medical, cât și cultural, social și politic, demonstrând în ce măsură a fost alterată percepția asupra acestui proces fiziologic de-a lungul unei istorii dominate de viziuni patriarhale. Mai mult decât simplă biologie, această carte este un ghid esențial pentru oricine vrea să afle mai multe despre cum funcționează organismul uman, despre riscurile tratamentelor necorespunzătoare și despre importanța unei perspective informate asupra menstruației.

biblioterapia

curteaveche.ro
ISBN 978-606-44-2285-9
9 786064 422859

Menstruatia

Stiinta si mituri

Autor: Gunter, Jen
Editura: CURTEA VECHE
ISBN/EAN: 9786064422859

Descriere produs

Un ghid esential, sustinut de date stiintifice si scris cu empatie si umor, pentru oricine vrea sa inteleaga mai bine cum functioneaza corpul uman si cat de importanta este o perspectiva informata asupra menstruatiei.

Menstruatia a fost intotdeauna un subiect tabu in societate, dand nastere unei mitologii false, careia i se alatura astazi dezinformarea raspandita pe retelele de socializare de specialisti autoproclamati. Bazandu - se pe decenii de experienta medicala, dr. Jen Gunter isi propune sa demonteze superstitiile si informatiile eronate care circula in jurul acestei teme esentiale pentru intelegerea propriului corp, printr - un demers stiintific riguros, sustinut de argumente clare si de exemple relevante.

Adresandu - se cititorului pe un ton cald si plin de empatie, autoarea abordeaza subiectul menstruatiei atat din punct de vedere medical, cat si cultural, social si politic, demonstrand in ce masura a fost alterata perceptia asupra acestui proces fiziologic de - a lungul unei istorii dominate de viziuni patriarhale. Mai mult decat simpla biologie, aceasta carte este un ghid esential pentru oricine vrea sa afle mai multe despre cum functioneaza organismul uman, despre...