



la  
tenda  
rossa

## La Tenda Rossa

Nell'omonimo romanzo di Anita Diamant (1997), **La Tenda Rossa** rimanda alla tenda in cui le donne dell'antica stirpe di Giacobbe, secondo i dettami dell'Antico Testamento, dovevano recarsi durante le mestruazioni perché ritenute impure. In maniera sovversiva, la tenda rossa è un luogo di riscatto e condivisione. Qui le donne trovano consiglio, conforto e incoraggiamento da parte delle loro madri, sorelle, nonne e zie, ma anche la libertà che fuori, in una società profondamente tradizionalista e patriarcale, non possono avere.

La mostra vuole sbirciare all'interno della tenda rossa e far trapelare quell'insieme di conoscenze ed esperienze condivise, taciute al di fuori di essa. Il risultato è una panoramica del ciclo mestruale e delle sue implicazioni in termini umani, sociali, culturali, economici e politici. Dalla pubertà alla menopausa, il rapporto dei corpi con le mestruazioni, o con la loro assenza, è un viaggio. Corpi che gioiscono, soffrono, maturano. L'ingiustizia della Tampon Tax ci ricorda che il corpo è sempre una questione politica.

Con uno sguardo delicato, inedito e spesso sarcastico la mostra vuole essere uno slancio per avviare una conversazione consapevole e inclusiva sul tema. Trovare alleati negli uomini è imprescindibile, per questo la mostra insiste sull'importanza della sensibilizzazione tra le giovani generazioni, in particolare tra i ragazzi. Rompere il tabù e discutere liberamente di mestruazioni e di corpi è un fondamentale esercizio di parità.



## Effetto farfalla

Stando alla teoria del “butterfly effect”, una cosa piccola come il battito d’ali di una farfalla può causare un uragano dall’altra parte del mondo. Nella vita di una donna tra i 15 e i 45 anni, le mestruazioni sono quasi una certezza. In questo arco temporale si può arrivare a consumare circa 14.400 assorbenti. Per questo un gesto semplice come utilizzare un assorbente igienico può avere impatti molto pesanti sull’ambiente nel lungo periodo. Le scelte riguardanti la propria igiene personale sono, appunto, personali e insindacabili, ma è giusto sapere che oggi esistono molte alternative sul mercato: coppette, tamponi biodegradabili, assorbenti lavabili...



## Il peso

Per molte persone le mestruazioni rappresentano un peso, un appuntamento sgradito con cui fare i conti ogni mese, dolori che vanno e vengono, gonfiore, mal di testa, spossatezza... Cercare di vivere positivamente il proprio rapporto con le mestruazioni è senz'altro sano, ma lo è anche rivendicare di sentirsi male. Che le mestruazioni non siano sempre una passeggiata è chiaro anche a molte aziende asiatiche che, ormai da tempo, hanno introdotto uno speciale congedo mestruale di cui le proprie dipendenti possono usufruire per assentarsi a causa dei dolori legati al ciclo mestruale. Attualmente questa misura non è prevista dalla legge di nessuno Stato europeo. In Italia, la proposta di introdurre il congedo mestruale era stata avanzata e discussa in Parlamento nel 2017, ma non è mai stata approvata.



## Tabù

Molte persone, ancora, non vogliono vedere, parlare o sentire nulla che riguardi le mestruazioni. Quello delle mestruazioni è un tabù resistente, difficile da sradicare a prescindere dal genere e dalla generazione di appartenenza. Le mestruazioni sono considerate una questione privata e personale, un fastidio da nascondere alla vista, da non nominare in pubblico (al massimo qualcosa di cui bisbigliare chiedendo all'amica se per caso ha un assorbente in più). Eppure, da sempre il corpo delle donne viene caricato di significato e di attenzioni spasmodiche. Il corpo delle donne viene messo in mostra, o nascosto, reso un oggetto per veicolare campagne di marketing, sottoposto alla gogna mediatica, strumentalizzato... questo però non accade per le mestruazioni, un argomento scomodo, privato, appunto. Ma una condizione che accomuna così tante persone non può e non deve restare una questione personale. Il personale deve diventare politico.



## Le mestruazioni non sono un lusso

Basilico, rosmarino, tartufo... non è una lista della spesa, ma di alcuni dei tanti prodotti che in Italia sono tassati al 5%. I prodotti igienici assorbenti, inclusi anche quelli per le mestruazioni, sono invece tassati al 22%. Si tratta dell’IVA riservata anche ai cosiddetti “beni di lusso”, tra cui rientrano anche vezzi come i francobolli da collezione. L’Italia è ormai uno degli ultimi paesi in Europa ad applicare questa tassa ingiusta che non solo è intrinsecamente sbagliata, poiché trasforma una necessità fisiologica in un lusso, ma è pure discriminatoria. Molte sono, infatti, le persone che non possono permettersi di acquistare i prodotti igienici assorbenti e che soffrono della cosiddetta “period poverty” (povertà mestruale).



## Pubertà

C'è un momento nella vita di una bambina che si aspetta con ansia, curiosità e un po' di paura. È il momento in cui per secoli si è riconosciuta la trasformazione da bambina a donna (che poi, cosa significa diventare una donna?). La pubertà è una stagione della vita carica di emozioni contrastanti: un minuto prima sei felice, un minuto dopo sei triste, il tuo corpo cambia e non sai bene perché. Le mestruazioni sono uno dei mutamenti più evidenti che possono portare a indagare con maggiore consapevolezza il rapporto con il proprio corpo, ma possono anche rivelarsi un peso. Del resto, mediamente nella sua vita ogni donna ha più di 450 cicli mestruali.



## Conta su di me

Sin dall'infanzia siamo abituati a sentirci dire che esistono "cose da femmine" e "cose da maschi". Le "cose da femmine" per antonomasia sono proprio le mestruazioni, che abbiamo ancora paura a chiamare per nome. L'arrivo del menarca (la prima mestruazione) è un momento di passaggio e di crescita molto delicato. Ci si sente sottosopra, e spesso ci si vergogna dei cambiamenti del proprio corpo. Ma la crescita è anche, e forse soprattutto, condivisione. Trovare qualcuno su cui contare con cui non avere paura di esprimersi liberamente è fondamentale. Educare tutte e tutti al cambiamento e alla diversità con un atteggiamento accogliente e non giudicante è il più grande esercizio di parità.



## Non tutte le donne

Sesso: con la parola sesso ci si riferisce esclusivamente alla dimensione biologica e anatomica di una persona. Il genere invece indica sia la percezione che ognuno ha di sé (identità di genere) sia il sistema socialmente costruito di caratteristiche culturali consolidate attorno a quelle stesse identità (genere e ruolo di genere). Potrà sorprendere ma la questione delle mestruazioni non è solo femminile. Se è vero infatti che non a tutte le donne vengono le mestruazioni (amenorrea, menopausa...) è altrettanto vero che le mestruazioni non vengono solo alle donne: è il caso delle persone trans e delle persone non binarie. Avere il ciclo dunque non significa per forza essere donna. Superare questo luogo comune permette di comprendere la ricchezza della varietà dei corpi.



## Le alterazioni del ciclo mestruale

Il ciclo mestruale si regge su complesse interazioni ormonali. Durante l'età riproduttiva, può capitare che il sanguinamento uterino risulti anomalo (troppo scarso o troppo abbondante, irregolare per frequenza e durata), ma anche che si verifichino disturbi collegati agli organi riproduttivi che, sebbene non specifici del ciclo mestruale, finiscono per alterare il ciclo stesso.

Uno di questi disturbi è l'endometriosi, una malattia determinata dall'accumulo di cellule endometriali (una mucosa che riveste la cavità uterina) fuori dall'utero. Questa anomalia porta a infiammazioni molto dannose per l'apparato femminile. L'endometriosi presenta sintomi estremamente variabili. Per alcune donne la sintomatologia risulta lieve, mentre in altre causa disturbi profondissimi. Può manifestarsi attraverso dolore pelvico cronico (anche durante i rapporti sessuali), mestruazioni estremamente dolorose spesso caratterizzate da ingenti o esigue perdite di sangue, sofferenze intestinali. Stime recenti indicano che tra il 6 e l'11% della popolazione femminile mondiale è affetta da endometriosi.

Un altro disturbo molto diffuso è la sindrome dell'ovaio policistico. Tale sindrome prende il nome dalle numerose cisti (sacche piene di liquido) che si formano nelle ovaie provocandone un ingrossamento. Spesso le donne affette dalla sindrome ovarica policistica, le cui cause non sono ancora del tutto chiare, sviluppano sintomi correlati all'eccesso di ormoni maschili (come aumento della massa muscolare e della peluria, abbassamento del timbro della voce ecc.) e alterazioni del ciclo mestruale. Si stima che nel mondo tra il 5 e il 10% delle donne ne soffra.



## Amenorrea

L'assenza di mestruazioni in una persona in età fertile è definita amenorrea.

L'amenorrea si può suddividere in due tipi: primaria, quando il ciclo mestruale non si è mai manifestato prima dei sedici anni; secondaria, quando il ciclo mestruale, che prima era presente e più o meno regolare, si interrompe. In alcune circostanze, come la gravidanza, l'allattamento o la menopausa, è fisiologico che l'amenorrea si presenti, ma in condizioni normali, e se protratta per lungo tempo, può causare gravi

problemi. Le cause sono molteplici: disturbi alimentari, eccessivo esercizio fisico, stress o squilibri ormonali. Stime recenti indicano che nel mondo, escludendo le donne in gravidanza, allattamento o menopausa, l'amenorrea colpisce tra il 3% e il 4% della popolazione femminile.



## Menopausa

Così come la pubertà, la menopausa rappresenta un'altra svolta nella vita di una donna. Spesso questo momento può risultare faticoso e non solo per le vampate improvvise, il mal di testa, l'aumento di peso... ma anche per la difficoltà nel scendere a patti con il corso naturale delle cose. In una società che per secoli ha individuato il valore primario della donna nel suo corpo e nella sua capacità di procreare, l'arrivo della menopausa può essere vissuto con un senso di smarrimento, di perdita del proprio ruolo. A ciò si aggiunge il fatto che nel sentire comune la menopausa è associata allo stigma dell'invecchiamento. Se "gli uomini, come il buon vino, invecchiando migliorano", le donne devono restare sempre giovani. Ma è proprio così? La menopausa inaugura una nuova stagione della vita, una stagione che implica un grande cambiamento. Il corpo si riadatta e così noi nell'imparare a riabitarlo.