

donatella fiacchino

ciclica

mestruazioni, corpo e società

prefazione di elisabetta moro



le plurali

collana le sagge

12

le plurali editrice
info@lepluralieditrice.net
www.lepluralieditrice.net

© 2026 le plurali editrice
© 2026 donatella fiacchino

prima edizione: maggio 2026
tutti i diritti riservati

progetto grafico e copertina: hanna suni
editing: beatrice gnassi
correzione di bozze: clara stella
ufficio stampa: valentina torrini

ISBN 979-12-80559-70-8

Con il sostegno del MiC e di SIAE,
nell'ambito del programma "Per Chi Crea"



MINISTERO
DELLA
CULTURA

PER CHI
CREA

SIAE

DALLA
PARTE
DI CHI
CREA

È vietata la riproduzione di parti di questo testo con qualsiasi mezzo e in qualsiasi forma senza l'autorizzazione dell'editrice, fatta eccezione per brevi citazioni.

donatella fiacchino

ciclica

mestruazioni, corpo e società

prefazione di elisabetta moro

INDICE

PREFAZIONE	5
INTRODUZIONE	9
NOTA LINGUISTICA	13
DIVENTARE <i>SIGNORINA</i>	15
CICLICITÀ	26
MESTRUAZIONI E SESSUALITÀ	37
IL SISTEMA MENTE-CORPO E IL CICLO MESTRUALE	48
LA MENOPAUSA	62
CORPI NON CONFORMI	71
MARKETING E MESTRUAZIONI	85
MESTRUAZIONI E RELIGIONE	102
MESTRUAZIONI E SPORT	114
SILENZIO, ARRIVA IL MARCHESE	127
MESTRUAZIONI E LAVORO	135
EDUCAZIONE MESTRUALE E RESPONSABILITÀ COLLETTIVA	151
RINGRAZIAMENTI	163
BIBLIOGRAFIA	165
BIOGRAFIA DELL'AUTRICE DELLA PREFAZIONE	182

PREFAZIONE

A voler fare bene i conti, il bagno di casa mia deve aver assistito ad almeno cinque menarchi (ho scoperto, ai fini di questa prefazione, che è questo il plurale di “menarca”): il mio, quello delle mie tre sorelle minori e quello di un’amica che era per caso a giocare da noi quando le sono arrivate le prime mestruazioni. Nessuna delle cinque è arrivata a quel giorno impreparata, tutte sapevamo, più o meno, in cosa consisteva e come dovevamo comportarci, non ci sono stati traumi, né lacrime. Anche l’amica di mia sorella, che pure si trovava in un bagno altrui, nel vedere il sangue non ha fatto una piega, perché era un po’ che lo aspettava, alle compagne di classe era arrivato da un pezzo.

Sono cresciuta in una casa piena di donne, con cassetti stracolmi di ogni modello di assorbente in commercio (con ali, senza ali, per la notte, copri slip, interno, interno per flussi abbondanti, interno con applicatore) eppure, nonostante il privilegio e la buona volontà, è stato comunque impossibile sfuggire a quello che è, forse, il primo incontro con i limiti del vivere in una società che non è mai stata pensata per i nostri corpi. Avere le mestruazioni continua ad assegnarti un certo posto nel mondo. Significa gradualmente scoprire che il tuo corpo produce ogni mese qualcosa di cui è meglio non parlare, qualcosa a cui riferirsi con perifrasi e che nessuno vuole vedere, di cui i coetanei maschi sanno poco o niente. Così impariamo certi gesti che diventano abitudine: passarci i tampax sotto il banco,

metterne sempre uno in più nella borsa per gli imprevisti, tastare l'assorbente senza dare nell'occhio per sentire se ci siamo macchiate o è ancora al suo posto, destreggiarci nei bagni pubblici, smacchiare la biancheria con l'acqua ossigenata. Impariamo che nessuno ci aspetta quando stiamo male o siamo deboli e che il dolore, da quel momento, verrà preso come un elemento che accompagna le nostre vite.

«Un giorno di tanti anni fa, mentre mi guardavo in uno specchio a tutt'altezza, vidi la mia immagine oscurarsi e affievolirsi e ritrarsi, come se fossi io a svanire dal mondo invece di essere la mia mente a tagliarlo fuori». Inizia così *Ricordi della mia inesistenza* di Rebecca Solnit, un libro a cui penso spesso quando si parla di ragazze e di come, trovare la propria strada, comporti per le giovani donne «affrontare il proprio annichilimento in innumerevoli modi».

Crescere, crescere con il ciclo mestruale, per tante di noi ha significato entrare in contatto con la propria inesistenza. Mi è tornato in mente il libro di Solnit mentre leggevo le pagine di *Ciclica*: a un certo punto Donatella Fiacchino scrive che gli anni in cui sanguiniamo costituiscono quelle «fasi della vita in cui, normalmente, definiamo chi siamo. Sono gli anni dell'adolescenza, della prima età adulta, in cui si studia all'università, si impara un mestiere, si provano diverse strade professionali; ci si innamora, si creano relazioni, si modificano le dinamiche familiari che c'erano durante l'infanzia. Sono gli anni della maturazione, dei progetti, dei viaggi, delle scoperte dentro e fuori di noi».

È difficile non chiedersi che impatto abbia vivere tutto questo con la costante certezza che i bisogni di metà della popolazione, la metà di cui facciamo parte, sono per lo più invisibili: manca il cestino quando lo cerchiamo, non c'è il distributore di assorbenti dove lo vorremmo e quando andiamo dal medico, il nostro dolore semplicemente non

viene visto (servono dai sette ai dieci anni in media per una diagnosi di endometriosi).

Per un po', qualche anno fa, si è parlato con più insistenza di mestruazioni e soprattutto di tampon tax. Sembrava dovesse cambiare qualcosa, ma poi non è cambiato niente (almeno in Italia) e comunque, anche allora c'era chi diceva che esistevano problemi più gravi del ciclo mestruale. Così, avevamo imparato a ribattere a tono che fino al 1963 le donne in Italia non potevano fare le magistrato per via del ciclo mestruale, che in certi paesi le bambine smettono di andare a scuola a causa del ciclo mestruale e che è banalmente un'ingiustizia al limite del ridicolo (ma con conseguenze concrete sulla vita di molte persone) che gli assorbenti abbiano la stessa tassazione dei beni di lusso.

Il problema, però, è ben più profondo. Il fatto che il ciclo mestruale sia invisibilizzato e poco studiato toglie a chi lo vive la possibilità di conoscere come funziona il proprio corpo, come reagisce all'alternarsi degli ormoni e come prendersi cura del proprio benessere psicofisico. Il fatto che il ciclo mestruale subisca un'elisione a livello simbolico e culturale, invece, non permette di sentirsi parte di una storia più ampia, fatta di mani di nonne e mamme che hanno lavato via il sangue dai panni ogni mese, di giorni segnati con ansia sul calendario, di primi assorbenti rudimentali (ho apprezzato molto il capitolo sulla storia dei prodotti mestruali), di corpi non conformi il cui ciclo è negato due volte e di lotte affinché la biologia non diventi mai una sentenza.

Ricordo che a Londra, qualche anno fa, durante un talk sulla period poverty, una sessuologa fece notare che tutti i corpi sono, a loro modo, ciclici. Anche il testosterone, l'ormone maschile, ha un suo ciclo, per quanto meno complesso di quello mestruale. Il ciclo del testosterone è gior-

naliero, ha un picco la mattina presto e raggiunge il suo minimo la sera, per poi salire gradualmente di notte. Se ci pensate, è esattamente lo schema su cui sono modulate le nostre giornate, dunque forse aveva ragione Gloria Steinem quando, nel 1978, scriveva che, se gli uomini avessero le mestruazioni, l'intera società girerebbe intorno a quello.

«Il Congresso finanzierebbe un Istituto Nazionale per la Dismenorrea al fine di contribuire a debellare i disturbi mestruali», ipotizzava, «I prodotti per l'igiene mestruale sarebbero finanziati a livello federale e gratuiti» e le donne verrebbero considerata inferiori perché incapaci di «dare il sangue». Anche se con amarezza, ci viene facile pensare a come sarebbe. Più difficile e più faticoso è invece provare a immaginare come riappropriarci oggi, in una società patriarcale e capitalista, della ciclicità dei nostri corpi, come rivendicarne la conoscenza, le necessità e dunque l'esistenza. Mi sembra che le pagine che state per leggere siano un buon modo per iniziare.

Elisabetta Moro

INTRODUZIONE

Questo libro non parla *solo* di mestruazioni. Quando, per la prima volta, ho immaginato di scriverlo non avevo ancora letto molte delle risorse che cito in questo testo, ma avevo vissuto in prima persona quel periodo trasformativo tra il 2016 e il 2019, in cui si era iniziato a parlare molto di più di iva sugli assorbenti, di congedo mestruale al lavoro, di diritto a scegliere sul funzionamento del proprio corpo. Erano anni in cui spuntavano quasi settimanalmente nuovi brand che proponevano dispositivi di igiene mestruale alternativi, come coppette e mutande assorbenti, e le ong ci facevano finalmente riflettere sul fatto che milioni di persone non avevano accesso ad acqua corrente e assorbenti igienici e su quanto questo impattasse sulla loro vita. Il femminismo di quarta ondata aveva raggiunto l'apice come risposta organica a eventi sociali e politici di discriminazione, violenza e invisibilizzazione. Le proteste passavano anche attraverso le richieste e le rivendicazioni sui corpi, denunciando il medical gaslighting, la violenza ostetrica e le discriminazioni di genere negli ambiti sanitari.

Quando poi mi sono effettivamente messa a scrivere questo saggio, avevo già ricevuto una diagnosi di endometriosi e avevo finalmente accettato che il percorso medico per gestirla comprendeva anche la soppressione completa del ciclo mestruale. Forse apparirà ironico scrivere un libro intero su un'esperienza proprio quando la si deve abbandonare. Perché in effetti per me, almeno inizialmente,

è stato così, mi sembrava di abbandonare una versione di me stessa familiare, che conoscevo, anche con il suo modo di funzionare, nonostante il dolore. Eppure, iniziare la terapia ormonale per sospendere il ciclo mestruale e scrivere questo libro nello stesso periodo mi hanno permesso di allargare l'orizzonte di riflessione, lasciando andare (ma mai *abbandonando*, quindi) la mia esperienza personale, per poter accogliere i punti di vista plurali sulle mestruazioni, che spaziano dal mondo del lavoro ai rituali religiosi, dallo sport ai media; in un viaggio che mi ha portato dagli Stati Uniti all'India, passando per le Nazioni Unite, i campi da tennis, la cucina, la scuola e i social network.

Più o meno la metà dell'attuale popolazione mondiale ha, ha avuto o avrà le mestruazioni a un certo punto della sua vita. In alcuni casi il ciclo mestruale inizia molto precocemente, a volte provocando reazioni di paura, confusione, smarrimento. Altre volte la sua assenza è fonte di preoccupazione. Facendo un calcolo approssimativo, una persona che ha il ciclo mestruale, senza tenere conto delle interruzioni imposte da eventuali gravidanze, allattamento, terapie farmacologiche e condizioni mediche particolari, avrà circa quattrocentocinquanta mestruazioni nell'arco della sua vita. Se supponiamo una durata media di una settimana per ciascuna mestruazione, il totale è di circa tremilacentocinquanta giorni, cioè quasi nove anni, trascorsi a sanguinare.

Questo periodo è spalmato nelle fasi della vita in cui, normalmente, definiamo chi siamo. Sono gli anni dell'adolescenza, della prima età adulta, in cui si studia all'università, si impara un mestiere, si provano diverse strade professionali; ci si innamora, si creano relazioni, si modificano le dinamiche familiari che c'erano durante l'infanzia. È il tempo della maturazione, dei progetti, dei viaggi, delle scoperte dentro e

fuori di noi. Il ciclo mestruale accompagna sia chi sanguina, sia chi no, e in quest'ultimo insieme includo sia le persone che, per motivi clinici, non hanno le mestruazioni e sia coloro che vivono a fianco di corpi che mestruano e che con questi hanno relazioni familiari, intime, lavorative, scolastiche. Insomma, il ciclo mestruale è un aspetto fondamentale della vita di *tutte* le persone, perché non riguarda solo i giorni in cui c'è un flusso, che non sono pochi come abbiamo visto, ma riguarda tutto il funzionamento *ciclico* della persona.

Nonostante le mestruazioni siano, in molte culture, un simbolo di salute e fertilità e il loro arrivo sia un rito di passaggio da celebrare (chi non ha ricevuto gli auguri il giorno che è "diventata signorina"?), il ciclo mestruale è anche una delle cose più censurate, edulcorate e ignorate nella pletora dei meccanismi fisiologici e degli eventi fisici che attraversa il corpo umano nel corso della vita. È il paradosso delle mestruazioni: si festeggia quando arrivano e si passano i decenni successivi a fingere che non esistano. Eppure, non sembriamo, in quanto società occidentale, così tanto inibiti quando si tratta di altri fenomeni e meccanismi che interessano il corpo umano. Quanti film avete visto in cui ci sono persone che mangiano? Che vomitano? Persone che sudano e che eiaculano?

Qualsiasi cosa abbia a che fare con la materia che costituisce il nostro corpo può essere oggetto di discussione in pubblica piazza. Eppure, è ancora raro che si parli di mestruazioni e che le si includano nella rappresentazione del quotidiano, esclusi i liquidi blu nelle pubblicità per assorbenti igienici in televisione. Non sta mai bene chiamarle con il vero nome, ma è opportuno ricorrere a codici cifrati ("il marchese", "quei giorni", "le mie cose"...). La rappresentazione e la discussione del ciclo mestruale sembra essere considerata tuttora imbarazzante, disgustosa, non necessaria.

Le mestruazioni non sono un fatto privato o, almeno, non esclusivamente. Come qualunque altro processo del corpo che ha a che fare con la salute, le mestruazioni sono *anche* un fatto politico. Eppure nella politica c'è da sempre pochissimo spazio per parlarne.

Le mestruazioni hanno un ruolo silenzioso nel lavoro, nella nostra produttività, sono quindi un fattore silente che determina la nostra economia, anche se fingiamo che non sia così. Come vedremo, è molto raro che nel mondo del lavoro si prenda in considerazione il fatto che le persone hanno le mestruazioni e l'impatto che queste possono avere sul modo di funzionare di una persona. Dopotutto, se abbiamo sempre fatto così, perché dovremmo cambiare ora?

Questo libro non pretende di fornire delle risposte né di dare un piano da seguire passo passo per rivoluzionare il modo in cui parliamo, ci avviciniamo e gestiamo il ciclo mestruale. Anzi, al contrario, il mio intento è quello di stimolare dubbi e domande, permettendo a chi legge di mettere in discussione assunti che diamo per scontati, per poter recuperare decisionalità e agency sul tema. Il saggio è denso di informazioni, teorie, statistiche. Questo perché credo sia fondamentale informare e fornire le conoscenze scientifiche che permettono di decidere autonomamente per sé e anche per poter fare advocacy.

La struttura della nostra società, come vedremo in dettaglio, non tiene conto del fatto che alcune persone hanno un ciclo mestruale che coinvolge direttamente o indirettamente tutta la popolazione mondiale. Ciò che auspico possa accadere, anche grazie alla lettura di questo saggio, è mettere a fuoco le discriminazioni sistemiche e le incoerenze della nostra società, per poter apportare un cambiamento per il quale non possiamo più aspettare.

NOTA LINGUISTICA

Il presupposto con cui ho approcciato il tema delle mestruazioni è che non tutte le persone socializzate donne hanno o hanno avuto le mestruazioni nella loro vita e che, viceversa, non tutte le persone che hanno o hanno avuto le mestruazioni sono donne. Per quanto possibile nel testo ho cercato di mantenere un linguaggio neutro, utilizzando i termini *persone con le mestruazioni* o *persone che menstruano*. Per riferirmi agli organi coinvolti ho utilizzato la definizione scientifica *apparato riproduttivo femminile*, per poter utilizzare un linguaggio universalmente riconosciuto e condiviso, e che si riscontra anche nelle fonti scientifiche consultabili online e nei testi specializzati, anche se non ritengo che una persona che abbia questi organi sia automaticamente una donna. Nel citare gli studi scientifici e nel parlare di ricerca ho riportato i risultati così come sono formulati nel testo degli articoli a cui ho attinto, parlando quindi di partecipanti *uomini* e *donne*, così come i partecipanti si sono definiti e così come i team di ricerca hanno raggruppato i dati per le loro analisi.

Chi legge noterà una certa abbondanza dei termini “mestruazioni”, “flusso” e “sanguinamento”; la scelta di non impiegare eufemismi e sinonimi deriva dalla necessità di utilizzare un linguaggio corretto, non stigmatizzante e informativo, a costo di rendere il testo ripetitivo. Inoltre, in riferimento ai giorni del flusso mestruale, questi termini sono utilizzati per non contribuire all’uso improprio del termine “ciclo”, che indica l’intervallo di tempo tra due mestruazioni consecutive.

DIVENTARE *SIGNORINA*: IL MENARCA E LA PUBERTÀ

Nel corso del tempo ho avuto la possibilità di condurre una sorta di ricerca informale sulle esperienze del menarca, cioè la prima mestruazione, di molte persone intorno a me. Ho infatti notato che, superata la confusione dei primissimi anni del ciclo mestruale, smaltito l'imbarazzo del passarsi a vicenda gli assorbenti nascondendoli tra le maniche della felpa durante la scuola secondaria, molte ritrovano una certa libertà nel confrontarsi sulle proprie storie. Forse questo ha a che fare con l'elaborazione dello sgomento, della paura, o dell'imbarazzo, alcune delle emozioni che più spesso hanno accompagnato gli eventi che ho sentito raccontare.

C'è stata quella persona che ha avuto il menarca a undici anni, non avendo idea di cosa le stesse succedendo, perché nessuno le aveva detto che un giorno avrebbe iniziato a sanguinare in una zona del corpo da dove fino alla sera prima usciva solo urina. Trovandosi così, con le mutande macchiate di sangue, nel bagno di casa, aveva pensato "sto morendo!", ed effettivamente, come darle torto? Fino a quel momento il sangue lo aveva visto solo nelle fiale dell'ospedale dove aveva fatto i prelievi e nei film in cui la gente moriva.

C'è stata poi chi mi ha raccontato di situazioni imbarazzanti, di auguri ricevuti, addirittura una volta ho sentito di una nonna che ha preparato una torta di congratulazioni. C'è anche stata chi mi ha raccontato del disagio legato al