

Treball de Fi de Grau

Títol

La menstruació: un tabú a la cultura nepalesa

Autoria

Àgata Lasheras Saiz

Professorat tutor

Isabel Muntané Rodríguez

Grau

Comunicació Audiovisual	<input type="checkbox"/>
Periodisme	<input checked="" type="checkbox"/>
Publicitat i Relacions Públiques	<input type="checkbox"/>

Tipus de TFG

Projecte	<input type="checkbox"/>
Recerca	<input checked="" type="checkbox"/>

Data

29 de juliol de 2022

Full resum del TFG

Títol del Treball Fi de Grau:

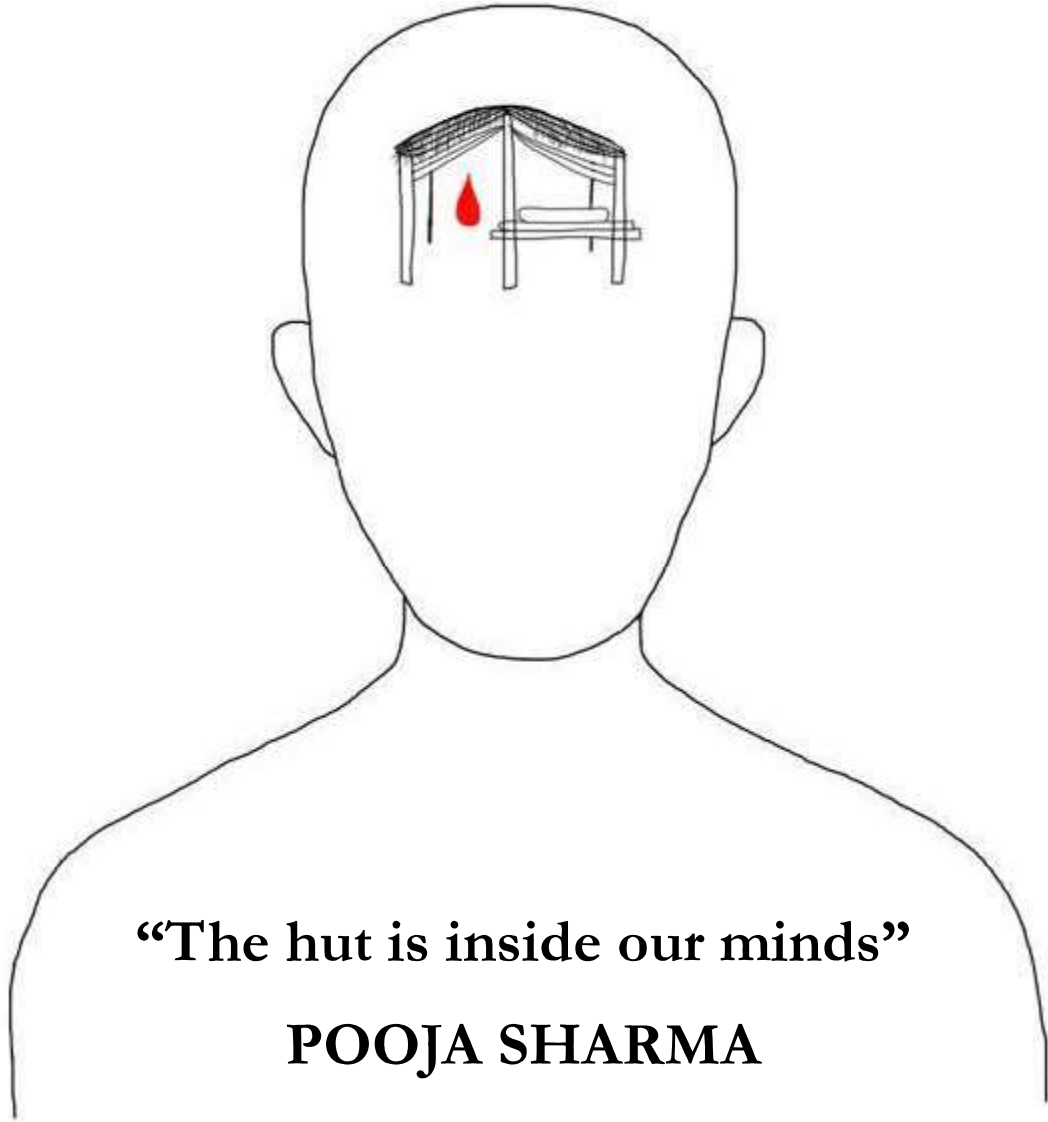
Català:	La menstruació: un tabú a la cultura nepalesa			
Castellà:	La menstruación: un tabú en la cultura nepalí			
Anglès:	Menstruation: a taboo in Nepalese culture			
Autoria:	Àgata Lasheras Saiz			
Professorat tutor:	Isabel Muntané Rodríguez			
Curs:	2021/22	Grau:	Comunicació Audiovisual	
			Periodisme	✓
			Publicitat i Relacions Públiques	

Paraules clau (mínim 3)

Català:	menstruació, tabú, Nepal, cultura, religió
Castellà:	menstruación, tabú, Nepal, cultura, religión
Anglès:	menstruation, period, taboo, Nepal, culture, religion

Resum del Treball Fi de Grau (extensió màxima 100 paraules)

Català:	Aquest treball de fi de grau pretén aprofundir en el que suposa la menstruació a Nepal, i què causa el tabú que predomina dins el territori. A través d'entrevistes i amb els fonaments de diversos documents teòrics, l'estudi s'endinsa dins la religió, la creença, la cultura i la tradició del país per poder entendre d'on provenen pràctiques com el Chhaupadi (les cabanes de la menstruació) i restriccions a les quals actualment encara fan front les persones menstruants.
Castellà:	Este trabajo de fin de grado pretende profundizar en lo que supone la menstruación en Nepal, y qué causa el tabú que predomina en el territorio. A través de entrevistas y con los fundamentos de diversos documentos teóricos, el estudio se adentra en la religión, la creencia, la cultura y la tradición del país para poder entender de dónde provienen prácticas como el Chhaupadi (las cabañas de la menstruación) y restricciones a las que todavía se enfrentan las personas menstruantes en la actualidad.
Anglès:	This final degree project aims to delve into what menstruation means in Nepal, and what causes the taboo that predominates within the territory. Through interviews and with the foundations of various theoretical documents, the study examines the religion, belief, culture and tradition of the country to understand where practices such as Chhaupadi (menstrual huts) and restrictions that menstruating people still face today come from.



-

“La barraca està dins la nostra ment”, Pooja Sharma

AGRAÏMENTS

Abans de tot, vull donar les gràcies a totes les persones qui han fet possible aquest treball.

Primerament, agraeixo a la **Pooja Sharma**, la **Pooja Bista**, la **Priyanka Budhathoki** i a la **Shristi Kafle** per brindar-me l'oportunitat de conèixer més sobre la menstruació a Nepal, compartint-me les seves experiències personals i coneixements. Estic segura que sou el motor del canvi.

Gràcies també a l'**Anna Jeremias**, l'**Aru Bhartiya** i a la **Clara Garcia i Ortés**. Les converses amb vosaltres han donat context a tota la recerca i m'han ajudat a guiar-me.

També vull donar les gràcies a la meva tutora, **Isabel Muntané Rodríguez**, per la seva paciència i comprensió en el procés. Gràcies per confiar en la importància de la temàtica i brindar-me l'oportunitat de donar altaveu a tantes joves de Nepal.

Per acabar, vull donar les gràcies a les persones que m'han escoltat, aconsellat i ajudat a poder continuar.

Al meu pare, Ricard, per ser un gran company en aquest camí que ha suposat el TFG.

A la meva mare, Maria, per les llegides i rellegides, i pels comentaris i suggeriments.

A la meva germana Ona, per aquesta il·lustració que tan bé representa el treball.

I a la meva parella, Sergi, per fer-me costat en els moments de dubte i en els punts on semblava que aquest treball no tiraria endavant.

ÍNDIX

1. Introducció i justificació	7
2. Objectius	10
3. Hipòtesis	11
4. Metodologia	12
5. Marc teòric	13
5.1. La menstruació: perspectiva sociobiològica i perspectiva cultural	13
5.2. Restriccions en raó de la menstruació a les grans religions i civilitzacions	13
5.3. Aproximació antropològica al concepte tabú	24
5.4. Context general del Nepal i religió hinduista	24
5.5. Conjunt de restriccions documentades al Nepal en raó de la menstruació	29
5.6. Aproximació a la pràctica del Chhaupadi	30
5.6.1. El Chhaupadi en el territori nepalès	
5.6.2. Estudis de conseqüències per a les dones d'aquesta pràctica	
5.6.3. Accions legislatives i polítiques referents al Chhaupadi	
5.7. Les Kumari: nenes pures fins a la menstruació	36

5.8. Educació, transformació i segregació menstrual	37
6. Treball de camp. Entrevistes i enquesta.....	39
7. Anàlisi dels resultats	56
8. Conclusions	57
9. Bibliografia	60
10. Annexos	68

1. INTRODUCCIÓ

** NOTA INICIAL: El present treball fa ús dels termes "dona" i "noia" (tant en singular com en plural) en lloc d'utilitzar "persones menstruants". És sabut que "persones menstruants" és més adient en la majoria de contextos, donat que fer ús de "dona" o "noia" exclou el col·lectiu de persones transsexuals o no binàries que també menstruen. Malgrat això, he decidit optar per l'ús dels altres dos conceptes pel fet que les fonts amb les quals s'ha comptat per aquest treball són, totalment, dones cisgènere. A banda d'aquest fet, cal destacar que la transsexualitat a Nepal (país d'estudi) és quelcom encara molt restringit, i són escasses les persones menstruants que fan la transició o manifesten públicament identitats diverses a la cisgènere.*

Introducció al treball

“La menstruació: un tabú en la cultura nepalesa” és un TFG de final del grau de Periodisme que pretén fer una radiografia de la discriminació menstrual a Nepal. Per fer aquest retrat, l'estudi analitza el context històric i religiós del país per poder entendre el moment actual. El treball també vol mostrar diversos projectes que estan sent part del canvi en el paradigma.

Justificació de la temàtica escollida

L'elecció d'aquesta temàtica es deu a un conjunt de factors. Primerament, cal destacar que vivim en un moment on el moviment feminista està prenent molt pes. Aquest moviment lluita contra tota discriminació que pateixen les dones, a tots nivells. El feminisme ha aconseguit diversos canvis al llarg de les dècades, i sembla que cada cop l'estigma i la discriminació es redueix, tot i que de vegades sigui a passes de formiga. Malgrat això, la realitat és que el subjecte “dona” encara ara és sinònim, en la gran majoria de contextos, a inferior (ja sigui en l'àmbit laboral, social, cultural...). La menstruació és un motiu més de discriminació en diversos països, i el Nepal n'és un exemple. És per això que considero que la temàtica és d'actualitat i de gran importància.

D'altra banda, el tema escollit deriva d'un interès personal. El 2020, concretament el setembre d'aquell any, havia de fer un viatge a Nepal. A principis d'any la pandèmia ens va obligar a tancar-nos a casa, i vaig començar a informar-me sobre aquest país que per mi era tan desconegut i alhora em cridava tantíssim l'atenció. Vaig passar-me hores i dies llegint, escoltant entrevistes,

veient documentals... fins que un dia vaig topar amb la realitat de la tradició del Chhaupadi. El Chhaupadi, segons vaig descobrir en aquell moment, és la pràctica que aïlla les dones durant el seu sagnat de la resta de persones amb qui conviuen. Vaig trobar, per casualitat, informació i fotografies on apareixien dones dins cabanes petites, sense ventilació i en condicions precàries, cabanes que feien de casa durant els dies de sagnat. Em va impactar molt aquesta pràctica, i va ser un xoc cultural molt gran. La curiositat em va envair i vaig continuar cercant informació sobre aquesta temàtica. Va arribar un punt on em vaig proposar fer un projecte que expliqués tot això, i preparar entrevistes per poder fer durant el meu viatge.

La realitat em va portar a veure'm forçada a cancel·lar els meus plans. A conseqüència de la pandèmia, no vaig poder anar a Nepal, però l'interès pel tema no va cessar. En iniciar el curs, vaig decidir que aquest seria el tema del meu TFG, encara que quedés un curs per presentar-lo. La sort, o el destí, em van portar a l'ONG "beartsy". La Clara Garcia i Ortés (la fundadora, *CEO* i directora de l'entitat) em va deixar conèixer en profunditat la magnitud de l'assumpte i la seva labor en el terreny. Durant un any vaig poder aportar el meu granet de sorra com a voluntària de comunicació de l'ONG, i vaig poder conèixer de manera virtual part de l'equip de "beartsy".

Per acabar, un dels motius pels quals he escollit aquesta temàtica és la necessitat i la importància de generar contingut en català que abordi la problemàtica. Una de les labors del periodisme, entre moltes altres, és la d'explicar i donar a conèixer realitats que a vegades poden semblar molt llunyanes, però que sovint són més pròximes del que imaginem. Aquest treball també pretén fer una denúncia, comptant amb veus que coneixen a fons la problemàtica, són afectades de manera directa i treballen per revertir la situació. Els estudis existents sobre el tabú de la menstruació a Nepal i sobre el Chhaupadi són pocs, i si en busquem en català, gairebé inexistents. És per això, que trobo útil la realització d'aquest treball.

Per totes aquestes raons, considero que la temàtica és en gran part d'interès personal. Tot i això, crec fermament que també és quelcom de gran rellevància social, ja que, com he comentat, en l'actualitat les dones (i les persones menstruants) continuem discriminades per diversos motius arreu del planeta.

Visió general dels apartats del treball

Aquest treball es divideix en diferents apartats, alguns preestablerts per la mateixa universitat i d'altres que han sorgit al llarg de l'elaboració d'aquest. Com indica l'índex, el treball comença amb una introducció que pretén posar en context la persona lectora i oferir una primera visió del que s'aborda durant les pàgines. Seguidament, el treball defineix els conceptes bàsics per poder tenir eines per entendre la temàtica d'estudi.

El marc teòric del treball aborda la part històrica i religiosa que aporta el context necessari per situar-nos a Nepal, i també presenta amb més profunditat temes claus per entendre la menstruació al país, com ara el Chhaupadi o la pobresa menstrual.

El treball de camp està compost per l'extracció de les dades més rellevants de les entrevistes realitzades a noies nepaleses que formen part del canvi (activistes, divulgadores...). Aquestes mostren les seves històries i la seva percepció de la situació de la menstruació a Nepal, tot fent una previsió de futur. L'apartat també analitza les respostes de l'enquesta feta a 20 dones de Nepal.

Finalment, trobem l'anàlisi dels resultats i les conclusions, dos apartats on es reflexiona sobre tota la informació recopilada tant en el marc teòric com en el treball de camp, fent una valoració d'aquesta. El darrer apartat permet confirmar o refutar les hipòtesis plantejades inicialment, fent un recull de tot l'extret a través de les entrevistes, l'enquesta, estudis i investigacions.

Concreció de l'objecte d'estudi

“La menstruació: un tabú a la cultura nepalesa” posa el focus en com es viu la menstruació a Nepal, fent especial èmfasi en les restriccions i normes que encara avui dia regeixen arran del territori. També estudia quins elements poden ser (i són) el motor del canvi.

2. OBJECTIUS

L'objectiu principal d'aquest treball és constatar i analitzar, a través del testimoni de dones nepaleses i partint d'una base teòrica, com és i què causa el tabú de la menstruació a Nepal.

Objectius específics

- ❖ Estudiar com el context religiós de Nepal afecta la manera de viure i d'entendre la menstruació al país.
- ❖ Entendre quin paper juga la religió i les creences en la perpetuació de pràctiques menstruals que vulneren els drets de les dones.
- ❖ Descobrir quin impacte té el tabú en les dones en l'àmbit físic i mental.
- ❖ Valorar com incideix la pobresa menstrual en el tabú.
- ❖ Indagar i poder visualitzar de quina manera podria canviar la concepció de la menstruació al país en un futur, i quin paper juga l'educació en el canvi i transformació de la situació actual.

3. HIPÒTESIS

Aquest treball parteix d'una hipòtesi principal, la qual fa de nexa d'unió de tot l'estudi, i d'altres de complementàries, que aborden temàtiques més específiques dins del tema general. Les hipòtesis pretenen afirmar-se o refutar-se basant-nos en els estudis existents i també amb les entrevistes, les quals aporten una visió més propera, realista i actualitzada de la situació.

Hipòtesi principal

- ❖ La menstruació és un tabú a Nepal.

Hipòtesis complementàries

- ❖ La religió és el motiu principal de l'existència d'un tabú entorn la menstruació a Nepal.
- ❖ La pobresa menstrual és un factor que propicia la perduració d'aquest tabú en el temps.

El treball també pretén mirar de respondre les següents preguntes a través de la visió i percepció de les persones entrevistades: “com es pot canviar aquesta situació?” o, encara millor “es pot canviar aquesta situació?”. La resposta no és només una ni és fàcil de tenir. De manera inicial, però, suggereixo el següent.

- ❖ La manca o poca presència de l'educació és un dels punts d'inflexió i motiu que propicia la perpetuació del tabú de la menstruació.
- ❖ La desigualtat de gènere també és quelcom que afecta el país i agreuja la discriminació de la dona, també en l'àmbit educatiu. Per aquest mateix motiu, una de les possibles respostes a la pregunta és que l'educació és l'eina de canvi social que pot aturar pràctiques com el Chhaupadi.

4. METODOLOGIA

La metodologia utilitzada per aquest treball es basa en la investigació teòrica i l'anàlisi qualitativa mitjançant entrevistes, tant a professionals com majoritàriament a activistes i treballadores en l'àmbit del feminisme i l'educació menstrual a Nepal.

A banda de l'anàlisi qualitativa, aquest treball ha volgut incorporar una petita enquesta que, tot i que no aporta dades quantitatives, sí que permet la participació de més dones i noies com a font d'informació (en aquest cas, de manera anònima).

Primerament, la lectura d'estudis i anàlisi de la situació permet elaborar un context necessari prèviament a la preparació de les entrevistes. Després, la recerca i la selecció de fonts, i la posterior realització d'entrevistes, permet aprofundir en la matèria i aportar a la investigació testimonis essencials per entendre la problemàtica. En últim lloc, la confecció d'una enquesta, juntament amb el recull i anàlisi de les respostes, permet obtenir encara més dades i conèixer experiències de dones nepaleses que no estan involucrades en l'activisme.

Mitjançant entrevistes i estudis de casos podem albirar com una cosmovisió mil·lenària pot anar sent canviada per una altra que no margina ni atempta contra la dignitat de les dones. Sense deixar de banda, necessàriament, la cultura nepalesa, diverses activistes del país treballen perquè aquest canvi no quedi en una utopia i esdevingui realitat en un futur més o menys llunyà. Amb totes les dades extretes dels tres mètodes emprats, doncs, el treball compta amb la informació necessària per fer un recull dels resultats i arribar a unes conclusions que puguin donar resposta, en menor o major mesura, a les hipòtesis plantejades inicialment.

5. MARC TEÒRIC

5.1. La menstruació: perspectiva sociobiològica i perspectiva cultural

La definició mèdica de la menstruació és: “L’hemorràgia periòdica genital que té la dona a l’època de maduresa sexual. S’hi elimina la mucosa endometrial en fase de secreció. La menstruació és veritable només en els cicles en què hi ha hagut ovulació.”¹ No deixa de ser curiós que un fet que afecta la meitat de la població mundial no ha estat estudiat en profunditat per la medicina fins fa relativament poc temps. També pot causar estranyesa aquest dèficit quan la reproducció humana sí que ha estat estudiada a fons des d’antic.²

La causa d’aquesta anomalia es deu a dos biaixos:³

1. Considerar, des d’una perspectiva androcèntrica, que si s’estudia el cos de l’home es pot extrapolar l’après directament al cos de la dona.
2. Considerar la sang de la menstruació simplement com a detritus humà.

L’origen de la paraula menstruació, és a dir, la seva etimologia, està relacionada amb la Lluna i el seu cicle. Com exposaré a continuació, l’estudi, el coneixement i la visió de la menstruació ha estat apartat de la perspectiva de la salut, de la naturalitat i de la normalitat.

5.2. Restriccions en raó de la menstruació a les grans religions i civilitzacions

Hi ha nombrosos estudis que demostren que el tabú menstrual, en menor o major grau, ha estat present en la major part de les cultures analitzades, incloses les grans religions (tant pel que fa a les que tenen llibres sagrats com les que es difonen per tradició oral). Per tant, aquestes visions

¹ DICCIONARIO MÉDICO, Menstruación. Clínica Universidad de Navarra.
<https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/menstruacion>

² Maribel Blázquez Rodríguez, Eva Bolaños Gallardo. Aportes a una antropología feminista de la salud: el estudio del ciclo menstrual.

³ Redacción Médica. (2021, gener). La menstruación, invisibilizada en Medicina.
<https://www.redaccionmedica.com/secciones/sanidad-hoy/carme-valls-la-menstruacion-ha-quedado-invisibilizada-en-la-medicina--2716>

culturals han propiciat estigmes i conductes prohibides, a més d'obligacions, a les dones. Com a resultat, parlem d'un tabú que ha estat adoptat quasi universalment.

L'aïllament en el decurs de la menstruació, també anomenat aïllament o retir menstrual, és una pràctica cultural que consisteix que dones i nenes s'aïllin socialment durant la seva menstruació. En alguns casos arriba a considerar-se una forma d'exili temporal. La reclusió es duu a terme normalment en una estructura construïda especialment per a aquest fi denominada cabana o barraca menstrual, casa de reclusió, casa d'aïllament o directament casa menstrual. Els estudis antropològics i sociològics fan una estimació que el 12% de les societats preindustrials van utilitzar algun tipus de cabana de menstruació.⁴

Una altra pràctica similar és la segregació per al moment del part i en el període postnatal. Una idea comuna que procura respondre el perquè i l'origen d'aquestes pràctiques postula que les cultures que el practiquen atribueixen a la sang menstrual poders espirituals, o la capacitat de generar mal als homes, portar malalties, desgràcies o la mort a tothom que hi tingui contacte. La idea que la menstruació és quelcom que contamina i que és capaç d'afectar negativament la comunitat contribueix al fet que l'aïllament social formi part dels tabús menstruals.

Habitualment, el final dels moments de segregació suposa un ritual de purificació i de contenció simbòlica del poder d'aquesta sang. Altres significats i atribucions de les cabanes de menstruació són el d'esdevenir espais on allotjar el ritu de pas de la infantesa a l'adultesa, fet que en les nenes comença amb la primera regla. No cal dir que la connotació que tenyeix aquests costums i tradicions és negativa i pejorativa. S'han pogut estudiar pràctiques de segregació i exili per menstruació a les següents ètnies, cultures i tribus:

- Imperi nou de l'Antic Egipte.⁵

- Jueus Beta d'Etiòpia (els quals explicitaré més endavant quan parlo de la religió jueva).

⁴ Strassmann, Beverly I. (1992). «The Function of Menstrual Taboos Among the Dogons». Human Nature (Universitat de Michigan)

⁵ Sherfield, Anne M. (2018). «Dig Until You Find Blood: A Textual and Archaeological Investigation into Egyptian Menstrual Seclusion Practice at Deir el-Medina». Universitat de Michigan

- Algunes comunitats de dones del poble Dogón de Malí, que passen unes cinc nits de mitjana per regla a cabanes de menstruació o ponulu.⁶

- El poble seminòmada Efé, a Ituri a la República Democràtica del Congo, el qual aïlla la primera filla de cada família a la seva primera regla entre 6 mesos i un any a unes cabanes de planta quadrada. En el decurs d'aquest període les nenes han de romandre sense caminar, amb els peus embenats en fulles.⁷

La segregació menstrual es practicava a quasi tots els pobles indígenes de Nord Amèrica i de Centre o Sud Amèrica (especialment nord Amèrica Oest i subàrtica). Alguns d'aquests pobles són: Tenino, Okanogen i Txilcotin, Navajo, Omaha, Shoshons, Anishinaabe, Lakota, Iurok, Maidu del nord-oest, Shasta, Lemhi, Nuwui, Hupa, Inuits, Dene, Tlingit o Mowhawk (Amèrica del Nord) i Arm, Taulipang, Boas, Iameos, Tuhnus, Txeberos, Maiorunes, Txarnzcurs, Txaiavites, Cashibo, Nokarnan, koto, Mures, Agw nas, Cainguás, Guarm~i y Ava guaraní los macuxi, galibi, purukoto, onmguus, mm~hés, lupzmbas, Guaranís, Guagirs/wayú Saramaki, Misquito, Ingues, Siones, Coreguaje, cofanes i kamtzàs , Guahibo, Pumé , Tikuns, Ianomamis i Pilogó. Les pràctiques de segregació abastaven des del retir en coves o Tippis i cabanes a confinaments en cercols de cactus i estaques o hamaques més altes que la resta del poble. Les durades van des de pocs dies a diversos mesos, depenent dels diferents casos.

A Àsia, a banda d'aquest objecte d'estudi de Chhaupadi, tenim cabanes menstruals a Pakistan (bashalis) o kkurma ghar, gaokar o gaokor a l'Índia. Les principals ètnies índies que ho practiquen són els Gond i Madiya, i la casta Kadugolla.

Tot i que cada cultura té una manera d'entendre la menstruació diferent, a Europa i Occident en general ha estat una constant que la menstruació és quelcom que ha de romandre ocult.

⁶ Marlene B. Goldman, Maureen C. Hatch, ed. (2000). 11. «Womens fecundability and factors affecting it». *Women and Health* (Academic Press, Gulf Professional Publishing)

⁷ Grinker, Roy Richard (1994). «Gender and Ethnicity». *Houses in the Rainforest: Ethnicity and Inequality Among Farmers and Foragers in Central Africa*. University of California Press.

Judaisme

A la dona jueva que té la menstruació se li diu "niddá" (נידה). Aquesta paraula significa “apartada” o “separada”. El fet d’estar o de ser “niddá” implica l’obligació de seguir unes normes que s’anomenen “taharat hamishpacha”, que es podria traduir per “puresa familiar”.

En l’època antiga, quan el temple de Jerusalem existia, les dones “niddá” tenien prohibit entrar-hi quan tenien la regla. Algunes comunitats jueves (com ara els jueus ultraortodoxos o les comunitats sefardís) encara observen severament algunes d’aquestes prohibicions durant la regla:

- ❖ Prohibició de tenir relacions sexuals durant la menstruació.
- ❖ Prohibició de tocar cap home ni de tenir-ne cap mena de contacte físic (llevat dels fills i avis a càrrec).
- ❖ Prohibició de passar gots, coberts, plats, làmpades que prèviament ha tocat la dona menstruant.

A la Bíblia jueva (que coincideix amb la cristiana en els seus primers llibres) hi ha diferents referències explícites a aquestes restriccions (Levític 15 (19-30))⁸:

19. Quan una dona ha tingut la regla, quedarà impura durant set dies; tothom qui la toqui quedarà impur fins al vespre.

20. Qualsevol indret on jegi o s’assegui durant la seva menstruació, quedarà impur.

21. Tothom qui toqui el seu llit, s’haurà de rentar la roba, es rentarà amb aigua ell mateix i quedarà impur fins al vespre.

⁸ Levític 15 | BCI La Bíblia | YouVersion. (2008). YouVersion.
<https://www.bible.com/ca/bible/335/LEV.15.BCI>

22. *Tothom qui toqui un seient on ella s'bagi assegut, s'haurà de rentar la roba, es rentarà amb aigua ell mateix i quedarà impur fins al vespre.*

23. *Si algú toca qualsevol cosa que hi hagi sobre el llit o sobre el seient que la dona ha ocupat, pel fet d'haver-ho tocat quedarà impur fins al vespre.*

24. *Si un home jeu amb ella, la dona li encomanarà la impuresa de la seva menstruació, quedarà impur durant set dies i també deixarà impur qualsevol llit on ell s'ajegui.*

25. *"Quan una dona perdi sang durant molts dies, fora del temps de la seva menstruació, o quan la pèrdua s'allarga més del temps normal, quedarà impura tants dies com duri l'hemorràgia, igual com quan té la menstruació."*

26. *Tot llit on jegui, tot seient on s'assegui mentre li duri la pèrdua de sang serà impur, igual com si tingués la menstruació.*

27. *Tothom qui toqui aquestes coses quedarà impur; s'haurà de rentar la roba, es rentarà amb aigua ell mateix i quedarà impur fins al vespre.*

28. *"Quan l'hemorràgia se li hagi aturat, ella comptarà set dies i, per tal de purificar-se."*

29. *El dia vuitè prendrà dues tórtres o dos colomins i els durà al sacerdot a l'entrada de la tenda del trobament.*

30. *El sacerdot oferirà un dels ocells com a sacrifici pel pecat i oferirà l'altre en holocaust. Després farà a favor d'ella, davant el Senyor, el ritu d'expiació per la impuresa de la seva hemorràgia.*

31. *"Advertiu els israelites de les seves impureses, perquè no morin si amb les seves impureses profanen el meu tabernacle on jo habito enmig d'ells."*

32. *"Aquesta és la llei sobre l'home que té una pol·lució que el deixa impur, 33. Sobre la menstruació de la dona".*

Levític 20: 18. *"Si algú jeu amb una dona durant la menstruació, tots dos seran exclosos del poble d'Israel: de comú acord, han deixat nua la font de la sang de la dona."*⁹

Els "Falasha" com a tradició singular: Els "Beta Israel" (en hebreu: ביתא ישראל) coneguts popularment com a "falasha" o "Kayla" són les persones jueves amb origen a Etiòpia. Actualment, el 80% viu a Israel. Els jueus etiòps mantenen les lleis "niddah" de purificació de la dona durant la menstruació, així com després del part. Les dones s'aïllen en petites cabanes, lluny de la casa familiar, i s'abstenen de tota mena de feina; endins, poden encendre un foc per mantenir-se calentes, preparar cafè o torrar llavors, però no se les permet cuinar, de manera que depenen de familiars per rebre una ració d'aliment aquests dies. Aquests, al seu torn, tenen cura de no tocar la dona durant els dies de sagnat.¹⁰

Es refereixen al lloc com barraca de la maledicció o yä-däm gojjo (cabana de sang). També s'erigeixen per a la reclusió de les parteres, o yä-aras gojjo (cabanya de naixement). En tots dos casos, els homes són els encarregats de construir-les i les estructures han de ser prou sòlides per suportar l'època de pluges. Aquestes poden compartir-se per les dones d'una mateixa comunitat, i són un punt de trobada i de transmissió de coneixements. Després de set dies de reclusió, la dona pot reprendre les seves activitats, però primer s'ha de banyar en un riu, tallar les ungles i dejunar durant el dia abans de tornar a casa al capvespre, per tal de "purificar-se".⁹

Cristianisme

La importància de la visió de la dona en les diferents tradicions cristianes és fonamental per tal d'entendre la nostra pròpia cultura i la de la major part dels països europeus i americans. En primer lloc, cal esmentar que la cita del Levític és perfectament vàlida també pels cristians, atès accepten com a textos sagrats de l'Antic Testament els mateixos paràgrafs.

⁹ Levític 20 | BCI La Bíblia | YouVersion. (2008). YouVersion. <https://www.bible.com/ca/bible/335/LEV.20.BCI>

¹⁰ Wasserfall, R. R. (1999). Women and Water: Menstruation in Jewish Life and Law. Brandeis University Press by University Press of New England Hanover and London.

El Papa Dionís d'Alexandria escrivia respecte a les dones amb la regla que "ni tan sols elles mateixes, sent fidels i piadoses, s'atrevirien en aquest estat a acostar-se a la Santa Mesa o a tocar el cos i la sang de Crist". Com a tal, les dones cristianes ortodoxes orientals, com les que pertanyen a l'Església Ortodoxa Copta, no assisteixen a l'església mentre menstruen.

Al moviment del s. III i posterior anomenant "Pares de l'Església" es va defensar que les dones no podien exercir el sacerdoci o ser bisbes per la mateixa idea d'impuresa.

El text de les Constitucions Apostòliques del segle IV¹¹ diu:

"Perquè ni la mescla lícita, ni la maternitat, ni la purga menstrual, ni la contaminació nocturna poden contaminar la naturalesa d'un home, o separar l'Esperit Sant d'ell. Res més que la impietat i la pràctica il·legal poden fer això."

Durant segles, a les esglésies ortodoxes i catòliques es prohibia o es recomanava a les dones que no rebessin la comunió durant la menstruació. Aquesta és una pràctica bastant comuna a Grècia i Rússia, així com a altres països cristians ortodoxos.

"Sant Tomàs, seguint Aristòtil, entén la dona com una cosa defectuosa, imbecil·litats, avortat, un projecte d'home frustrat, mancat de qualitats, raó que li impedeix entre altres coses exercir el sacerdoci." En general, i per la concepció de la dicotomia entre cos i ànima, moltes tradicions cristianes han considerat el període com a impur, mundà i imperfecte.¹²

La menstruació al Nou Testament: La part de la Bíblia comuna a les tradicions cristianes i no acceptada pel judaisme fa referència a la vida de Jesús de Natzaret i les accions dels seus primers seguidors. L'única referència, recollida a tres evangelis, és la de la dona que patia de sagnat constant. En aquest punt, només es recull la mateixa tradició jueva i no hi ha cap referència clara al tabú menstrua:

¹¹ Peterson, John Bertram. "Apostolic Constitutions." The Catholic Encyclopedia. Vol. 1. New York: Robert Appleton Company, 1907. <http://www.newadvent.org/cathen/01636a.htm>

¹² Pikaza, X. (2019, maig). Textos sobre menstruación y religión. Judaísmo y cristianismo. Religión Digital. https://www.religiondigital.org/el_blog_de_x-pikaza/Textos-menstruacion-religion-judaismo-cristianismo_7_7778_92210.html

- Fragment de “Mateu 9:20-22”¹³

20 Hi havia una dona que patia d'hemorràgies des de feia dotze anys. Se li va acostar per darrere i li tocà la borla del mantell, 21 perquè pensava: «Només que li pugui tocar el mantell, ja em curaré.» 22 Jesús es girà i, en veure-la, digué:

-Coratge, filla, la teva fe t'ha salvat.

I la dona quedà curada des d'aquell moment.

- Fragment de “Lluc 8:43-48”¹⁴

43 Hi havia una dona que patia d'hemorràgies des de feia dotze anys i s'havia gastat en metges tot el que tenia per a viure, però ningú no l'havia poguda curar. 44 Se li va acostar per darrere i li tocà la borla del mantell. A l'instant l'hemorràgia se li va estroncar. 45 Jesús preguntà:

-Qui m'ha tocat?

Tots negaven que ho haguessin fet, i Pere digué:

-Mestre, però si tota la gent t'envolta i t'empeny!

46 Jesús insistí:

-Algú m'ha tocat; sé que una força ha sortit de mi.

47 La dona, veient-se descoberta, s'acostà tremolosa a Jesús, es prosternà i va explicar davant de tota la gent per què l'havia tocat i com havia quedat guarida a l'instant.

48 Jesús li digué:

-Filla, la teva fe t'ha salvat. Vés-te'n en pau.

Islam

En comparació al judaisme ultraortodox, es podria dir que les restriccions a la major part de les tradicions islàmiques no són tan severes. D'acord amb la religió islàmica, les dones no han de

¹³ Sociedades Bíblicas en América Latina, & Valera, R. (1960). *Mateo 9:20–22* (RVR1960). Bible Gateway. <https://www.biblegateway.com/passage/?search=Mateo%209%3A20-22&version=RVR1960>

¹⁴ Editorial Claret i Societats Bíbliques Unides. (s. f.). *Lluc 8:43–48*. Associació Bíblica de Catalunya. <https://www.biblija.net/biblija.cgi?m=Lc+8:43-48&l=ca>

pregar mentre menstruen. Com passava amb les dones jueves, que han de seguir un conjunt de normes, les de les dones islàmiques són les següents:

- ❖ Absència de dejuni en la pràctica del Ramadà. Aquests dies, després del sagnat, s'han de recuperar d'alguna manera.
- ❖ Fer un bany ritual després dels dies de menstruació (*Ghusl o الغسل). L'Islam estableix una sèrie de banys complets (de cap a peus) obligatoris, i uns altres de recomanables. El de després de la menstruació, que es diu "Haiz o Haid (حيض)", és obligatori.¹⁵
- ❖ No està permès que un home tingui relacions sexuals amb la dona menstruant. Aquesta norma la contempla el vers 2:222 de l'Alcorà: ¹⁶

"Si et pregunten per la menstruació. Digues: És un dany (situació dolorosa); per tant, manteniu-vos allunyats de les dones durant el flux menstrual i no us acosteu fins que estiguin netes; aleshores, quan s'hagin netejat, entreu a elles com Al·là us ha manat; sens dubte, Allah estima els que es tornen molt (a Ell), i Ell estima els que es purifiquen."

La interpretació islàmica tradicional de l'Alcorà prohibeix les relacions sexuals durant el període menstrual d'una dona, però sí que permet un altre tipus d'intimitat física i altres actes que es consideren sexuals. Si un home té relacions sexuals amb la seva esposa, però descobreix llavors que ella està amb la menstruació, ha de retirar-se immediatament.

- ❖ Està prohibit que un home es divorciï d'una dona durant la menstruació.
- ❖ Com ja s'ha dit, les dones no han de pregar durant la menstruació.¹⁷

¹⁵ Husaini Sistání, Sayyed Ali (2001). Las leyes prácticas del Islam. Beirut: Ahlul Bayt

¹⁶ al Báqarah, S. (s. f.). *Al Báqarah-222, Sura La vaca Verso-222* /. El Noble Corán (Leer el Corán en español, escuchar Corán). <http://es.noblequran.org/coran/surah-al-baqarah/ayat-222/>

¹⁷ Frisk, Sylva (2009). Submissió a Déu: dones i islam a la Malàisia urbana. NIAS Press

Budisme

Com succeeix a la tradició cristiana, una cosa és el que les escriptures o els ensenyaments de Buda pretenen, i una altra de ben diferent és la interpretació que se li ha donat a les cultures patriarcals on ha arrelat. Per exemple, a cultures clarament influenciades pel bramanisme o l'hinduisme, es considera la dona “impura” i se li denega, per exemple, el sacerdocí.¹⁸ “Els homes poden pensar que som impures perquè tenim la menstruació, però això no és un concepte budista. La menstruació és natural, però en el bramanisme i l'hinduisme es veu com una cosa impura. S'ha introduït al budisme un concepte indi que no hi té res a veure. Buda no va ensenyar tal cosa”¹⁹ (extracte d'una entrevista a la primera dona sacerdotessa de Tailàndia, doctora en filosofia i teologia Chatsumarn Kabilsingh).

Tot i això, al budisme en general (Theravada o Hinayana), la menstruació es percep com "una excreció física natural per la qual les dones han de passar mensualment, ni més ni menys".²⁰ De tota manera, estan ben documentades les restriccions d'entrar als temples per a les dones a diferents llocs del Japó, i la separació de les dones de qualsevol home a la tradició de Sri Lanka.²¹

A l'Índia, el segon país més poblat del món, les tradicions budistes i hinduistes han dut a la praxi que les dones visquin la menstruació com quelcom impur i brut, com a “desgràcia”. L'ONG Goonj, fundada per l'activista Anshu Gupta, treballa a 21 dels 30 estats de l'Índia. Atès que és habitual la pràctica d'apartar les dones que menstruen de la resta de la família, no deixar-les assistir al temple o tractar-les com a impures, la feina d'aquesta organització és vetllar pel seu benestar durant aquests dies.²²

¹⁸ Magazine, P. (2015, març). “Luchamos contra la actitud patriarcal que se esconde bajo el nombre de budismo”. pikara magazine. <https://www.pikaramagazine.com/2015/03/dhammananda-bhikkhuni-budismo/>

¹⁹ Langenberg, A. P. (2016). Buddhist Blood Taboo: Mary Douglas, Female Impurity, and Classical Indian Buddhism. *Journal of the American Academy of Religion*. <http://www.jstor.org/stable/43900177>

²⁰ Buddha Dharma Education Association (2004). "21: It is commonly believed that women are unclean. How true is this belief?". *Women in Buddhism: Questions & Answers*. BuddhaNet. Retrieved 2006-05-28. <http://www.buddhanet.net/e-learning/history/wbq21.htm>

²¹ Wickremeratne, Swarna (2006). *Buda a Sri Lanka*. Premsa de la Universitat Estatal de Nova York.

²² BBC News Mundo. (2014, octubre). La menstruación: el tabú que excluye a las mujeres en India. https://www.bbc.com/mundo/noticias/2014/10/141028_salud_menstruacion_india_tabu_mujeres_egn

Hinduisme

Sota el paraigua de l'hinduisme, trobem una sèrie de tradicions molt diverses que generen actituds ben diferents vers la dona amb la regla. Podríem anomenar com a integristes alguns corrents. En aquestes tradicions hi ha normes molt estrictes en referència a aquest cas. Un episodi extrem ha succeït aquest mateix any, on a l'Institut de les noies Shree Sahjanand (SSGI) a Bhuj (Índia) van obligar a despullar 66 noies per a comprovar si tenien la regla, i segregar les que tenien el període.²³

El mateix monjo hinduista Swami Krushnaswarup, del temple Swaminarayan (que està associat a l'esmentat institut), proclama a un sermó a internet dient que "les dones amb menstruació que cuinen menjar per als seus marits naixeran com a gossos a la seva propera vida, mentre que els homes que consumeixen aliments preparats per dones que tenen períodes renaixeran com a bous".¹⁸ Fora d'aquestes postures extremes a l'hinduisme, sovint es veu la menstruació com a època de penitència o de purificació.²⁴

²³ Express Web Desk. (2020, febrer). *Menstruating women cooking for husbands will be reborn as dogs: Bhuj seer*. The Indian Express. <https://indianexpress.com/article/india/bhuj-swami-krushnaswarup-dasji-menstruating-women-6274342/>

²⁴ Dunnivant, N. C., & Roberts, T. A. (2012). Restriction and Renewal, Pollution and Power, Constraint and Community: The Paradoxes of Religious Women's Experiences of Menstruation. *Sex Roles*. <https://doi.org/10.1007/s11199-012-0132-8>

5.3. Aproximació antropològica al concepte tabú

Segons el diccionari de la Llengua Catalana²⁵:

“Etimologia: de l’angl. *taboo*, íd., i aquest, de *tabu* ‘prohibit’, mot de la llengua de l’arxipèlag de Tonga (Polinèsia) introduït el 1777 pel capità James Cook (1728-1779) i usat primer en el seu únic valor polinèsic d’adj. i després substantivat en angl 1a font: 1932, DFa.

1. [plural tabús] *masculí* ETNOLOGIA, RELIGIÓ i SOCIOLOGIA Mot usat per a caracteritzar les diverses prohibicions màgiques d’un àmbit cultural determinat (designa tot allò que no pertany a l’ús quotidià d’aquest grup).
2. *per extensió* Interdicció convencional basada en prejudicis o conveniències socials. *Parlar de segons què era un tema tabú.*”

Podem constatar que, fins i tot en la mateixa etimologia del concepte de tabú, hi ha inherent la segregació i prohibició de les dones a la primera menstruació (les quals no podien tocar aliments i havien de ser alimentades amb les mans, entre altres costums). Totes elles passaven per rituals en què se’ls aïllava de la societat durant un temps establert per evitar contagis i malediccions.²⁶

Podem, doncs, afirmar sense cap dubte que la menstruació és i ha estat considerada tabú a la major part de cultures i religions, tal com es constata a l’apartat anterior.

5.4. Context general de Nepal i religió hinduista

Nepal és un país situat al sud del continent asiàtic que limita amb l’Índia i la Xina. La seva capital és Kàtmandu, on viuen un total d’1,4 milions d’habitants (xifres de l’any 2020)²⁷. La religió principal del país és l’hinduisme que, segons el Ministerio de Asuntos Exteriores d’Espanya⁵, es

²⁵ *tabú* | *diccionari.cat*. (s. f.). Diccionari.cat. <https://www.diccionari.cat/GDLC/tabu>

²⁶ Frazer, J. G. (1916). Ancient Stories of a Great Flood. *The Journal of the Royal Anthropological Institute of Great Britain and Ireland*. <https://doi.org/10.2307/2843393>

²⁷ OFICINA DE INFORMACIÓN DIPLOMÁTICA. (2021, març). Nepal República Federal Democrática de Nepal. Dirección General de Comunicación, Diplomacia Pública y Redes. http://www.exteriores.gob.es/documentos/fichaspais/nepal_ficha%20pais.pdf

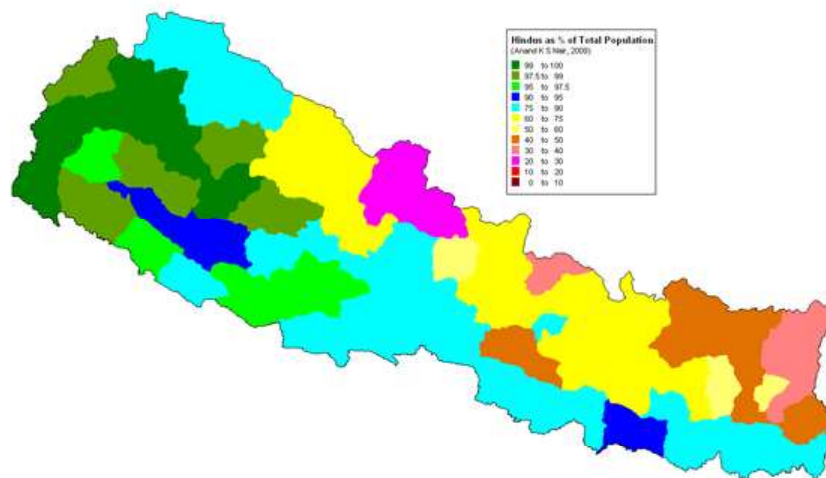
practica per un 81,3% de la població. La segona religió practicada al Nepal és el budisme, amb menys d'un 10% de la població. Pel fet de ser, l'hinduisme, la religió practicada per la majoria de la població, és inevitable que molts trets culturals i estructurals del Nepal vinguin regits de les creences i costums associats a l'hinduisme.

A més de l'anteriorment explicat, fins al 2007, Nepal era l'únic país del món amb l'hinduisme com a religió oficial i, tot i que la convivència amb les altres religions ha estat tradicionalment bona (en general), el país disposava de lleis que prohibien la predicació i la conversió de cap altra religió que no fos l'hinduisme, amb penes de fins a 6 anys de presó. De fet, aquesta prohibició roman a la constitució actual.²⁸ Finalment, cal assenyalar que el Nepal és el país del món amb més practicants de l'hinduisme en proporció a la població global, i el segon del món (després de l'Índia) en termes de població absoluta.

Nepal és un país multiètnic, multireligiós i plurilingüe, i s'han comptat més de 100 castes i ètnies, de les quals 51 han estat reconegudes pel govern nepalès.²⁹ Si mirem el percentatge per regions, grups ètnics i castes, l'hinduisme puja a més del 99% a les castes majoritàries Chhetri /Kshetri (4.398.000 persones) i Brahmin (3.226.903 persones). Per regions, veiem que les occidentals (on es practica el Chhaupadi), l'hinduisme supera aquest 90% (colors verds).

²⁸ P. (2015, setembre). *Nepal to stay secular, proposal for a Hindu nation rejected*. The Times of India. <https://timesofindia.indiatimes.com/world/south-asia/nepal-to-stay-secular-proposal-for-a-hindu-nation-rejected/articleshow/48959256.cms>

²⁹ Baumann, S. E., Lhaki, P., Terry, M. A., Sommer, M., Cutlip, T., Merante, M., & Burke, J. G. (2021). Beyond the Menstrual Shed: Exploring Caste/Ethnic and Religious Complexities of Menstrual Practices in Far-West Nepal. *Women's Reproductive Health*, 8(1). <https://doi.org/10.1080/23293691.2020.1861413>



Font: Cens Nepal 2011.

D'aquest mapa es pot establir una correlació clara entre hinduisme i Chhaupadi.

Segons la teologia nepalesa, Brahma, Vishnu i Shiva havien vingut al Nepal en forma de cérvol.³⁰ Aquests tres déus esmentats són la trinitat hinduista (els déus més importants), en una religió politeïsta amb moltes més divinitats.

La introducció de l'hinduisme al país va produir-se fa més de dos mil anys, en un període on un imperi abastava els territoris de Nepal, Nord de l'Índia i el Sikkim. De fet, alguns llocs del Nepal són sagrats i indrets de pelegrinatge per gran part d'hindús.

La pràctica hindú de Sati, en què una vídua se sacrifica a la pira funerària del seu marit, va ser prohibida el 1919, i l'esclavitud va ser abolida oficialment el 1924.³¹

Segons la visió cultural hinduista, especialment a l'occident nepalès, la menstruació comporta que la dona queda temporalment impura. Aquest fet té com a conseqüència un seguit de creences i supersticions. Aquestes supersticions van sorgir del mite que Indra (déu hindú del cel, temps, univers, núvols, arc de Sant Martí, Maia, Prakrti, llamps i pluja) va crear la menstruació com un mitjà per distribuir una maledicció. En aquest sistema de creences, es pensa que si una dona que

³⁰ Wright, D. (1993). History of Nepal with an Introductory Sketch of the Country and People of Nepal. Asian Educational Services, New Delhi.

³¹ Stratton Hawley, J. (1994). *Sati, the Blessing and the Curse: The Burning of Wives in India* OUP USA.

està menstruante toca un arbre, mai tornarà a donar fruit; si consumeix llet, la vaca no donarà més llet; si llegeix un llibre, Saraswati, la deessa de l'educació, s'enfadarà; si toca un home, es posarà malalt.³² La llista de supersticions és molt extensa, i aquestes deriven en prohibicions per les dones. A la majoria del país, per exemple, tenen prohibit accedir a un espai de culte religiós durant el sagnat. Les restriccions varien depenent de l'àrea del Nepal, i són especialment més dures a les zones rurals i de l'est, on les prohibicions arriben a afectar totalment el dia a dia de les dones durant el sagnat. La literatura i les escriptures hindús, com Chanakya Neeti, Manusmriti i Garuda Purana, esmenten que la sang menstrual és impura.³³

Pobresa menstrual a Nepal

La pobresa menstrual és un concepte que fa referència a les múltiples privacions que experimenten dones d'arreu del món (especialment del sud global) relacionades amb la menstruació.³⁴ Molt sovint, la pobresa menstrual es tradueix en la dificultat o impossibilitat d'accés per a productes sanitaris específics durant les seves menstruacions, tals com compreses, tampons o altres mètodes.³⁵ Els analgèsics, la roba interior o l'accés a aigua neta també s'inclouen dins les necessitats bàsiques d'una persona quan té la regla, per tant, el no accés a aquestes també suposa una forma de pobresa menstrual.³⁶ En total, es calcula que una quarta part de les dones i adolescents en edat reproductiva de tot el món pateixen la pobresa menstrual.³⁷

El fet de no tenir o tenir dificultats a l'hora d'accedir a aquests productes provoca grans impactes en les dones, tant en l'àmbit higiènic (causant infeccions per l'ús de productes alternatius), com en

³² tok.wiki. (2019). Chhaupadi OrigenyDescripción. hmong. <https://hmong.es/wiki/Chhaupadi>

³³ MacDonald, J. G. (2019, octubre). Nepal bans Hindu practice of exile during menstruation. Religion News Service. <https://religionnews.com/2018/08/23/nepal-banishment/>

³⁴ Crichton, J., Okal, J., Kabiru, C. W., & Zulu, E. M. (2013). Emotional and Psychosocial Aspects of Menstrual Poverty in Resource-Poor Settings: A Qualitative Study of the Experiences of Adolescent Girls in an Informal Settlement in Nairobi. *Health Care for Women International*, 34(10). <https://doi.org/10.1080/07399332.2012.740112>

³⁵ Rossouw, L., and H. Ross. 2021 March 4. Understanding period poverty: Socio-economic inequalities in menstrual hygiene management in eight low- and middle-income countries. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18 (5):2571. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052571>

³⁶ U.N.F.P.A. (2022). La menstruación y derechos humanos - Preguntas frecuentes. Fondo de Población de las Naciones Unidas. <https://www.unfpa.org/es/menstruaci%C3%B3n-preguntas-frecuentes#%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20pobreza%20del%20per%C3%ADodo>

³⁷ Sommer, M., & Mason, D. J. (2021). Period Poverty and Promoting Menstrual Equity. *JAMA Health Forum*, 2(8). <https://doi.org/10.1001/jamahealthforum.2021.3089>

els aspectes psicosocials (amb vergonya, por, baixa autoestima, ansietat...)³⁸ A banda d'aquests aspectes, la pobresa menstrual també genera desigualtats en altres àmbits com l'educació. El fet de no disposar dels recursos necessaris per a la higiene menstrual, o dels medicaments adequats pel dolor menstrual, augmenta en diversos casos la taxa d'absentisme escolar.³¹

A banda de les creences religioses relacionades amb la menstruació, Nepal és un país que té un problema de pobresa, que si la trasludem a la regla es tradueix amb pobresa menstrual. En l'àmbit general cal dir que Nepal, segons l'OCDE (Organització per a la Cooperació i el Desenvolupament Econòmic i el Banc Mundial), és un dels països més pobres del món, amb una taxa de més de la meitat de la població sota el llindar de la pobresa i un PIB per càpita de 1027 Dòlars (lloc 167 del món).³⁹ L'índex d'esclatxa de gènere del Nepal el situa en el país 101 de 153 estudiats (any 2000), segons la mateixa font. Aquest índex analitza la diferència de recursos i oportunitats amb relació al gènere. Finalment, la taxa de mortalitat infantil és de 26,9 morts per a cada 1000 naixements (2018).⁴⁰ Aquesta taxa ens informa del nombre de nadons morts menors d'un any per a cada mil nadons nascuts vius. La taxa de Catalunya, per exemple, és de 2,42 per cada 1000 habitants el mateix any- 12 vegades inferior-.³⁵

Segons els estudis de l'ONG "The Borgen Project"⁴¹, el 83% de les dones al Nepal no fan servir compreses sinó mètodes alternatius, dels quals una gran part no presenten una higiene mínima (roba vella, fulls de paper) i s'associen a infeccions del tracte reproductor o a càncer uterí. La situació s'agreuja en zones rurals, on l'accés als productes sanitaris mensuals és gairebé impossible. Amb la barreja de la creença i la inaccessibilitat, trobem diversos casos de morts relacionades amb la menstruació i el Chhaupadi (18 perfectament documentades de l'inici de la prohibició governamental del 2005, fins al 2020).

³⁸ Crichton, J., Okal, J., Kabiru, C. W., & Zulu, E. M. (2013). Emotional and Psychosocial Aspects of Menstrual Poverty in Resource-Poor Settings: A Qualitative Study of the Experiences of Adolescent Girls in an Informal Settlement in Nairobi. *Health Care for Women International*, 34(10). <https://doi.org/10.1080/07399332.2012.740112>

³⁹ Expansión. (2021). Nepal: Economía y demografía 2022. [datosmacro.com. https://datosmacro.expansion.com/paises/nepal](https://datosmacro.expansion.com/paises/nepal)

⁴⁰ Institut d'Estadística de Catalunya. (2021, desembre). Idescat. Indicadores anuales. Tasa de mortalidad infantil y perinatal. Gencat. <https://www.idescat.cat/indicadors/?id=anuals&n=10345&lang=es>

⁴¹ Thelwell, K. (2022, maig). Combating Period Poverty in Nepal. The Borgen Project. <https://borgenproject.org/period-poverty-in-nepal/>

5.5. Conjunt de restriccions documentades al Nepal en raó de la menstruació

La manera de percebre la menstruació a Nepal, molt arrelada a la religió hinduista, ha derivat des de l'antic en restriccions envers la dona. La gran majoria, per no parlar de la totalitat, neixen de creences i supersticions i, malgrat que algunes tenen explicació històrica, no tenen justificació científica. A continuació parlaré d'algunes de les restriccions documentades al país amb relació a la menstruació, tot i que en apartats posteriors en donaré més detalls.

Segons un estudi dut a terme a nou districtes del país, més del 90% de les dones i nenes del Nepal experimenten, com a mínim, una restricció al llarg de la seva vida menstrual.⁴² Un estudi dut a terme per UNICEF l'any 2016⁴³ va aprofundir en les altres restriccions que pateixen les noies quan menstruen a Nepal. L'estudi divideix les restriccions en diversos blocs. D'una banda, trobem la reclusió menstrual, o el Chhaupadi, una de les principals restriccions de la qual parlarem en el següent apartat del treball amb més profunditat. En resum, aquesta restricció limita i impedeix fer vida normal a les dones mentre menstruen, i les priva de llibertat de moviment. El Chhaupadi, o la reclusió menstrual, pot variar depenent de cada cas, però sovint consisteix en un tancament de les dones en un espai que no és l'habitual (sigui a una casa alternativa, cabana o una habitació separada de la resta).

Altres restriccions que succeeixen a Nepal i analitza l'estudi són les restriccions al contacte físic amb altres persones (especialment a homes). De les persones enquestades per UNICEF, un total del 59,5% de les dones de l'àrea d'Achham van respondre que durant el sagnat no poden tocar a cap membre masculí de la seva família. En el cas de les respostes del districte de Bajura, el percentatge puja al 61,5%.

⁴² Baumann, S. E., Lhaki, P., & Burke, J. G. (2019). Assessing the role of caste/ethnicity in predicting menstrual knowledge, attitudes, and practices in Nepal. *Global Public Health*, 16(9).
<https://doi.org/10.1080/17441692.2019.1583267>

⁴³ Morrison, J., Basnet, M., Bhatta, A., Khimbanjar, S., & Baral, S. (2008, abril). *ANALYSIS OF MENSTRUAL HYGIENE PRACTICES IN NEPAL*. UNICEF Nepal Country Office.
<https://www.unicef.org/nepal/sites/unicef.org/nepal/files/2018-07/607531012327148357-analysis-of-menstrual-hygiene-practices-in-nepal.pdf>

UNICEF també parla de les restriccions relacionades amb el menjar (no entrar a la cuina, no poder cuinar) i les restriccions de moviment. Aquesta primera ve de la mà de la creença que una dona, en els seus dies de sagnat, embruta tot allò que toca. La segona, impedeix que les noies durant el seu sagnat es desplacin amb normalitat o surtin a l'exterior amb la mateixa regularitat que normalment (per exemple, algunes noies tenen prohibit anar a l'escola durant el sagnat).

Finalment, l'estudi també parla d'altres restriccions englobades dins la religió. La restricció que està més estesa pel territori i la qual segueix la immensa majoria de població és la de no accedir a un temple durant el sagnat. Des de les persones més creients fins a les que no ho són aconsegueixen aquesta prohibició, al·legant que s'ha de respectar la religió.

5.6. Aproximació a la pràctica del Chhaupadi

Com s'ha vist, diferents cultures, religions i períodes històrics han associat la menstruació amb la vergonya, la pena, el fàstic, el rebuig, la incomoditat, el dolor, el perill, la contaminació, la pol·lució i el desconeixement.⁴⁴ En aquest context és on s'origina la pràctica Chhaupadi, una tradició cultural que consisteix a aïllar les dones durant la seva regla.⁴⁵ La paraula Chhaupadi neix de la unió de les paraules en nepalès “chhau”, que significa menstruació, i “padi”, en referència a la dona. El Chhaupadi és una pràctica de llarg recorregut que suposa un clar exemple del tabú de la menstruació a la religió hinduista.

Segons la pràctica, durant els dies que duri el sagnat, les dones, noies i nenes han d'estar apartades de la societat en petites cabanes de fang o barraques que no compleixen els estàndards sanitaris ni dignes. Aquestes cabanes s'anomenen “chhau huts” o “chhau goths”. Les nenes han de començar a viure amb aquesta tradició en el seu primer cicle menstrual, en el qual han d'estar 14 dies dins la cabana. A partir d'aquest primer cicle, les dones han de passar tots els dies de sagnat dins la cabana fins que arribin a la menopausa. La tradició no només involucra la menstruació, sinó

⁴⁴ Rosas, D. (2019). Menstruación, epistemología y etnografía amazónica. Dialnet.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7128091>

⁴⁵ ActionAid UK. (2022, maig). Chhaupadi and menstruation taboos.
<https://www.actionaid.org.uk/our-work/period-poverty/chhaupadi-and-menstruation-taboos>

també el sagnat postpart. Les dones, des del dia del part, han d'estar dues setmanes amb el nadó dins la cabana.⁴⁶

La religió hinduista, en considerar les dones durant aquest període impures, tampoc les permet tocar cap recurs d'aigua (fonts, aixetes, rius...), al·legant que estarien contaminant l'aigua que en surt. Les dones, durant els dies de sagnat (en els llocs on es practica el Chhaupadi de manera estricta), no poden tenir contacte amb cap altra persona, ja que es considera que porten mala sort i mala salut per la família o poble. La pràctica Chhaupadi, per tant, provoca que un cop al mes, les dones estiguin aïllades i tancades durant aproximadament una setmana (depenent de la durada del sagnat i cicle menstrual de cada persona). A més, la pràctica les priva de drets elementals com l'accés a aigua corrent i les condicions sanitàries mínimes, forçant-les a viure en infrahabitatsges (si és que es poden considerar "habitatsges"), sense interaccionar amb els altres i fent-les sentir intocables (en el sentit negatiu de la paraula).

La pràctica del Chhaupadi continua vigent en l'actualitat, tant de forma estricta com amb variacions. Els llocs on es practica amb més rigidesa són principalment les zones rurals de l'oest de Nepal, i també en algunes zones de l'Índia. Malgrat això, en el treball veurem com el Chhaupadi no és només l'estructura de la cabana de fang, sinó que també s'ha "modernitzat" i continua existint a les ciutats de Nepal en altres formes. Com veurem més endavant quan parlem de la legislació relacionada amb el Chhaupadi, hi ha zones de Nepal on es practica l'aïllament dins la mateixa casa, en una habitació concreta destinada a això.

⁴⁶ USAID & NFCC. (2015, maig). *Assessment Study on Chhaupadi in Nepal: Towards a Harm Reduction Strategy*. NFCC for USAID.
<https://web.archive.org/web/20181222210931/http://nhsp.org.np/wp-content/uploads/formidable/7/Chhaupadi-FINAL.pdf>



Nena nepalesa davant de la seva cabana de Chhaupadi

(Fotografia extreta de l'ONG "beartsy")



Una cabana dedicada al Chhaupadi a Achham (Nepal)

(Fotografia extreta de l'ONG "beartsy")

5.6.1. El Chhaupadi en el territori nepalès

Com s'ha dit anteriorment en el treball, els llocs on es practica el Chhaupadi han reportat morts en les seves cabanes, algunes d'elles per asfíxia o incendi a causa de l'encesa d'un foc a l'interior de la barraca (ja que no hi ha cap mena d'escalfar-se) o fins i tot per l'atac d'animals (pel fet que aquestes cabanes acostumen a situar-se als afores de les poblacions, de vegades en boscos o selves).⁴⁷ Les morts documentades des del 2005 fins al 2020, com s'ha comentat, són 18. Tot i això, és possible que hi hagi morts no documentades. El més probable és que el nombre de morts documentades estigui subestimat a causa de l'hermetisme i tabú que suposa parlar-ne, i més encara tenint en compte que la pràctica és il·legal al país.⁴⁸

Un altre perill que corren les noies i dones mentre viuen dins les cabanes és la violació, perquè és recurrent que homes s'aprofitin de la seva situació de desprotecció i aïllament per abusar d'elles. Altra vegada, l'hermetisme i tabú impedeixen conèixer les dades reals d'aquesta situació. La gran majoria de les víctimes no denuncien aquests fets (ni la família denuncia la mort d'una dona a causa de Chhaupadi, ni les dones violades ho fan saber a ningú).⁴⁹ En els casos de violació en nenes i noies verges, també hi incideix el fet que fer-ho públic pot dificultar o impossibilitar que siguin casades.⁵⁰ En les famílies més pobres, això suposaria quelcom insostenible, ja que els matrimonis per conveniència i els matrimonis infantils aporten beneficis que resulten necessaris per a les famílies amb menys recursos.

⁴⁷ Sharma, G. (2019, desembre). *Nepal endurece las medidas contra las «cabañas menstruales» después de varias muertes*. U.S. <https://www.reuters.com/article/nepal-mujeres-menstruacion-idESKBN1YV17M>

⁴⁸ Joshi, S. (2022). Chhaupadi practice in Nepal: A literature review. *World Medical & Health Policy*, 14(1). <https://doi.org/10.1002/wmh3.491>

⁴⁹ Rai, B. (2019, març). Women are still dying after being sent to menstruation huts, but no one is filing complaints. *The Kathmandu Post*. <https://kathmandupost.com/national/2019/03/22/women-are-still-dying-after-being-sent-to-menstruation-huts-but-no-one-is-filing-complaints>

⁵⁰ Amgain B. (2012) *Social Dimension of Chhaupadi System: A Study from Achham District, Far West Nepal*. Nepal: Social Inclusion Research Fund (SIRF) SNV Nepal.

5.6.2. Estudis de conseqüències per a les dones d'aquesta pràctica

Al llarg dels anys, i especialment en la darrera dècada, han estat molts els estudis realitzats per ONG i altres col·lectius els que han volgut analitzar com repercuteix el Chhaupadi en les dones a escala física i psicològica.

Primerament, el Chhaupadi provoca diversos efectes negatius en la salut de les dones. Un dels motius de major impacte és la temperatura. Dins d'un espai petit, sense ventilació, electricitat ni aparells de condicionament (tals com estufa o aire condicionat), les dones han de suportar les baixes temperatures de l'hivern i les temperatures sufocants de l'estiu. Els efectes que poden provocar les temperatures extremes són la pneumònia, infecció toràcica, sufocació o infecció de les vies respiratòries.⁵¹ A més a més, com no tenen accés directe als aliments (només s'alimenten del que la família o amics acostin al voltant de la cabana), tenen problemes de malnutrició.⁵²

En el cas de les dones que acaben de donar a llum, com s'ha comentat, han d'estar dues setmanes dins la cabana tot i la seva feblesa després del part. Aquest fet comporta una alta mortalitat materna, que es tradueix també en una alta mortalitat neonatal (com s'ha comentat anteriorment) a causa de les males condicions de vida.⁵³

Si ens centrem en les conseqüències psicològiques, cal dir que és evident que el fet d'aïllar a una persona a la força és negatiu per aquesta. Ja a l'antiguitat, el filòsof Aristòtil parlava dels humans com a "Zóon politikon"⁵⁴, és a dir, animals socials. Els humans, segons el grec i estudis posteriors, viuen del constant contacte amb l'altre, i tenen gran voluntat de viure en comunitat. El Chhaupadi, entre altres coses, arravata aquesta socialització durant dies, i ho fa de manera periòdica amb el cicle menstrual. Aquest aïllament té un impacte clar a escala psicosocial, i pot

⁵¹ Nilima R, Tandon S.(2011) Centuries old Nepal banishment ritual endangers girls and women. womennewsnetwork.net [homepage on the Internet]

<http://womennewsnetwork.net/2011/03/20/nepal-banishment-ritual-girls/>.

⁵² Amatya P, Ghimire S, Callahan KE, Baral BK, Poudel KC. Practice and lived experience of menstrual exiles (Chhaupadi) among adolescent girls in far-western Nepal.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6287853/>

⁵³ PHASE Worldwide [homepage on the Internet] (2013). Chhaupadi: Giving Birth in the Cow Shed.

<https://phaseworldwide.wordpress.com/2013/10/05/chhaupadi-giving-birth-in-the-cow-shed/>

⁵⁴ Merino, W. (2018). *Zoon Politikon* | *FLACSO Radio*. Zoon Politikon.

<https://www.flacso.edu.ec/flacso-radio/programas/academicos/zoon-politikon?page=1>

resultar en depressió, ansietat i baixa autoestima.⁵⁵ A banda d'aquests problemes de salut mental, també hi ha hagut casos on s'han desenvolupat fòbies per por a ser violades o atacades per un animal.⁵⁶

5.6.3. Accions legislatives i polítiques referents al Chhaupadi

La pràctica del Chhaupadi té dècades de recorregut, i no ha estat fins aquest segle que el govern de Nepal ha decidit implantar mesures per intentar erradicar-lo. L'any 2005⁵⁷, el govern de Nepal va prohibir aquesta pràctica, però encara és vigent en moltes comunitats, especialment en àrees rurals. La seva prohibició, però, no ha estat sinònim d'erradicar el Chhaupadi, ni tampoc les cabanes. El 2017, el govern va aprovar una llei que pena les persones que obliguin les dones a practicar el Chhaupadi amb tres mesos de presó o una multa de 3.000 rupies nepaleses (que actualment equivalen a 23 euros i 17 cèntims). L'article 168 del codi penal de Nepal⁵⁸ estableix que els tractes degradants o inhumans seran penats amb la pena esmenada. L'article especifica en l'apartat 3 el cas del Chhaupadi:

“(3) Desterrar una dona a un cobert (Chhaupadi) durant menstruació o part, o sotmetre, fent-la sotmetre, a ella a una altra discriminació, intocabilitat o tracte inhumà similars està prohibit, de qualsevol tipus.”

Com s'ha dit, encara hi ha moltes zones on es practica el Chhaupadi de manera estricta. A altres ciutats i pobles de Nepal, però, en l'actualitat no existeixen les “chhaud huts” (cabanes menstruals); tanmateix, sí que es destina una habitació de la casa exclusivament a això. D'aquesta manera, la dona, nena o noia de la família, durant els dies de sagnat, pot estar aïllada de la resta del nucli familiar i no entrar en contacte amb ningú. Malgrat que és un avenç, degut a les inhumanes condicions de les cabanes, continua sent una forma de Chhaupadi i, d'alguna manera,

⁵⁵ Kadariya, S., & R. Aro, A. (2015). Chhaupadi practice in Nepal; analysis of ethical aspects. *Medicolegal and Bioethics*. <https://doi.org/10.2147/mb.s83825>

⁵⁶ Amgain B. *Social Dimension of Chhaupadi System: A Study from Achham District, Far West Nepal*. Nepal: Social Inclusion Research Fund (SIRF) SNV Nepal; 2012.

⁵⁷ Ghimire, B. (2019, gener). *Criminal Code 'ineffective' to end Chhaupadi practice*. THE KATHMANDU POST. <https://kathmandupost.com/national/2019/01/05/criminal-code-ineffective-to-end-chhaupadi-practice>

⁵⁸ Ministry of Law and Justice Parliamentary Affairs. (2017). *The National Penal (Code) Act, 2017*. <http://www.moljpa.gov.np/en/wp-content/uploads/2018/12/Penal-Code-English-Revised-1.pdf>

és la solució que s'ha trobat en àrees més modernitzades de seguir amb aquesta pràctica sense infringir la prohibició de 2005 i la de 2017.

5.7. Les Kumari: nenes pures fins a la menstruació

Una altra pràctica que enllaça la religió i la menstruació és el culte a les Kumari. Les Kumari són deesses que han estat reconegudes des de fa més de 2.500 anys per l'hinduisme.⁵⁹ La paraula Kumari en nepalès significa “nena verge”. Aquestes figures són les úniques deesses humanes existents en tot el món. Les nenes petites que s'escullen per ser Kumari han de tenir els trets identitaris que s'atribueixen a la deessa hindú Taleju, la qual representen. Les qualitats són la virginitat, la innocència i la puresa, que també venen acompanyades d'uns trets facials i físics determinats. Les persones budistes del Nepal també donen suport i veneren les Kumari. Quan una nena és Kumari viu en un palau com a deessa. Aquesta no pot sortir a l'exterior ni tocar el terra, i és servida per un grup de persones que vetllen pel seu benestar.

La vida d'aquestes nenes com a Kumari acaba amb la seva primera menstruació, on ja no es consideren pures i on la religió considera que la deessa Taleju es desencarna dels seus cossos. Aquesta primera menstruació, doncs, provoca una expulsió de palau i que les nenes es trobin amb la realitat de la vida per primer cop. “Un dia ets adorada com una deessa i l'endemà no ets ningú”, ho resumia Chanira Bajracharya, una ex Kumari, en una entrevista a la BBC l'any 2016.⁶⁰ Alguns dels problemes que poden patir són la impossibilitat de caminar en un primer moment (a causa de no haver hagut de tocar el terra)⁶¹, el fet de no saber relacionar-se amb els seus iguals (donat que sempre les han tractat com a superiors) i amb una frustració deguda al radical canvi de vida sobtat i motivat per aquest primer sagnat.

Actualment, encara hi ha Kumari a diverses ciutats de Nepal. Les més importants avui dia són la de Kàtmandu, Trishna Shakya, i la de Patan, Nihira Bajracharya, que van començar a ser deesses els anys 2017 i 2018 respectivament. Una de les Kumari més significatives va ser Dhana Kumari

⁵⁹ Allen, M. R. (1976). Kumari or “virgin” worship in Kathmandu valley. *Contributions to Indian Sociology*, 10(2), 293–316. <https://doi.org/10.1177/006996677601000205>

⁶⁰ BBC News Mundo. (2016, desembre). *La corta vida sagrada de las kumaris, las peculiares niñas diosas de Nepal*. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-internacional-38212838>

⁶¹ TAMAYO. (2018, desembre). *Not all girls can become a goddess (Short-Documentary) | NEPAL* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=c2pez2VJobk>

Baracharya, qui per raons desconegudes mai ha tingut la menstruació. Va ser Kumari durant 30 anys, quan es va decidir, en contra de la seva voluntat, fer el relleu a una Kumari nena per les dificultats que suposava portar-la en braços.⁶²

La tradició de les Kumari és un altre exemple de com la menstruació es percep com quelcom molt negatiu i com un aspecte que trenca totalment la puresa de les persones (les embruta). A banda d'aquest aspecte, l'aïllament total també atempta contra la llibertat de les menors. El 2008 el govern de Nepal va obrir una investigació per veure les condicions de vida de les Kumaris i va concloure que calia oferir més llibertats a les deesses. Malgrat això, la pràctica continua duent-se a terme sota les restriccions de sempre.⁵⁶

5.8. Educació, transformació i segregació menstrual

«L'educació no canvia el món sinó les persones que canvien el món» (Paulo Freire)

Però hi ha una qüestió que roman sempre després d'allò descobert: “Com es pot canviar aquesta situació?” o, encara millor “es pot canviar aquesta situació?”. En aquell moment suggeria que la manca o poca presència de l'educació a diversos punts del país és un dels punts d'inflexió i motiu que propicia la perpetuació de les creences i supersticions relacionades amb la menstruació.

L'Educació com a eina de transformació social

Paulo Freire proposava l'educació com a eina de transformació de la realitat.⁶³ Amb el seu principi del diàleg igualitari, va ensenyar una manera de fer per a establir la relació entre el professorat amb el seu alumnat. Les seves idees van influenciar en els processos democràtics del seu moment, i avui en dia continuen influint arreu del món. Va ser el pedagog dels oprimits –tant dels homes com de les dones– i en el seu treball, va transmetre la pedagogia de l'esperança.

⁶² Wikipedia. (2022, maig). *Dhana Kumari Bajracharya*. https://en.wikipedia.org/wiki/Dhana_Kumari_Bajracharya

⁶³ Palau, D. (2020, octubre). *Paulo Freire – L'educació per canviar les persones*. L'Espurna. <http://lespurnabloc.cat/paulo-freire-leducacio-per-canviar-les-persones/>

La recerca educativa actual es fa propi allò que Freire afirmava: “que els humans som éssers de transformació, no d’adaptació”.⁶⁴ “L’aprenentatge dialògic transforma les relacions entre la gent i el seu entorn”.⁶⁵ Mitjançant el diàleg es produeixen transformacions igualitàries per a les persones participants i el seu entorn; “Passar de situacions d’exclusió a altres de creació cultural modifica profundament les seves relacions familiars, laborals i personals”⁶¹, cosa que representa una millora en la superació de les exclusions educatives existents.”

En aquesta línia de treball, persones d’àmbits diversos estan promovent canvis profunds per a superar la realitat del Chhaupadi. Aquests canvis probablement tindran la profunditat i la durada que no han tingut encara els canvis legislatius del Nepal, els quals no han aconseguit ni de lluny erradicar aquestes pràctiques discriminants.

⁶⁴ Ramis Salas, M. D. M. (2018). Contributions of Freire’s Theory to Dialogic Education. *Social and Education History*, 7(3). <https://doi.org/10.17583/hse.2018.3749>

⁶⁵ Díez-Palomar, Javier, & Flecha García, Ramón (2010). Comunidades de Aprendizaje: un proyecto de transformación social y educativa. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*. ISSN: 0213-8646. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27419180002>

6. TREBALL DE CAMP

En aquesta part del treball s'explicarà en profunditat l'extret de les entrevistes a activistes i l'enquesta realitzada a noies nepaleses. Les dones entrevistades han estat Pooja Sharma (del projecte "Sky is the limit"), Pooja Bista (del projecte "Untold period stories"), i Priyanka Budhathoki i Shristi Kafle (del projecte "Period Kaa Kura"). Altres dones que han participat en el treball han estat Aru Bhartiya (jove de l'Índia qui va estudiar la relació entre la menstruació i la religió), Anna Jeremias (psicòloga i educadora social catalana i integrant del projecte Magranes - "La Sex Truck") i Clara Garcia i Ortés (de l'ONG "beartsy"). La participació en l'enquesta ha estat de 20 persones i les respostes han estat anònimes.

Presentació de les fonts entrevistades

La Pooja Bista és la creadora d'"Untold period stories", una plataforma on dones i noies de Nepal i països limítrofs poden compartir les seves experiències entorn la menstruació. La Pooja va començar a escriure sobre menstruació quan treballava en un diari. Quan els seus caps van descobrir que escrivia sobre aquestes temàtiques, li van dir que havia de deixar-ho de fer. Amb ràbia, va decidir obrir-se un blog i parlar-ne amb profunditat, compartint la seva experiència. En adonar-se que en qüestió d'hores la publicació havia estat denunciada i eliminada, va veure que calia treballar per erradicar el tabú, i va crear aquest projecte. La Pooja Bista també va ser formadora dins l'ONG "beartsy", fundada per Clara Garcia i Ortés. L'organització, especialment amb el seu projecte "Rato Baltín" (o galleda vermella), lluita contra el Chhaupadi a través de l'educació, i donant productes mensuals a noies i dones de les zones rurals de Nepal mira de combatre la pobresa menstrual.



Fotografia de la Pooja Bista oferint una formació a Terai, amb l'ONG "beartsy"

La Pooja Sharma és la creadora de "Sky is the limit", un altre projecte que vetlla pel benestar de la població nepalesa, i treballa en diversos projectes, tots focalitzats en l'àmbit de benestar i sanitari. En el seu cas, l'anomenat projecte "Red Amber" promou la salut, la menstruació saludable i vetlla pels drets sexuals a Nepal. La metodologia d'aquest projecte consisteix a oferir tallers de confecció de compreses de tela a grans ciutats com Kàtmandu per poder recaptar diners per oferir cursos sobre educació sexual i menstrual a àrees rurals de Nepal. D'aquesta manera, treballen amb una doble formació, tant a les ciutats com a les zones més empobrides i amb menys recursos.



Fotografia de la Pooja Sharma (a la dreta) en un taller a Kalikot

La Priyanka Budhathoki i la Shristi Kafle són dues amigues (que es consideren com germanes) que van crear el pòdcast “Period Kaa Kura”. El nom del pòdcast fa referència a la menstruació (amb la paraula en anglès) i a la conversa (que és “Kaa Kura” en nepalès). Arran de la pandèmia, i amb el temps lliure al davant, van decidir emprendre aquesta iniciativa on volen trencar el tabú i la barrera del silenci, oferint un espai on aprendre sobre temàtiques relacionades amb la menstruació, com ara la copa menstrual, les compreses de tela, el cicle menstrual, etc.



Fotografia de les dues integrants del pòdcast “Period Kaa Kura”

Les altres dues dones que han participat en el projecte mitjançant una entrevista no tenen a veure de manera directa amb Nepal (no hi viuen, no hi han nascut i no treballen en el terreny), però han estat d'utilitat per tenir més context sobre la temàtica de la menstruació i com aquesta és un tabú (i perquè ho és). Una d'aquestes dones és Aru Bhartiya, provinent de l'Índia. Mentre estudiava a la universitat, va decidir fer un treball que estudiés la relació entre la menstruació i la religió, i com aquesta segona és causant de la major part del tabú que suposa la primera. Per fer-ho, va analitzar les principals religions i va entrevistar noies de països hinduistes (ja que és el context que més domina). L'altra dona qui ha col·laborat en el treball és l'Anna Jeremias, psicòloga i educadora social fundadora del projecte Magranes. Juntament amb tres companyes va crear la caravana d'educació sexual, “La Sex Truck”, un vehicle itinerant que opera a Catalunya amb informació relacionada amb la sexualitat, l'afectivitat i el feminisme. L'objectiu d'aquest projecte és dirigir-se a adolescents i joves, així com a famílies i educadors, i aprendre

conjuntament a partir de llibres, models anatòmics, productes per la menstruació sostenible... La caravana contribueix, a la seva manera, a erradicar els tabús entorn la sexualitat al territori català.

El tabú de la menstruació a Nepal

Preguntant a dones nepaleses si la menstruació és un tabú a Nepal, la resposta ha estat sí. Un sí directe i rotund. Cal dir que les qui han col·laborat amb el treball són dones qui han desconstruït els estigmes i trencat les barreres preestablertes en aquest sentit. Parlant amb Anna Jeremias, psicòloga i educadora social de Catalunya, veiem que el tabú prové de la desigualtat de gènere a escala estructural. “La menstruació ha estat un tabú, ha estat quelcom invisibilitzat, ha estat algo que s’ha distorsionat una mica donada la funció del patriarcat, del control dels cossos de les dones fonamentalment.”, sosté. Com ja hem vist al llarg del marc teòric, Nepal no és l’únic context on s’ha produït i on existeix aquest tabú, per tant, cal tenir present que quan parlem del tabú de la menstruació a aquest país, no parlem de quelcom aïllat.

És justament aquest tabú el causant de tant patiment per part de moltes dones a Nepal, però alhora també és el motor que ha engegat diversos projectes que lluiten per un futur sense tabús ni restriccions. És el cas de projectes com el d’”Untold period stories”, que neix de la vivència personal de la Pooja Bista (la seva fundadora), en trobar-se topalls per parlar de manera natural sobre la menstruació. Concretament, en l’entrevista, la Pooja narra com els seus caps en aquell moment van advertir-la sobre escriure articles parlant de la regla, i va convidar-la a no fer-ho.

“... a partir d'aquell incident vaig haver d'escriure sobre aquests temes. Parlar-ne, fer una mica d'activisme... parlar-ne. Perquè si un article pot incomodar-los, imagineu incomodar-los constantment. Així que vaig començar...”.

Pooja Bista

Des d'aleshores, la Pooja Bista promou que la gent parli sobre les seves històries de menstruació i a través de la iniciativa “Untold period stories” els dona un espai on fer-ho de manera lliure. Avui dia, el compte d'Instagram del projecte (@untoldperiodstories) té més de 800 seguidors, i a Facebook supera els 1.000. Segons la Pooja Bista, la intenció del projecte és “ser la veu i l’altaveu d’aquelles dones i noies de Nepal a qui se les silencia”.

El cas de la Pooja Sharma, del projecte “Sky is the limit”, és similar. Veient les desigualtats existents a Nepal, i el tabú que suposa la menstruació al país, va decidir emprendre el projecte d'aquesta petita ONG. Quan preguntes a la Pooja el motiu pel qual la menstruació és un tabú a escala nacional, la seva resposta és clara.

“És quelcom cultural. Així doncs, el motiu és que al Nepal, quan tenim la nostra primera menstruació, a partir d'aquell moment, la gent de casa, fan que les noies se sentin intocables.”.

Pooja Sharma

El projecte que ella va emprendre, i sobre el qual continua treballant, parteix del vessant que més domina, que és la sanitat i el benestar físic de les persones. Malgrat que, a primera vista, poden semblar coses allunyades, la Pooja creu que el tabú agreuja molts contextos relacionats amb la menstruació, provocant condicions sanitàries molt precàries causades per la vergonya, la por o la inseguretats. “... encara hi ha gent molt tímida per parlar de la menstruació [...]. No se senten còmodes per rentar la roba si algú les pot veure, o eixugar la roba al sol, cosa que podria fer-la una mica més higiènica. Les assequen als llocs ombrívols i, per aquest motiu, això està causant moltes infeccions sexuals.”, explica la Pooja Sharma.

Partint d'un vessant diferent, la Priyanka Budhathoki i la Shristi Kafle també van voler emprendre un projecte que pretén trencar els tabús de la menstruació. En el seu cas, van idear el pòdcast “Period Kaa Kura”, per poder parlar obertament de la menstruació. “Tenim molts tabús i estigma relacionats amb la menstruació i volem ajudar la gent a venir i parlar de manera oberta.”, afirma la Shristi Kafle. El motiu que les va portar a abordar aquesta temàtica és com s'hi identifiquen, i com han viscut el tabú i les restriccions a Nepal en primera persona.

Per la Shristi Kafle, el tabú està molt lligat a la cultura i religió predominant al país, i és justament aquesta correlació la que complica la labor d'erradicar-lo.

“És per això que els tabús són tan difícils de combatre, perquè la majoria de les persones consideren que la sang menstrual és impura, i que qui té la menstruació és perquè ha fet quelcom dolent.”

Shristi Kafle

Per la seva banda, la Priyanka Budhathoki, pensa que la vergonya inculcada des de petites i el sentiment de culpabilitat en associar la menstruació amb el pecat són també culpables del tabú. “La vergonya que té la gent és perquè se'ls ensenya així. Les noies joves a l'escola, veuen com els passa el període als pantalons, i això els fa vergonya. L'altra part està relacionada amb el pecat. Si una persona menstruante, principalment dones, fa alguna cosa en contra de la cultura, podria ser una pecadora. Aquestes són les dues grans parts que encara existeixen a la nostra societat. I això és molt trist.”, sosté la Priyanka.

Restriccions, menstruació i religió

El tabú que suposa la menstruació a Nepal es tradueix, de manera directa, a una llista de restriccions que depenen de la comunitat, zona i grau de creença de cada situació particular. Aquestes, com s'ha vist al marc teòric, varien des de l'aïllament total, a la prohibició de tocar determinades coses (o persones), prohibició de cuinar o accedir a la cuina, d'entrar als temples, etc.

Tant les persones entrevistades com algunes de les persones que han respost l'enquesta han decidit obrir-se i explicar les seves experiències amb la menstruació. Malgrat que les respostes de l'enquesta s'analitzen al final de l'apartat de “Treball de camp”, per separat de les entrevistes, s'ha considerat oportú afegir aquí les seves vivències. Les històries varien en la intensitat i la duresa de les restriccions, però totes elles comparteixen l'origen: un tabú.

La Pooja Bista explica que la seva família és hindú, i que especialment el seu pare és molt creient i estricte. Per aquest motiu, des de petita, va haver de seguir les tradicions d'aquesta religió. Quan va tenir la seva primera regla, al voltant dels sis anys, va haver de tancar-se en un espai que no era casa seva.

“Vaig tenir la meva primera regla allà i vaig haver d'esperar 14 dies a casa d'una altra persona. Vaig sentir certa llibertat perquè geogràficament la meva casa, on sempre vivia, era més baixa i la podia veure des d'on estava, veure el meu pare i el meu oncle anant al temple. Els podia escoltar. Jo solia cridar-los. Una mica rebel, d'alguna manera.”

Pooja Bista

Malgrat que la Pooja Bista va viure amb certa rebel·lió el seu tancament, hi ha noies que no tenen alternativa a acomplir les restriccions imposades sense dret a rèplica. Una de les persones anònimes de la mostra enquestada narra com va viure la seva menstruació a una zona rural propera a la ciutat de Pokhara. A diferència del cas anterior, l'aïllament de la resta es produeix en un espai exterior, i se li sumen condicions tèrmiques perilloses per la salut humana.

“En un poble anomenat Samibhanjyang situat a Lamjung, em van fer dormir a terra fora de la casa el mes de desembre i també em van obligar a banyar-me a una aixeta situada a l'exterior cada dia dues vegades. No em van permetre seure ni menjar amb gent al meu voltant, i em van fer llençar les compreses higièniques usades a les 12 de la nit lluny de casa, a uns arbustos. Va ser molt difícil per a mi, i em va sorprendre que les noies d'allà s'enfrontin a això a partir dels 12 anys.”

Persona anònima

Les restriccions a Nepal, com hem vist anteriorment, no només passen per l'aïllament i la reclusió, sinó també per altres pràctiques que obliguen a les noies i dones a canviar coses del seu dia a dia durant el seu sagnat. És el cas d'una altra de les persones enquestades, qui ha compartit com va ser el primer cop que va menstruar, i com va fer-la sentir.

“Recordo que en el meu primer període, em van obligar a menjar per separat dels altres, i em va fer pensar que alguna cosa estava realment malament amb mi. Estava molt confosa per què de sobte les coses van canviar. Quan ets adolescent, és molt difícil entendre els canvis que estan passant al teu cos, i més quan les persones que t'envolten comencen a tractar-te de manera diferent.”

Persona anònima

Una altra de les persones que ha respost l'enquesta ha volgut explicar com viu en l'actualitat les restriccions a casa seva. Ella relata que, malgrat viure a la capital de Nepal, també ha d'acomplir unes normes específiques quan menstrua:

“Tot i que soc d'una família molt ben educada a Kàtmandu, tenim certes regles quan la meva mare o jo estem menstruant. No entrem a la cuina, ni al temple. Sincerament, entrar a la cuina no està completament restringit, però el temple està estrictament prohibit. Tanmateix, jo mateix de vegades penso que potser passarà alguna cosa dolenta si entro al temple...”

Persona anònima

Un cop vist que el tabú és real, i que hi ha moltes restriccions envers la menstruació, es va formular la següent pregunta a les entrevistades: què causa aquest tabú? Entre les respostes es troben, principalment, la religió i la cultura, tot i que la majoria pensen que són diversos els motius que provoquen que el tabú es mantingui en el temps. Segons la Pooja Bista, és tot un entramat de factors els quals provoquen aquest estigma.

“Crec que ho és tot: religió, cultura, supersticions... Tot el que escoltem, tot està com interconnectat. El meu pare i la meva mare... no tenen una bona educació. Però són conscients i han vist el canvi de la societat, així que són conscients. Però no estan acceptant gaire els canvis, si parlem de menstruació, saps?”

Pooja Bista

La Shristi Kafle considera que el que causa el tabú és, principalment, la religió. Segons la seva percepció, les creences sense fonament que es van transmetent generació a generació, i que no són mai qüestionades, provoquen que situacions com el Chhaupadi no desapareguin. “En realitat, ja saps, tot està relacionat amb la religió, la fe i les creences. No hi ha evidència científica darrere. Quan les persones estan associades amb alguna religió, estan com limitades amb la fe i alguns

tipus de valors determinats. És realment difícil fer-los entendre que no hi ha cap connexió científica ni res semblant. Tot és fe.”, afirma.

Pobresa menstrual

A banda de la religió, un altre tema que afecta negativament en el tabú és la pobresa menstrual que viu el país. Algunes d'aquestes activistes han tingut l'oportunitat de treballar en zones rurals on la realitat és força diferent de la de les grans ciutats com Kàtmandu.

“La pobresa del període és molt difícil. A les zones de la ciutat no és gaire difícil, i els canvis positius que s'estan produint són que molta gent està treballant per rebaixar els impostos als productes sanitaris. Estem lluitant contra això. No és un producte de luxe pel qual s'hi hagi de pagar impostos. El problema a les zones de ciutat és aquest, però quan parlem de zones rurals es fa més difícil, per la geografia del Nepal, fer arribar els productes a aquestes zones.”

Pooja Sharma

Aquesta dificultat d'accés, com s'ha comentat amb anterioritat, se suma a les males condicions sanitàries causades per les restriccions del Chhaupadi i la resta de restriccions menstruals. Una solució que s'obre en aquests casos és la implementació de productes ecològics tals com les compreses de tela o les copes menstruals. L'ONG “beartsy” treballa amb la copa menstrual, i ha tingut grans resultats d'acceptació en els territoris on ha treballat. L'estudi que van dur a terme l'any 2020⁶⁶ sobre l'impacte dels seus tallers i acceptació de la copa menstrual va mostrar que de les 151 noies amb les quals van treballar, 144 encara feien ús de la copa menstrual mesos després de la presència de l'ONG al territori.

⁶⁶ ONG beartsy (2020) Avaluació de l'impacte del projecte 2020. Rato Baltin.
<https://beartsy.org/wp-content/uploads/2021/04/CAT-2020-Project-evaluation-Rato-Baltin-CAT.pdf>



Font: ONG “beartsy”, Project evaluation “Rato Baltin” 2020

Altres projectes, com “Sky is the limit”, opta per les compreses de tela. Aquestes tenen un benefici que les diferencia de les copes menstruals, i és que les darreres s’han d’introduir dins la vagina, fet que crea reticències en part de la població nepalesa. Com hem pogut analitzar al llarg del treball, la puresa i la virginitat són característiques molt preuades, i el fet de “penetrar” una vagina amb qualsevol element, tot i que sigui un producte sanitari com un tampó o una copa menstrual, no està ben vist. Les compreses de tela permeten assegurar que les noies tenen un producte reutilitzable per fer servir durant els seus sagnats.

Tant en el cas de les copes menstruals com el de les compreses de tela, les dificultats estan en la capacitat de netejar de manera correcta aquests productes. El projecte “Rato Baltin” ofereix com a complement de la copa menstrual un recipient específic on rentar la copa. Malgrat això, si les noies passen els dies de sagnat dins d’una cabana de Chhaupadi, el més habitual és que no tinguin accés lliure a l’aigua, o a aigua neta, fent que no puguin rentar correctament el producte. El mateix succeeix amb les compreses de tela, i més tenint en compte que els materials dels quals estan compostes requereixen un procés d’asseccament determinat.

El canvi i l'educació

Quan preguntes a les entrevistades quina és la manera de canviar la situació actual, l'educació predomina en la majoria de respostes. L'ONG "beartsy", en la seva pàgina web, afirma que l'educació és la clau per poder canviar la situació existent a Nepal.

“L'única forma de què la pràctica del Chhaupadi desaparegui és conscienciar, informar i educar tota la població treballant des de les comunitats locals.”

ONG "beartsy"

El canvi, des de fora, pot semblar una utopia, però activistes com la Shristi i la Priyanka creuen que, de mica en mica, es pot arribar a aconseguir canviar les coses. El seu cas n'és un exemple. Elles expliquen que amb les seves primeres menstruacions van haver de seguir les restriccions d'aïllament imposades, però que l'educació les va fer veure que no podien acceptar-ho.

“... quan vam estar exposades a l'educació, el coneixement i la informació d'arreu del món, i vam saber que tot el que ens passava estava totalment malament, i aleshores... No va ser un canvi d'un dia per l'altre, amb els nostres pares a casa. Va passar a poc a poc, a poc a poc. Un procés pas a pas. Encara tenim restriccions a casa. Però la intensitat de les restriccions que teníem fa quinze anys és completament diferent. Jo diria que s'han reduït el 90% de les restriccions que teníem. D'això en diem canvi.”

Priyanka Budhathoki

Malgrat això, hi ha altres entrevistades com la Pooja Sharma i la Pooja Bista que tenen una percepció no tan positiva. Per elles, és necessari un canvi de mentalitat general, que ha d'anar acompanyada de l'educació. Fins que aquest canvi no succeeixi, consideren que no es podrà superar el tabú. La Pooja Sharma, durant l'entrevista, va explicar per què les mesures que ha intentat el govern mirant d'il·legalitzar i destruir les cabanes de Chhaupadi no han servit, i només han fet que posar tiretes a un problema que és d'arrel.

“... van començar a trencar les barraques, les barraques de Chhaupadi, i no va canviar el problema, perquè la barraca està dins la nostra ment. [...] El veritable problema és que

no poden prendre les seves pròpies eleccions. I estem sent discriminades per un procés biològic.”

Pooja Sharma

Per la seva banda, la Pooja Bista pensa que l'eliminació total del tabú és una meta a llarg termini. “No sé quant de temps triga a fer-se. He vist els meus amics, que tenen bona educació. He vist a alguns dels meus cosins, a alguns dels meus companys de feina que els ensenyaven: això no ho facis, no facis servir tampons... És tan dins de la nostra ment i s'ha ensenyat tant durant la nostra infantesa que... "Hi ha un Déu, i el Déu es pot enfadar, així que no facis això, i no facis allò”. Fins i tot els meus amics, fins i tot quan han estat ben educats... el meu cercle no està intentant canviar les coses. Així que crec que és un camí molt llarg per recórrer.”, sostenia durant l'entrevista amb tristesa.

El canvi, doncs, no només prové de l'educació, també ha d'haver una voluntat de canviar. Les noves generacions, segons les entrevistades, tenen el poder de generar aquest canvi des de les seves famílies. Com afirmen les dues membres del pòdcast “Period Kaa Kura”, el canvi i la revolució dins de casa ha de venir molt acompanyada de la comprensió i el diàleg. “Sense conflictes, pots portar un canvi a la societat.”, comentava la Priyanka.

La Pooja Sharma opina exactament igual. De fet, quan ella va començar com a activista pels drets de les dones a Nepal, va veure que no podia lluitar per uns drets que a casa seva no tenia. Va reflexionar i va adonar-se que calia començar per la seva família, i ho va fer des de l'escolta.

“Així que en comptes d'agafar a les persones i dir: "ho estàs fent malament", "tenim els nostres drets"... Vaig provar un altre enfocament, comunicar-me realment amb elles. Pensant: què hi ha dins de la seva ment?... Perquè no és fàcil seguir les regles i sentir que ets intocable, però s'alimenta d'una altra cosa: la por de Déu, o pot ser que et passarà alguna cosa dolenta si trenques les regles.”

Pooja Sharma

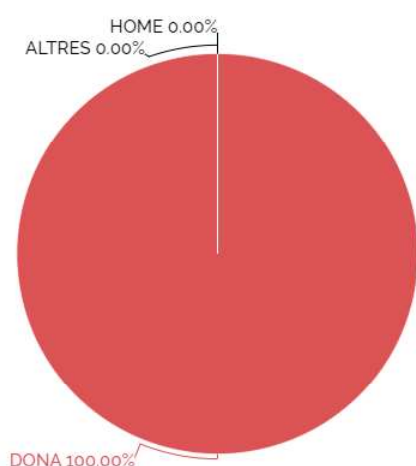
Aproximant-se així a la seva mare, i a la seva àvia, va adonar-se que elles també havien intentat trencar les normes en algun punt de la seva vida. La mare de la Pooja, per exemple, va trencar les restriccions no explicant que tenia la regla per poder anar a un dels seus exàmens finals, segons explicava la mateixa Pooja. Més tard, a la seva edat adulta, la seva mare va passar per un divorci, i li va confessar a la Pooja que sempre havia pensat que aquesta “desgràcia” havia passat com a conseqüència, o com un càstig, del que havia fet aquell cop que va menstruar. La Pooja Sharma, amb el diàleg i la conversa, va fer entendre a la seva mare que això no funciona així, i que no havia de tenir el sentiment de culpabilitat per una cosa que és natural.

Aproximació al perfil de persones enquestades

Malgrat que l'enquesta ha estat d'abast reduït, i les respostes són anònimes, s'ha considerat oportú definir el perfil de persones que han respost a aquesta. A continuació, mitjançant petits gràfics, presento el perfil de gènere, edat i lloc de residència de les persones enquestades.

Aquestes dades poden permetre posar en context les respostes que s'analitzaran a continuació.

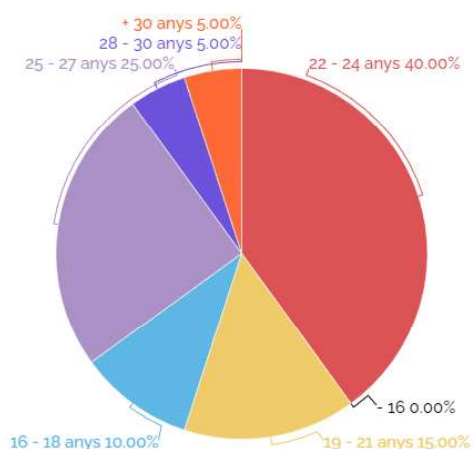
Gènere



En el cas del gènere, com s'ha comentat amb anterioritat, la totalitat de les respostes han estat realitzades per persones que se senten identificades amb el gènere femení (dona). De la mateixa manera, les persones entrevistades també socialitzen i s'identifiquen amb aquest mateix gènere.

Gràfic elaborat a partir de les respostes de l'enquesta (pregunta 1)

Edat

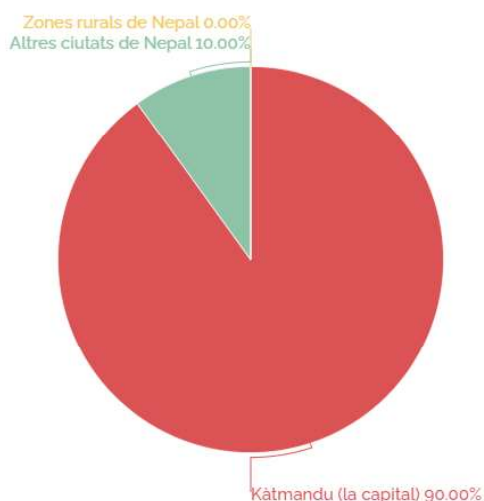


Gràfic elaborat a partir de les respostes de l'enquesta (pregunta 2)

L'edat de les persones que han contestat l'enquesta és, en la major part, menor de 30 anys. L'edat de la majoria de les respostes és d'entre els 19 i els 27 anys.

Aquesta dada ens diu molt de les respostes que podem extreure. Cal remarcar que les generacions més grans (com ara els progenitors d'aquestes enquestades o la generació anterior) té encara el tabú més arrelat que les noves generacions de gent jove, com han constatat les entrevistades.

Lloc de residència



Gràfic elaborat a partir de les respostes de l'enquesta (pregunta 3)

Com observem en aquest gràfic, la majoria de les respostes han estat realitzades per noies que viuen a la capital de Nepal, Kàtmandu. Com s'ha pogut veure en el marc teòric, s'ha de tenir en compte que aquesta zona gaudeix de major nivell educatiu que altres parts de Nepal. Com l'educació juga un paper fonamental en la construcció o destrucció del tabú, cal remarcar que partim de respostes de persones que, en principi, poden tenir una concepció més oberta o moderna de la menstruació.

Anàlisi dels resultats extrets de l'enquesta

Les dones enquestades han respost un breu qüestionari per identificar quina és la seva percepció entorn el tabú que suposa la menstruació al seu país. Primerament, s'ha preguntat si consideren la

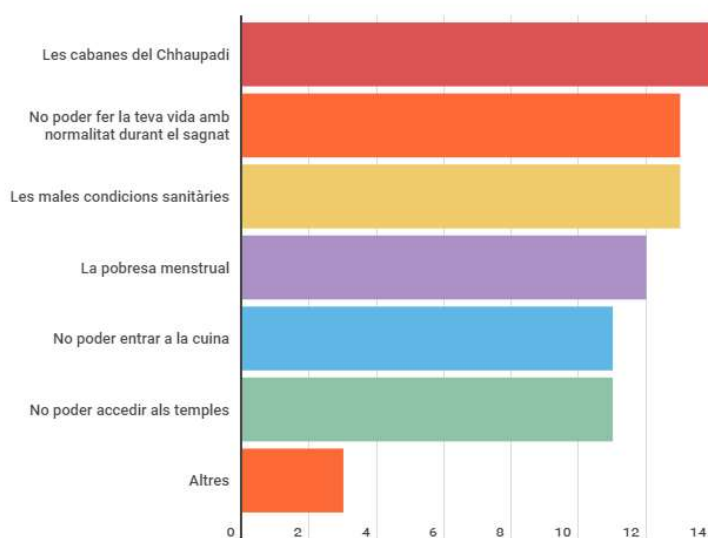
menstruació un tabú a Nepal, i la totalitat de les respostes, a excepció d'una, han afirmat que creuen que la regla és totalment tabú en la seva cultura. De la mostra enquestada, el **55%** afirma que no pot parlar amb tothom de manera oberta sobre la menstruació, és a dir, que amb algunes persones i contextos no pot conversar-ne obertament.

Sobre les restriccions imposades durant el sagnat, del total de persones enquestades, el **55%** segueix, avui dia, patint restriccions quan menstrua. De la resta de respostes, un total del 30% afirma que ha hagut de seguir normes i restriccions al llarg de la seva menstruació, però que actualment no n'ha de seguir. De la totalitat de dones que han respost, el **85%** voldria trencar les normes i no seguir les restriccions si no tingués cap mena de represàlia. La resta, el 15%, diuen que potser ho farien, però que no n'estan segures.

El 95% de les persones enquestades afirmen que desitgen eliminar el tabú i les restriccions relacionades amb la menstruació a Nepal. Només una persona (qui a la primera pregunta considerava que el tabú no existeix), va respondre que no eliminaria les restriccions existents. Malgrat que la informació i dades analitzades al marc teòric mostren que Nepal té una greu problemàtica quant a la pobresa menstrual, la majoria de les persones que han estat enquestades (concretament, el **80%**) no té problemes a l'hora d'accedir a productes higiènics per la menstruació. El 20% restant, però, afirma que elles mateixes o persones del seu nucli més proper tenen dificultats per comprar o accedir a productes menstruals. Cal contextualitzar aquestes respostes i veure que les persones enquestades habiten a la capital de Nepal o a zones més privilegiades.

Una altra de les preguntes que s'ha formulat a l'enquesta és què consideren que és el pitjor del tabú de la menstruació a Nepal. Les respostes han sigut diverses. En primer lloc, trobem les cabanes de Chhaupadi, seguides del fet de no poder fer les activitats quotidianes amb normalitat durant la menstruació (amb la privació de les relacions interpersonals i l'aïllament, entre altres restriccions) i de les males condicions sanitàries. Les enquestades també han volgut destacar la pobresa menstrual, el fet de no poder accedir a la cuina i la prohibició d'entrar als temples. Altres respostes han apuntat a temàtiques com la salut mental.

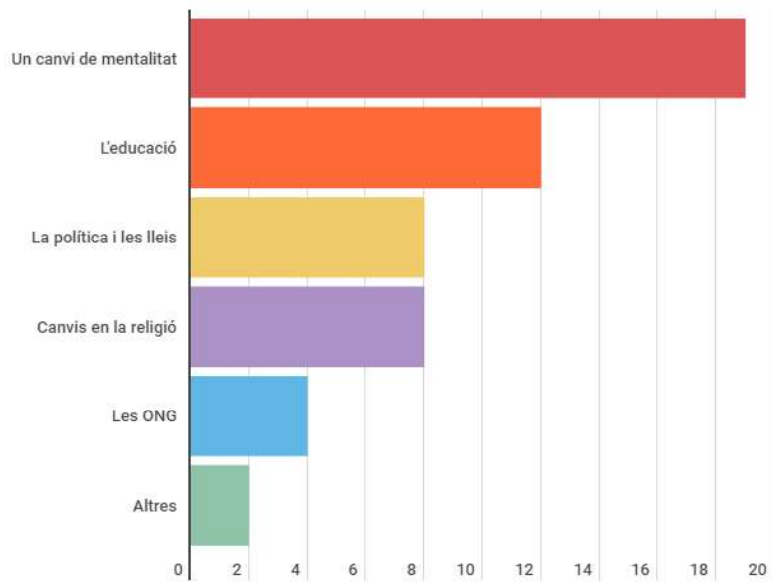
Què és el pitjor del tabú?



Gràfic elaborat a partir de les respostes de l'enquesta (pregunta 9)

Al final de l'enquesta, es va formular a la mostra una pregunta al voltant del possible canvi en l'estigma i tabú actual. Malgrat que totes les persones entrevistades centren els seus esforços a erradicar el tabú a través de l'educació, la divulgació i la formació, l'enquesta ha mostrat que la majoria de les respostes consideren que per eliminar el tabú que suposa la menstruació a Nepal és necessari un canvi de mentalitat i una obertura a escala de país. La segona resposta amb més vots ha estat l'educació, que com hem vist en aquest treball, és una eina molt important per assolir el canvi social. A continuació, la política i la religió, segons les persones enquestades, també tenen un paper en la transformació del tabú.

Què pot eliminar el tabú?



Gràfic elaborat a partir de les respostes de l'enquesta (pregunta 11)

7. ANÀLISI DELS RESULTATS

L'anàlisi de resultats pretén ser un resum de les idees presentades en l'apartat anterior (treball de camp), extretes de les entrevistes i la petita enquesta realitzada. A banda d'aquest resum, l'anàlisi dels resultats vol començar a obrir debat i ser l'avantsala de les conclusions.

Pel que fa a la consideració de la menstruació com un tabú, les entrevistades i les enquestades (en la seva majoria) afirmen que és així. Com s'ha analitzat al marc teòric, i repetit al treball de camp, el tabú envers la menstruació ha passat i passa en diversos contextos socioculturals i religiosos. Per tant, el cas del Nepal no és quelcom aïllat, però sí quelcom que cal canviar amb urgència, segons han comentat les fonts entrevistades. Com s'ha pogut veure, el tabú i els danys que comporta han donat peu a noies a iniciar-se en l'activisme per poder trencar les restriccions i estigmes presents. Al final de l'apartat, es pot veure el que les enquestades consideren que és el pitjor del tabú: les cabanes del Chhaupadi.

A continuació, es troba l'apartat de restriccions, on s'exposen les experiències personals de les diverses fonts entrevistades i enquestades. Més de la meitat de les persones enquestades afirmen patir avui dia restriccions quan menstruen. Les diferents experiències de les testimonis mostren diverses realitats per les quals passen o han passat les noies a Nepal pel sol fet de menstruar. Amb els seus casos, s'exemplifica el tabú de la menstruació i de les restriccions derivades d'aquest.

Després, trobem l'apartat on es parla de la pobresa menstrual. En aquest veiem com les desigualtats existeixen entre les zones rurals de Nepal i les grans ciutats, i que en les primeres l'economia familiar i la geografia de les zones impedeixen o dificulten el bon accés als productes sanitaris mensuals. En el text, coneixem dues alternatives sostenibles que aporten solucions a la problemàtica: les compreses de tela i la copa menstrual.

Finalment, el treball de camp mostra com l'educació és clau per al canvi social, però que ha d'anar acompanyada d'un canvi de mentalitat i voluntat per part de la població. A més a més, cal continuar implementant polítiques socials, econòmiques i sanitàries. Per algunes activistes, com s'ha vist, el canvi pot ser pròxim, però d'altres pensen que els canvis grans són de llarg recorregut.

8. CONCLUSIONS

La intenció d'aquest darrer apartat del treball és fer un recorregut per tots els resultats extrets del marc teòric i del treball de camp. D'aquesta manera, les conclusions pretenen oferir una visió general de tot l'esmenat i analitzar si s'han assolit els objectius i si les hipòtesis plantejades inicialment eren encertades, o no.

Dels objectius establerts de manera inicial, considero que tots s'han complert. S'ha pogut indagar en el context religiós de Nepal i veure com aquest afecta el tabú de la menstruació i com propicia que les restriccions envers la regla continuïn existint avui dia. Tant en el marc teòric com amb les entrevistes i enquesta s'ha pogut conèixer millor quin és l'impacte d'aquest tabú en les dones, a partir de l'estudi de dades, informació i coneixent experiències i vivències personals. També s'ha abordat la temàtica de la pobresa menstrual al país, i s'han descrit algunes alternatives de productes menstruals ecològics. El marc teòric ha ofert un retrat de Nepal tenint en compte aspectes culturals, socials, polítics i religiosos, veient la situació actual tot fent un repàs pel passat del país. D'aquesta manera, i amb la gran ajuda de les entrevistes a les activistes, s'ha pogut albirar el futur i el possible canvi de paradigma.

D'altra banda, pel que fa a les hipòtesis, cal analitzar-les de manera individual. La hipòtesi principal era la següent: "La menstruació és un tabú a Nepal". Segons la meua percepció personal, i després d'haver considerat els diversos aspectes que componen el que significa menstruació a Nepal, puc afirmar que la hipòtesi principal és certa. Tenint en compte el que significa tabú (com s'ha vist a l'apartat 5.3 del treball), podem dir que la menstruació ho és al Nepal per tot el que suposa (les restriccions, l'estigma i els prejudicis). En algunes àrees de Nepal, com hem vist, les restriccions són més estrictes que en altres, però arreu del país existeixen pràctiques relacionades amb el fet de sagnar (des de les zones rurals fins a la mateixa capital de Kàtmandu). A més a més, com veurem a continuació, el context religiós i cultural és el bressol del tabú, i aquest és quelcom estructural a tot el país.

Si fem la vista enrere, recordem que les hipòtesis complementàries eren un total de quatre (dues d'elles sorgides de preguntes de les quals parteix el treball). La primera d'elles era la següent: "La religió és el motiu principal pel qual existeix un tabú entorn la menstruació a Nepal". Com hem

pogut analitzar al llarg del treball, hem vist que aquesta hipòtesi plantejada concorda amb la informació trobada. Tant les fonts consultades al marc teòric com les entrevistes ens han mostrat que el tabú prové de les creences religioses i sense fonaments científics, que causen por i temor a represàlies negatives. Totes les creences, en aquest sentit, estan relacionades amb un possible càstig per part dels déus de la religió hinduista. Com s'ha vist, la religió hinduista és practicada per la major part de la població de Nepal, provocant que sigui una de les bases per entendre la cultura del país.

La segona hipòtesis complementària preveia que la pobresa menstrual és un factor que provoca que el tabú de la menstruació al país perduri en el temps. El treball ha pogut concloure que la situació de Nepal i la pobresa menstrual és una realitat. Aquesta afecta especialment les zones rurals on la renda és més baixa i geogràficament és més difícil fer arribar productes de qualsevol classe. Segons el meu punt de vista, aquesta hipòtesi també es pot afirmar, ja que hem pogut veure que la pobresa menstrual provoca en molts escenaris escenes afegides a les restriccions preestablertes que potencien el tabú. Un exemple d'aquesta afirmació és el fet que, com hi ha dones que no poden permetre's o no poden accedir a productes mensuals tals com compreses o tampons, no tenen més remei que embrutar-se la roba. D'aquesta manera, la pobresa menstrual provoca que s'associï la regla amb la brutícia, i també amb la falta d'higiene, ja que en els casos més extrems de pobresa, és talment així. A més a més, el fet que menstruar sigui quelcom visible als ulls dels altres, genera encara més rebuig i sentiment de vergonya.

Dues preguntes que van sorgir a l'inici del TFG giraven entorn el canvi d'aquesta situació que viu Nepal, posant el focus en si realment el canvi era possible i com aquest canvi es podria produir (quins factors hi intervenien). Aquestes qüestions van generar dues possibles respostes que es van formular en hipòtesis. La primera d'elles és que la manca o poca educació en parts de Nepal és quelcom que propicia la perpetuació de creences i supersticions envers la menstruació. Malgrat que no és l'únic motiu, i no sempre és determinant, al llarg del treball s'ha pogut arribar a la conclusió que és important en el canvi. Especialment, el cas de les dues membres del pòdcast "Period Kaa Kura", Priyanka Budhathoki i la Shristi Kafle, ens serveix per veure com l'accés a l'educació i a la informació són essencials per poder trencar els prejudicis i creences i veure més enllà. Un nivell més alt d'educació no sempre es tradueix en una major desconstrucció del tabú, però és un factor que és clau a l'hora de generar el canvi social.

D'altra banda, l'altra hipòtesi que sorgia de les preguntes és que la desigualtat de gènere també afecta la discriminació en l'àmbit educatiu. Aquesta hipòtesi s'ha afirmat veient que moltes noies no poden accedir a l'educació perquè no se'ls dóna tanta importància com als nois o homes dins de la família. A més a més, algunes noies quan menstruen a Nepal no poden anar a l'escola, provocant que perdin moltes setmanes de formació al llarg dels anys i generant que el seu nivell educatiu sigui inferior que el dels seus companys homes.

Com a conclusió general del treball, afirmem que el tabú existeix i que el canvi és possible, i l'educació és un dels punts forts per provocar aquest canvi. Tanmateix, no és senzill erradicar la totalitat d'aquest tabú a causa de la gran càrrega religiosa i cultural que hi ha darrere d'aquest. A partir d'aquesta constatació, considero que es podria continuar investigant molt més en les profunditats de la religió i preguntar a un nombre més elevat de dones per poder conèixer més històries. Un altre punt que considero que seria de gran importància per treballar és el paper dels homes, tant en el tabú com en el canvi. Segons el poc que he pogut veure, els homes són una figura que afecta en gran manera a què el tabú existeixi, i una figura que força tot sovint a altres individus femenins a seguir les restriccions.

Per concloure el TFG, m'agradaria dir que penso que temàtiques com aquestes són de gran importància, i que calen dones compromeses com les qui han participat en aquest treball per poder trencar barreres i la desigualtat de gènere. No cal arribar a situacions tan extremes per reivindicar els nostres drets com a dones, i el primer pas per fer-ho és analitzar el context on vivim, des del més petit i familiar fins al genèric. D'aquesta manera, és quan podem adonar-nos d'aquestes esclertes i veure com poder reparar-les.

9. BIBLIOGRAFIA

DICCIONARIO MÉDICO, Menstruación. Clínica Universidad de Navarra.

<https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/menstruacion>

Maribel Blázquez Rodríguez, Eva Bolaños Gallardo. Aportes a una antropología feminista de la salud: el estudio del ciclo menstrual.

Redacción Médica. (2021, gener). La menstruación, invisibilizada en Medicina.

<https://www.redaccionmedica.com/secciones/sanidad-hoy/carme-valls-la-menstruacion-ha-que-dado-invisibilizada-en-la-medicina--2716>

Strassmann, Beverly I. (1992). «The Function of Menstrual Taboos Among the Dogons».

Human Nature (Universitat de Michigan)

Sherfield, Anne M. (2018). «Dig Until You Find Blood: A Textual and Archaeological

Investigation into Egyptian Menstrual Seclusion Practice at Deir el-Medina». Universitat de Michigan

Marlene B. Goldman, Maureen C. Hatch, ed. (2000). 11. «Womens fecundability and factors affecting it». Women and Health (Academic Press, Gulf Professional Publishing)

Grinker, Roy Richard (1994). «Gender and Ethnicity». Houses in the Rainforest: Ethnicity and Inequality Among Farmers and Foragers in Central Africa. University of California Press.

Levítico 15 | BCI La Biblia | YouVersion. (2008). YouVersion.

<https://www.bible.com/ca/bible/335/LEV.15.BCI>

Levítico 20 | BCI La Biblia | YouVersion. (2008). YouVersion.

<https://www.bible.com/ca/bible/335/LEV.20.BCI>

Wasserfall, R. R. (1999). *Women and Water: Menstruation in Jewish Life and Law*. Brandeis University Press by University Press of New England Hanover and London.

Peterson, John Bertram. "Apostolic Constitutions." *The Catholic Encyclopedia*. Vol. 1. New York: Robert Appleton Company, 1907. <http://www.newadvent.org/cathen/01636a.htm>

Pikaza, X. (2019, maig). Textos sobre menstruación y religión. *Judaísmo y cristianismo*. Religión Digital.

https://www.religiondigital.org/el_blog_de_x-pikaza/Textos-menstruacion-religion-Judaismo-cristianismo_7_777892210.html

Sociedades Bíblicas en América Latina, & Valera, R. (1960). *Mateo 9:20–22 (RVR1960)*. Bible Gateway.

<https://www.biblegateway.com/passage/?search=Mateo%209%3A20-22&version=RVR1960>

Editorial Claret i Societats Bíbliques Unides. (s. f.). *Lluc 8:43–48*. Associació Bíblica de Catalunya.

<https://www.biblija.net/biblija.cgi?m=Lc+8:43-48&l=ca>

Husaini Sistáni, Sayyed Ali (2001). *Las leyes prácticas del Islam*. Beirut: Ahlul Bayt

al Báqarah, S. (s. f.). *Al Báqarah-222, Sura La vaca Verso-222* /. *El Noble Corán (Leer el Corán en español, escuchar Corán)*. <http://es.noblequran.org/coran/surah-al-baqarah/ayat-222/>

Frisk, Sylva (2009). *Submissió a Déu: dones i islam a la Malàisia urbana*. NIAS Press

Magazine, P. (2015, març). "Luchamos contra la actitud patriarcal que se esconde bajo el nombre de budismo". *pikara magazine*.

<https://www.pikaramagazine.com/2015/03/dhammananda-bhikkhuni-budismo/>

Langenberg, A. P. (2016). Buddhist Blood Taboo: Mary Douglas, Female Impurity, and Classical Indian Buddhism. *Journal of the American Academy of Religion*.

<http://www.jstor.org/stable/43900177>

Buddha Dharma Education Association (2004). "21: It is commonly believed that women are unclean. How true is this belief?". Women in Buddhism: Questions & Answers. BuddhaNet. Retrieved 2006-05-28. <http://www.buddhanet.net/e-learning/history/wbq21.htm>

Wickremeratne, Swarna (2006). Buda a Sri Lanka.. Premsa de la Universitat Estatal de Nova York.

BBC News Mundo. (2014, octubre). La menstruación: el tabú que excluye a las mujeres en India. https://www.bbc.com/mundo/noticias/2014/10/141028_salud_menstruacion_india_tabu_mujeres_egn

Express Web Desk. (2020, febrer). *Menstruating women cooking for husbands will be reborn as dogs: Bhuj seer*. The Indian Express. <https://indianexpress.com/article/india/bhuj-swami-krushnaswarup-dasji-menstruating-women-6274342/>

Dunnavant, N. C., & Roberts, T. A. (2012). Restriction and Renewal, Pollution and Power, Constraint and Community: The Paradoxes of Religious Women's Experiences of Menstruation. *Sex Roles*. <https://doi.org/10.1007/s11199-012-0132-8>

tabú | *diccionari.cat*. (s. f.). Diccionari.cat. <https://www.diccionari.cat/GDLC/tabu>

Frazer, J. G. (1916). Ancient Stories of a Great Flood. *The Journal of the Royal Anthropological Institute of Great Britain and Ireland* <https://doi.org/10.2307/2843393>

OFICINA DE INFORMACIÓN DIPLOMÁTICA. (2021, març). Nepal República Federal Democrática de Nepal. Dirección General de Comunicación, Diplomacia Pública y Redes. http://www.exteriores.gob.es/documents/fichaspais/nepal_ficha%20pais.pdf

P. (2015, setembre). *Nepal to stay secular, proposal for a Hindu nation rejected*. The Times of India. <https://timesofindia.indiatimes.com/world/south-asia/nepal-to-stay-secular-proposal-for-a-hindu-nation-rejected/articleshow/48959256.cms>

Baumann, S. E., Lhaki, P., Terry, M. A., Sommer, M., Cutlip, T., Merante, M., & Burke, J. G. (2021). Beyond the Menstrual Shed: Exploring Caste/Ethnic and Religious Complexities of Menstrual Practices in Far-West Nepal. *Women's Reproductive Health*, 8(1). <https://doi.org/10.1080/23293691.2020.1861413>

Wright, D. (1993). *History of Nepal with an Introductory Sketch of the Country and People of Nepal*. Asian Educational Services, New Delhi.

Stratton Hawley, J. (1994). *Sati, the Blessing and the Curse: The Burning of Wives in India* OUP USA.

tok.wiki. (2019). Chhaupadi OrigenyDescripción. hmong. <https://hmong.es/wiki/Chhaupadi>

MacDonald, J. G. (2019, octubre). Nepal bans Hindu practice of exile during menstruation. Religion News Service. <https://religionnews.com/2018/08/23/nepal-banishment/>

Crichton, J., Okal, J., Kabiru, C. W., & Zulu, E. M. (2013). Emotional and Psychosocial Aspects of Menstrual Poverty in Resource-Poor Settings: A Qualitative Study of the Experiences of Adolescent Girls in an Informal Settlement in Nairobi. *Health Care for Women International*, 34(10). <https://doi.org/10.1080/07399332.2012.740112>

Rossouw, L., and H. Ross. 2021 March 4. Understanding period poverty: Socio-economic inequalities in menstrual hygiene management in eight low- and middle-income countries. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18 (5):2571. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052571>

U.N.F.P.A. (2022). La menstruación y derechos humanos - Preguntas frecuentes. Fondo de Población de las Naciones Unidas.

<https://www.unfpa.org/es/menstruaci%C3%B3n-preguntas-frecuentes#%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20pobreza%20del%20per%C3%ADodo>

Sommer, M., & Mason, D. J. (2021). Period Poverty and Promoting Menstrual Equity. *JAMA Health Forum*, 2(8). <https://doi.org/10.1001/jamahealthforum.2021.3089>

Crichton, J., Okal, J., Kabiru, C. W., & Zulu, E. M. (2013). Emotional and Psychosocial Aspects of Menstrual Poverty in Resource-Poor Settings: A Qualitative Study of the Experiences of Adolescent Girls in an Informal Settlement in Nairobi. *Health Care for Women International*, 34(10). <https://doi.org/10.1080/07399332.2012.740112>

Expansión. (2021). Nepal: Economía y demografía 2022. datosmacro.com.

<https://datosmacro.expansion.com/paises/nepal>

Institut d'Estadística de Catalunya. (2021, diciembre). Idescat. Indicadores anuales. Tasa de mortalidad infantil y perinatal. Gencat.

<https://www.idescat.cat/indicadors/?id=anuals&n=10345&lang=es>

Thelwell, K. (2022, maig). Combating Period Poverty in Nepal. The Borgen Project.

<https://borgenproject.org/period-poverty-in-nepal/>

Baumann, S. E., Lhaki, P., & Burke, J. G. (2019). Assessing the role of caste/ethnicity in predicting menstrual knowledge, attitudes, and practices in Nepal. *Global Public Health*, 1692(9).

<https://doi.org/10.1080/17441692.2019.1583267>

Morrison, J., Basnet, M., Bhatta, A., Khimbanjar, S., & Baral, S. (2008, abril). *ANALYSIS OF MENSTRUAL HYGIENE PRACTICES IN NEPAL*. UNICEF Nepal Country Office.

<https://www.unicef.org/nepal/sites/unicef.org.nepal/files/2018-07/607531012327148357-analysis-of-menstrual-hygiene-practices-in-nepal.pdf>

Rosas, D. (2019). Menstruación, epistemología y etnografía amazónica. Dialnet.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7128091>

ActionAid UK. (2022, maig). Chhaupadi and menstruation taboos.
<https://www.actionaid.org.uk/our-work/period-poverty/chhaupadi-and-menstruation-taboos>

USAID & NFCC. (2015, maig). *Assessment Study on Chhaupadi in Nepal: Towards a Harm Reduction Strategy*. NFCC for USAID.
<https://web.archive.org/web/20181222210931/http://nhsp.org.np/wp-content/uploads/formidable/7/Chhaupadi-FINAL.pdf>

Sharma, G. (2019, desembre). *Nepal endurece las medidas contra las «cabañas menstruales» después de varias muertes*. U.S.
<https://www.reuters.com/article/nepal-mujeres-menstruacion-idESKBN1YV17M>

Joshi, S. (2022). Chhaupadi practice in Nepal: A literature review. *World Medical & Health Policy*, 14(1). <https://doi.org/10.1002/wmh3.491>

Rai, B. (2019, març). Women are still dying after being sent to menstruation huts, but no one is filing complaints. *The Kathmandu Post*.
<https://kathmandupost.com/national/2019/03/22/women-are-still-dying-after-being-sent-to-menstruation-huts-but-no-one-is-filing-complaints>

Amgain B. (2012) *Social Dimension of Chhaupadi System: A Study from Achham District, Far West Nepal*. Nepal: Social Inclusion Research Fund (SIRF) SNV Nepal.

Nilima R, Tandon S.(2011) Centuries old Nepal banishment ritual endangers girls and women. *womennewsnetwork.net* [homepage on the Internet]
<http://womennewsnetwork.net/2011/03/20/nepal-banishment-ritual-girls/>.

Amatya P, Ghimire S, Callahan KE, Baral BK, Poudel KC. Practice and lived experience of menstrual exiles (Chhaupadi) among adolescent girls in far-western Nepal. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6287853/>

PHASE Worldwide [homepage on the Internet] (2013). Chhaupadi: Giving Birth in the Cow Shed. <https://phaseworldwide.wordpress.com/2013/10/05/chhaupadi-giving-birth-in-the-cow-shed/>

Merino, W. (2018). *Zoon Politikon* | *FLACSO Radio*. Zoon Politikon. <https://www.flacso.edu.ec/flacsoradio/programas/academicos/zoon-politikon?page=1>

Kadariya, S., & R. Aro, A. (2015). Chhaupadi practice in Nepal; analysis of ethical aspects. *Medicolegal and Bioethics*. <https://doi.org/10.2147/mb.s83825>


Amgain B. *Social Dimension of Chhaupadi System: A Study from Achham District, Far West Nepal*. Nepal: Social Inclusion Research Fund (SIRF) SNV Nepal; 2012.

Ghimire, B. (2019, gener). *Criminal Code 'ineffective' to end Chhaupadi practice*. THE KATHMANDU POST. <https://kathmandupost.com/national/2019/01/05/criminal-code-ineffective-to-end-chhaupadi-practice>

Ministry of Law and Justice Parliamentary Affairs. (2017). *The National Penal (Code) Act, 2017*. <http://www.moljpa.gov.np/en/wp-content/uploads/2018/12/Penal-Code-English-Revised-1.pdf>

Allen, M. R. (1976). Kumari or “virgin” worship in Kathmandu valley. *Contributions to Indian Sociology*, 10(2), 293–316. <https://doi.org/10.1177/006996677601000205>

BBC News Mundo. (2016, diciembre). *La corta vida sagrada de las kumaris, las peculiares niñas diosas de Nepal*. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-internacional-38212838>

TAMAYO. (2018, desembre).  *Not all girls can become a goddess (Short-Documentary) | NEPAL* [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=c9pez2VJobk>

Wikipedia. (2022, maig). *Dhana Kumari Bajracharya*.
https://en.wikipedia.org/wiki/Dhana_Kumari_Bajracharya

Palau, D. (2020, octubre). *Paulo Freire – L'educació per canviar les persones*. L'Espurna.
<http://lespurnabloc.cat/paulo-freire-leducacio-per-canviar-les-persones/>

Ramis Salas, M. D. M. (2018). Contributions of Freire's Theory to Dialogic Education. *Social and Education History*, 7(3). <https://doi.org/10.17583/hse.2018.3749>

Díez-Palomar, Javier, & Flecha García, Ramón (2010). Comunidades de Aprendizaje: un proyecto de transformación social y educativa. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*. ISSN: 0213-8646. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27419180002>

ONG beartsy (2020) Avaluació de l'impacte del projecte 2020. Rato Baltin.
<https://beartsy.org/wp-content/uploads/2021/04/CAT-2020-Project-evaluation-Rato-Baltin-CAT.pdf>

10. ANNEXOS

En aquest apartat he volgut incloure les transcripcions de les entrevistes que he realitzat per al treball. Totes les entrevistes s'han dut a terme de manera *online*, i totes (a excepció d'una) han estat traduïdes de manera literal de l'anglès al català. Alguna entrevista no s'ha fet servir per al document definitiu del treball, però s'ha afegit en aquest apartat d'annexos perquè ha format part del procés.

❖ **Transcripció de l'entrevista a POOJA BISTA, del projecte “Untold period stories”**

- En primer lloc, m'agradaria que et presentessis: qui ets, on vius i en què estàs treballant actualment?

Soc la Pooja i soc la cofundadora d'“Untold Period Stories”. “Untold Period Stories” és un moviment. Portem històries i continguts de persones, menstruants i no menstruants, especialment de tot el país (Nepal), però també de vegades dels països limítrofs. Intentem educar i informar la gent sobre les menstruacions, sobretot amb el relat d'històries, però també fem xerrades informatives i activitats similars. Fins ara encara és un moviment, encara no som una ONG. Som un moviment voluntari de persones disposades a portar el canvi.

- Quan vas decidir crear l'Instagram d'“Untold Period Stories”? Per què?

El 2018 vaig treballar com a interna en un diari anglès i estava escrivint les meves històries sobre la menstruació i totes les coses que veig o que van passar a la meua vida. I un dia, un dels meus supervisors em va dir de parlar amb mi després d'escriure la meua història del període, només em va dir: pots escriure sobre aquests temes, però no siguis feminista i no ho defensis. Això es va quedar fixat a la meua ment durant força temps i sempre ho recordaré. Tot i que va ser un bon mentor, i encara és un molt bon professional, aquesta frase segueix amb mi.

El 2019 (més o menys), vaig escriure un bloc sobre la menstruació i el meu Facebook i al meu blog van ser reportats. Algú ho va denunciar. Vaig acabar de publicar-lo i 5 minuts després va ser eliminat de Facebook perquè hi havia una foto, crec que era una foto d'una vulva sagnant,

quelcom artístic... i algú només volia eliminar-la. En veure que el meu bloc ja no funcionava, i no podia entrar-hi, em vaig posar tan furiosa i al cap d'uns dies... no recordo l'hora exacta... Perquè a partir d'aquell incident vaig haver d'escriure sobre aquests temes. Parlar-ne, fer una mica d'activisme... parlar-ne. Perquè si un article pot incomodar-los, imagineu incomodar-los constantment. Així que vaig començar... La meva mentora va ser la Louise i em va ser útil ajudant-me a començar tot. Vam parlar-ne, em va venir la idea del nom, de tot... és una de les meves cofundadores. Vam parlar de la visió i la missió del projecte. També com finançar-lo, i això.

Per a mi, com va començar tot va ser aquell blog que es va reportar. Perquè en aquell moment em vaig adonar: he de fer això i he de provocar la gent. Tot va començar el 2019. Tots els que treballem en el projecte estem ocupats, tots som estudiants... ens costa viure, així que realment no funciona més enllà... però hi estem treballant.

- Practiques alguna religió? I la teva família? Durant la teva infància, has experimentat alguna restricció relacionada amb la menstruació?

La meva família és hindú, i se suposa que he de seguir les tradicions hindús. El meu pare és molt estricte, molt religiós, i quan vaig tenir el primer període... Crec que tenia més de sis o més de cinc anys, no ho recordo. La meva àvia solia tenir una ment molt oberta en aquest tema, en coses del període. Vaig tenir la meva primera regla allà i vaig haver d'esperar 14 dies a casa d'una altra persona. Vaig sentir certa llibertat perquè geogràficament la meva casa, on sempre vivia, era més baixa i la podia veure des d'on estava, veure el meu pare i el meu oncle anant al temple. Els podia escoltar. Jo solia cridar-los. Una mica rebel, d'alguna manera. Aquells dies només vaig sortir per anar al bosc amb una veïna de la meva tieta i així va ser com vaig desenvolupar aquesta gran connexió amb la natura. En el meu segon període crec que vaig passar 7 dies dins de casa, sense escola ni res.

Durant el meu primer període recordo que estava sagnant i no ho vaig dir a ningú, i vaig anar a l'escola sense fer servir compreses ni res. Tot i que no havia sagnat mai ho sabia perquè havia vist la meva mare no tocar res, no cuinar... Dins la meva ment em deia a mi mateixa: Pooja has d'anar a l'escola, has de trencar totes les normes. I els hi hauries de dir més tard. Quan vaig tornar a casa,

d'anar a l'escola, al temple, després d'haver fet tot allò que no havia de fer, mirant la televisió... Vaig anar al meu cosí i li vaig dir: Crec que estic sagnant. Era com: És de veritat? Crec que sí, sé que estic sagnant perquè hi ha sang. La meva àvia no s'ho podia creure. Així és com vaig revolucionar-me sense dir-ho.

No recordo la segona vegada, però sí. Fins ara, hem tingut totes aquestes restriccions. Vaig decidir viure transformant, suposo. Abans dormíem a terra, amb un matalàs, però després d'exposar-ho i revoltar-nos molt, ara podem dormir als llits. La meva mare ara pot viure al mateix espai que el meu pare. No al mateix llit, sinó a la mateixa habitació. Si em trobava malament durant la universitat, sí que em portaven a casa meva, però no era la norma. Però sí, hi ha moltes restriccions.

Les coses que pots escriure al teu estudi: les restriccions amb el menjar, les restriccions amb la mobilitat, la restricció com tot. Això ho tenim. Jo n'he patit moltes, però ara he arribat al punt que dic: actuaré i mai ho sabràs. És una mena de no dir-ho la majoria de les vegades.

- Què en penses de Chhaupadi?

És una cosa interessant. Crec que vaig canviar d'opinió després de visitar Achham, on fan Chhaupadi. La Clara... és increïble. Hem parlat molt de Chhaupadi. Viure a Kàtmandu i seguir aquest tipus de tabús del període a casa meva o allà on vagi... Això també és Chhaupadi, però l'anomenem Chhaupadi modern a Kàtmandu. Va ser la Clara qui va dir això: Chhaupadi no és només l'estructura física (la barraca, tot això), també són tots els tabús i restriccions implicades. La majoria de les regions de l'extrem occidental segueixen regles molt restrictives, que no haurien de ser així. Les estructures físiques (les barraques) poden semblar el més impactant, i també viure separades, viure lluny de les cases, ser mossegades per serps... Per a mi, el Chhaupadi són tots els tabús del període que estem intentant vèncer. Tota mena de tabús del període, per a mi són Chhaupadi.

- El govern del Nepal va prohibir les barraques, però es mantenen en algunes zones rurals. En la teva opinió, el govern del Nepal és part del problema?

A l'extrem oest, sí. És perquè... Per entendre-ho, és molt important entendre el context. Per exemple, hi ha tantes normes en les religions a qualsevol lloc i a qualsevol país. És important tenir una comprovació de la realitat, primer. Després del terratrèmol, les cases van ser destruïdes i la gent no tenia bons ingressos per reconstruir les seves llars aleshores. Però sí, el govern ha dit que no a aquestes cabanes de Chhaupadi, però encara es queden perquè crec que no tenen on anar. És millor tenir una barraca que dormir al camp, si ho veus des d'aquesta perspectiva. És millor tenir una estructura física, un sostre al cap, que dormir en un matalàs en un camp obert.

Vaig publicar una història sobre això a “Untold Period Stories”, va ser en un dels llocs que vam visitar. Estan a prop de casa. El Govern va poder veure les fotos i van dir: està bé perquè està molt a prop de la casa, no és tan lluny, així que pots quedar-te amb aquesta barraca de Chhau. I estava parlant amb la dona que hi vivia durant els seus períodes i em va dir: No tinc una llar on anar durant els meus períodes, almenys tinc aquest lloc de moment. És com... és millor tenir una estructura física que dormir en un espai obert.

Crec que si hi ha el Govern o qualsevol ONG entenen i coneixen una mica aquest terreny, i no destruint les barraques... Hi ha d'haver opcions per a elles. És important conèixer la situació i intentar parlar amb elles obertament.

- Quina va ser la reacció d'altres noies del Nepal sobre el teu projecte? Van participar-hi o també era un tabú per a elles?

T'he dit que era becària en un diari i abans escrivia en aquell bloc que he esmentat. M'encanta escriure, però he escollit aquesta especialització en particular. Segons la meua experiència, crec que he superat tots els tabús i he estat estudiant sobre això, i he pogut parlar-ne. Alguns amics no s'esperaven que ho fes, perquè em veien més com una persona que escrivia. Però van ser molt solidaris.

La meua família... Crec que ho van saber molt més tard. Crec que ho sabien quan vaig crear “Untold Period Stories” (és a dir, en anglès), i no el bloc, que era en nepalès. Ho van conèixer molt més tard perquè algú, crec que els veïns, ho van saber i els ho van dir. No pensava dir-ho.

Els meus amics em van donar suport i la meva família em va dir: d'acord, estàs fent això, però no portis l'activisme a casa.

- Quina relació tens o has tingut amb l'ONG "beartsy"? Com va començar?

Vaig conèixer el projecte "Rato Baltin" l'any 2018. Acostumava a escriure sobre la menstruació a Nepal, així que sabia del projecte. M'interessava molt el que feien. Estava com manifestant que volia treballar amb ells, d'una manera o altra. Crec que quan vaig acabar amb el batxillerat, les pràctiques i els exàmens també, la Clara em va enviar un missatge com: estàs lliure? Busquem voluntaris. Vols unir-te a nosaltres, podem tenir una trobada...? Estava lliure i havia estat un any difícil amb el coronavirus, vivint a casa tota l'estona... i treballava en el mateix camp així que vaig dir: per què no? Va passar així. I la Clara em va conèixer a partir d'"Untold Period Stories".

El meu paper, al principi, era formar a les futures formadores. Vaig haver d'implicar-me en les planificacions i organitzar les coses. Així que vaig estar allà orientant i formant a noies de Nepal.

- Quins canvis vas veure amb la teva feina i la feina de l'ONG?

Fa molt de temps així que he d'anar molt lluny per recordar-ho... En realitat ens donaven un quadern amb el calendari i coses que havíem d'aconseguir, coses com: el consentiment, els drets sexuals, la menstruació... i altres coses socials que cal conèixer. M'alegro d'haver fet 5 anys de classe de sociologia, em va ajudar molt. Em va interessar molt aquest tema. Em va ser fàcil dialogar, formar-me i fer-les entendre les coses que estaven escrites en la planificació. Tot estava previst, per als nois i per a les noies... alguns cursos eren diferents.

Els canvis... Crec... Vaig conèixer més detalls sobre Achham. Va ser un cop de realitat... El meu temps a Achham va ser per a mi un cop de realitat. Perquè abans llegia al diari, ho veia a les xarxes socials... però em va donar una visió real de com se senten, com són les joves... Em va mostrar un color real. Em vaig alegrar molt del que vaig fer, i estava com... estar més a prop del "Chhaupadi" en si. Per a mi és una transformació de llegir sobre el Chhaupadi a comprendre que és el Chhaupadi.

- Per a tu, quina és la raó principal per la qual existeix aquest tabú envers la menstruació?

Crec que ho és tot: religió, cultura, supersticions... Tot el que escoltem, tot està com interconnectat. El meu pare i la meva mare... no tenen una bona educació. Però són conscients i han vist el canvi de la societat, així que són conscients. Però no estan acceptant gaire els canvis, si parlem de menstruació, saps?

No és una causa única, tot està interrelacionat. Crec que el tabú també existeix pels llocs on vius, crec. Crec que la causa principal és no intentar acceptar el canvi... és la principal, o una de les raons principals. Però tot està interrelacionat.

A la cultura hindú hi ha tantes coses que la dona no pot fer durant el període. Aquestes coses, crec, l'han fet més ampli, i fan que sigui més complicat que la dona tingui els seus propis pensaments o no segueixi les restriccions. Per tant, es tracta de la religió. I la cultura... també depèn de la cultura. Soc de la cultura hindú, m'agrada una mica de cultura newari. No tenen un tabú tan semblant, com jo. Així que crec que depèn. No és només una cosa, és tot.

- Creus en una situació futura al Nepal on el període és quelcom normalitzat i vist com a natural?

Depèn. Quant de temps? No sé quant de temps triga a fer-se. He vist els meus amics, que tenen bona educació. He vist a alguns dels meus cosins, a alguns dels meus companys de feina que els ensenyaven: això no ho facis, no facis servir tampons... És tan dins de la nostra ment i s'ha ensenyat tant durant la nostra infantesa que... "Hi ha un Déu, i el Déu es pot enfadar, així que no facis això, i no facis allò". Fins i tot els meus amics, fins i tot quan han estat ben educats... el meu cercle no està intentant canviar les coses. Així que crec que és un camí molt llarg per recórrer.

Si parlem de la llei al Nepal, crec que serà molt aviat, però és com: podem sentir realment el canvi quan ens trobem amb gent, o quan estem menstruants i estem amb la gent? Per tant, depèn més de com està reaccionant la societat i de com ens sentim en estar amb el grup, estar a la societat.

Et posaré un exemple. Estic vivint amb unes noies, i no tenim cap norma ni res més (ho diu amb un gran somriure). Crec que fa cinc o sis mesos que vivim juntes. I ha disminuït la veu dins dels nostres caps que ens diu "no pots cuinar" o "no pots anar a la cuina". Però una vegada, una de les meves amigues em va dir: Pooja, fes tot el que vulguis, però no toquis el meu Déu, no toquis la casa del temple". I jo vaig dir: què? Però ho respecto. Hi ha una línia molt fina que sí que respecto. Perquè és com esotèric. També he de respectar els límits. Però el cas és que estan ben educats, tenen tots els recursos, ho han vist de tot; no obstant això, segueixen lligats amb la religió i Déu. Aleshores, trigarà una eternitat.

- Com creus que pot canviar o millorar aquesta situació?

Com t'he dit, vaig prendre més consciència només parlant i escrivint la meua pròpia experiència, superant el silenci. "Untold Period Stories" és com el mateix mitjà: els vam donar l'espai per parlar, compartir les seves pròpies experiències, perquè puguin trencar les seves barreres mentals. Si algú vol trencar les seves barreres mentals, aquest és el primer pas que busquem i el principal és que també pugui trencar coses socials i culturals. Però primer de tot, has de trencar les teves barreres mentals. El dolor físic és una cosa, però mentalment si t'imposes algunes restriccions... no hi ha sentit de no visitar els teus avis. Estàs sagnant per dins, i ningú ho sap fins que no ho dius. I no té sentit dir-ho sense necessitat d'ajuda.

Les persones han de ser conscients del seu cos. Saber què està passant dins dels seus cossos. I han de trencar les coses dins del seu cap. I en general, poden avançar, amb l'educació, la conscienciació... Avui dia tens Google, tens gent, tens tots els recursos, pots fer-ho. A les zones rurals aquest és un cas diferent. Per tant, el currículum està canviant força lentament. Hi ha tanta gent, tantes ONG que hi treballen. Sé que es necessita molt de temps per fer coses, però tothom està posant les mans juntes. He conegut gent sense educació, que pertany a zones molt rurals del Nepal... no tenen cap educació formal. Però han trencat els estereotips i han deixat les seves filles i els han dit: està bé. Però de vegades respecten les creences dels altres.

No dic que si ets educat estiguis lliure de tabú o alguna cosa així. Això no ho crec. Primer ve la llei, perquè les lleis s'han d'aplicar. No tenim un govern molt estable, que és una altra cosa a parlar. I les altres coses surten de la línia.

❖ **Transcripció de l'entrevista a ARU BHARTIYA, autora d'un estudi sobre la menstruació i la religió**

- En primer lloc, m'agradaria que et presentessis: com et dius, on vius i en què estudies o treballes?

Em dic Aru Bhartiya, vaig fer la meva llicenciatura en enginyeria civil i va ser llavors quan també vaig escriure el meu treball. Era una cosa en què havia estat pensant durant força temps, així que va sorgir de manera orgànica. I després vaig fer el meu màster. Actualment, estic treballant amb aliments, plantes específiques i aliments ecològics.

- Quan vas decidir començar l'estudi sobre la regla i la religió, i per què?

Va ser fa molt de temps. Crec que era per una companya de pis que tenia en aquell moment. Ella mai... En realitat érem ben educats i científics, però mai havia dit la paraula "període". Sempre utilitzava una paraula específica en indi que significa bàsicament "tinc la gola suau". Ella mai ho va dir. Teníem 21 anys i estàvem estudiant amb una mentalitat molt científica. Jo també tinc la meva història. Vaig tenir el meu període molt aviat, als 8 o 9 anys, i no sabia que era. Recordo que portava pantalons blaus, els recordo clarament... Va ser sang, va ser el meu primer sagnat, però no sabia què estava passant. Estava en una festa d'amics a casa seva, i tothom deia: què està passant amb els teus pantalons. I jo no ho sabia. Però va començar a ser estrany perquè tothom mirava. La meva mare volia dir-m'ho i explicar-m'ho, però va veure que aquell no era el lloc correcte per explicar-m'ho. Quan vaig arribar a casa li vaig preguntar a la meva mare i va ser quan ho vaig saber.

La qüestió és que la meva mare és cirurgiana, és metgessa... i, així i tot, és una cosa de la qual no acostumem a parlar. És una cosa que deixes que passi sola. A l'escola, ho saps molt tard. També recordo que a l'Índia, suposo que passa a tot arreu, ve algú... passa a 8è o alguna cosa així. És molt estrany perquè et tanques en una habitació només per a noies, els nois estan en una altra habitació, així que els nois no saben que és el període.

Crec que vaig treure l'interès d'això. Crec que vaig tenir temps, potser per les vacances d'estiu o alguna cosa així, i vaig decidir continuar amb aquest estudi.

- Has experimentat tu mateixa algun tabú relacionat amb la menstruació?

La meva família té una mentalitat molt científica (la meva mare és cirurgiana, el meu pare és enginyer civil). Així que mai m'havien dit: hauries de fer això, no hauries de fer això. Sempre havien cregut que no tenia sentit. No ho han fet mai, però, vull dir, creixent segueixes les tradicions, de manera que no et permetien anar a la cuina quan tenies la menstruació. Així que no pots entrar a la cuina. Fins i tot moltes vegades se'ls diu als homes que quan les dones tenen la menstruació no poden cuinar. Això és molt normal a l'Índia, és com la norma més bàsica.

- I això encara passa ara mateix?

Sí, sí, estic segura que passa a molts llocs. La meva àvia ho deia inicialment, però ara mateix la meva família està ben educada, així que diuen "fes el que creguis". Es van adonar que no tenia cap sentit. Però, en general, tothom pensa això. En algunes coses, crec que té sentit: per exemple, els cogombrets, es fermenten bastant temps, i es fermenten amb espècies, de manera que produeix una calor al cos que no t'agradaria sentir quan estàs al teu període. Però no s'explica d'aquesta manera, només diuen que no es poden tocar els cogombrets, i res més. A més, no es pot entrar als temples.

- És com una norma, o és una cosa que tu decideixes?

De fet, és com una norma en molts llocs. És una cosa que jo no faria, encara que no hi cregui (entrar a un temple). No ho faig per respectar els altres. Crec que ningú ho fa. Hi ha un temple al sud de l'Índia al qual directament diuen que no pots entrar. Molts temples tenen aquesta regla.

- Quina va ser la teva principal troballa quan feies l'estudi?

De fet, em va sorprendre bastant el budisme. No m'esperava que el budisme fos el màxim... Vaig pensar que estarien més oberts. Però també es pot explicar segons el lloc on estem estudiant. Per

exemple, el budisme a l'Índia pot estar influenciat d'alguna manera per l'hinduisme. No crec que cap troballa hagi estat realment sorprenent, crec. Em va sorprendre una mica perquè preguntava i molta gent no volia respondre. No m'ho esperava perquè moltes eren noies joves, educades... Així que em va sorprendre molt. No va ser molt llarg, va ser una enquesta molt curta. La majoria de les persones que van respondre tenien un alt nivell d'estudis, però moltes noies universitàries no volien participar.

- Creus que l'educació té un paper important en el tabú? Les persones més educades tendeixen a tenir menys tabú i viceversa?

Per descomptat, és cert, però de nou és com, estem seleccionant aquesta taxa. Vaig estudiar a una altra part de l'Índia, però no hi ha gaire gent que es quedi a la ciutat natal. Però també estan ben educats. El cas és que no vaig tenir accés a algú que no tingués educació... De fet, sí que li vaig preguntar a persones amb estudis inferiors... Sí, l'educació té alguna cosa a veure, i també l'obertura de ment. Les persones que volen estudiar a l'estranger, que volen viure aquesta oportunitat, tenen una mentalitat diferent de les que volen quedar-se a la ciutat natal i treballar a l'empresa familiar. Fins i tot les persones molt riques poden ser molt, molt tradicionals, i ser ben educades al mateix temps.

- De les noies que vas poder entrevistar, creus que creuen en el tabú? O simplement ho respecten perquè és quelcom cultural?

Cultural crec. No crec que les qui vaig entrevistar s'ho creguessin realment, només segueixen les normes perquè ha de ser així. El mateix passa amb els cogombrets. Molta gent segueix les coses a cegues.

- Quina és la situació a l'Índia amb la menstruació en aquest moment? Ha millorat en els últims anys?

Definitivament, ha millorat, crec que definitivament ha millorat. Crec que també és a causa de les xarxes socials, que la gent ha començat a parlar... també l'accés a les xarxes socials ha augmentat.

La gent també està cada cop més oberta a parlar d'aquests temes. La interacció amb gent que ve de l'estranger també és una cosa que produeix el canvi.

L'educació també és un factor important. Avui dia la gent està més ben educada, i amb l'educació tens accés a aquesta informació. Per tant, canvia molt.

- Creus que és possible erradicar el tabú a l'Índia, en un futur pròxim?

No ho sé. No ho crec. Perquè moltes vegades, fins i tot jo, hi ha persones que no pots canviar. Són súper vells, tenen més de 50 anys i no volen involucrar-se en aquesta interacció. Encara que ho intentis, no té sentit. Només pots respectar el que diuen i callar.

- El Chhaupadi és una cosa que es fa al Nepal, que causa molt de patiment a les noies quan estan en el seu període. Quines van ser les vostres troballes dins d'aquest aspecte?

No recordo tant. He llegit molt sobre això, he vist molts vídeos. Això fa realment por. Estan portant les coses a un altre nivell. Em va sorprendre molt. No coneixia aquesta realitat abans de l'estudi que vaig fer. Crec que això, probablement, li ha passat a la meua àvia per part de pare, perquè van créixer al poble. Però no vaig tenir l'oportunitat per parlar amb ella. Pot estar passant als pobles de l'Índia. Sé, segur, que en alguns llocs de l'Índia tenen un espai separat a la casa per a les dones que estan menstruants. Crec que la cabana menstrual fa molta por, no n'he sentit a parlar a l'Índia. La menstruació és una cosa enorme. La gent no en parla suficient.

- Com podem canviar el tabú? Quina és la millor manera, almenys, de reduir-ho una mica i empoderar-nos?

Crec que cal parlar de les coses molt francament, sense deixar-nos les coses a dins. L'Índia està molt influenciada pels actors i actrius, tots els famosos de Bollywood... Crec que ja han començat, però crec que no haurien de ser tan pretensiosos. Si dius les coses tal com són, això ho fa normal, normalitza la situació. Crec que l'Índia està molt influenciada per això. La massa també està consumint molt de Tiktok. Les nenes de 6 anys estan constantment mirant Tiktok i ballant, així

que també és un lloc on poden tenir aquesta obertura. Crec que el millor seria que t'ho diguin els teus pares. És la manera més natural i es torna molt normal.

- Llavors, potser la clau és educar les noves generacions i "oblidar-se" de les grans?

Absolutament.

- I creus que és important educar també els nois, no només les noies?

Crec que no els importa tant. He notat que els enginyers (els nois) no estan tan oberts a aquestes coses com els altres. Només érem un 10% noies, i als nois no els importava tant. No podíem parlar amb ells d'això. Però a ciències socials són molt oberts. Era molt normal per ells parlar de la menstruació. Crec que, d'alguna manera, jo tinc una mica de les dues mentalitats. Potser no soc tan oberta com algú que acaba d'entrar a les ciències socials. Així que els científics socials (els nois) ho normalitzen i estan disposats a entendre.

D'alguna manera, se'ls hauria de parlar almenys una o dues vegades durant l'educació bàsica sobre el període. L'educació està molt centrada en les matemàtiques i les ciències, però també són importants els aspectes socials.

- Per tant, per a tu, hauria de ser una barreja de coses que poden conduir el canvi?

Sí. Les noies d'algunes parts de l'Índia no són vistes com a persones... no se les tracta bé. Només són tractades com algú que té cura de la casa. Només se't dona educació si et queden diners. Si no, no se't dona importància. També crec que la menstruació és un tabú perquè als pobles no es poden comprar compreses i, evidentment, tampoc les copes mensuals. No poden. Així que... han d'estar al llit. A més, l'aigua no és gaire accessible en alguns llocs. Aleshores fa por, perquè poden passar problemes sanitaris.

❖ **Transcripció de l'entrevista a ANNA JEREMIAS, psicòloga i educadora social (del projecte Magranes - La Sex Truck)**

- Primer de tot, et vull demanar que et presentis: qui ets, quina és la teva feina i quina tasca executes dins el projecte Magranes.

Jo soc l'Anna Jeremias. La nostra cooperativa es diu "Magranes" i un dels projectes és diu "La Sex Truck", però tenim altres projectes també. Soc una membre més, m'encarrego més de la part de continguts, de creació de continguts. Tot i que, totes fem una mica de tot.

- Com va sorgir "Magranes" i el projecte de "La Sex Truck"?

Magranes neix per la trobada d'unes amigues (algunes ens coneixíem de més a prop i altres de més lluny) però que algunes a nivell professional ens hem dedicat a acompanyament de sexualitat, sobretot femenina. Algunes altres, tenien formació en sexualitat o en acompanyament del descobriment del propi cos, del descobriment d'una sexualitat més orgànica... Algunes altres, per necessitats més pròpies, per realitats del cos, on hi havia alguna dificultat o algun repte que tenia a veure amb la torbada del propi cos, de la sexualitat, dels afectes...

D'aquesta trobada i de perfils molt creatius, intentem moure alguna cosa per nosaltres on puguem conciliar les nostres vides familiars i les nostres ganes de crear i transformar les nostres realitats amb un projecte. Es va començar a treballar, de cop a Sabadell ens van comentar que hi havia un itinerari que acompanyava processos d'impuls socials, per a projectes socials que hi havia "Tel.ler cooperatiu" i una penya molt potent "Chapter-two" que es dediquen a fer emprenedoria (a impulsar emprenedories). Vam fer l'itinerari d'on va néixer la idea inicial de "La Sex Truck". A partir d'aquí, es va començar a treballar sobre "La Sex Truck", quatre dones amb molta energia, molt enfocades, molt creatives. Vam començar a moure recursos, vam crear un *crowd-funding* amb Goteo, vam guanyar els diners per generar aquesta caravana i hem començat a treballar amb ella. Portem 2 anys, tot i agafar-nos la pandèmia, és un projecte que hi ha necessitat de l'educació sexual i afectiva i la necessitat de fer acompanyament a totes les edats amb temàtiques: Feminismes, sexualitats i efectivitats.

Per tant, comencem a moure'ns i una mica també amb les ganes de cadascuna i amb les àrees que ens agraden més a unes o altres, i tenim uns dels projectes és “La Sex Truck” que són materials pedagògics dins una caravana que es desplaça a instituts, escoles, places de pobles, mercats municipals... i la gent té un aprenentatge significatiu i bastant ràpid i que els hi obre la possibilitat d'obrir converses sobre un tema que pot arribar a ser molt tabú o que pot arribar a no ser anomenat.

Això és “La Sex Truck”, però tenim altres projectes d'acompanyar a les sexualitats d'adolescents i joves. Jo m'encarrego més de la part de tallers per a adultes o tallers entorn la menstruació, violències estètiques (gordofòbia i així) i em dedico a fer cercles de dones tant a la maduresa, com a la maternitat, com a l'adolescència d'autodefensa sexual. I per últim, una de les altres àrees que hi ha és una maleta cultural que tenint com a escenari “La Sex Truck”, estem col·laborant amb projectes culturals feministes on a través d'arts escèniques o expressions artístiques en diferents formes trenquem tabús d'aquests temes. D'altra banda, fem assessorament i acompanyament terapèutic i tenim formació específica per a professorat, personal tècnic i educadores.

- Consideres que la menstruació és un tabú? Per què?

La menstruació ha estat un tabú, ha estat algo invisibilitzat, ha estat algo que s'ha distorsionat una mica donada la funció del patriarcat, del control dels cossos de les dones fonamentalment. Una de les maneres és allunyant-nos del propi cos i la menstruació és, sense dubte, una porta d'accés molt potent en tot el que té a veure amb la nostra ciclicitat i el poder del nostre cos per crear, quelcom que ens diferencia considerablement de les persones que tenen penis i no disposen d'úter “d'alguna manera” i bé, sí que hi ha un tabú.

- Quins factors influencien en el fet que aquest tabú es mantingui en l'actualitat?

Per una banda, seguim sota les violències estructurals del patriarcat, una de les coses que mou això és el capitalisme i el consum vinculat al cos (especialment lligat a les dones) és un dels components que fan que es mantingui el tabú. Quan les dones estan amb batalla amb el propi cos, quan invisibilitzen part del propi cos, quan s'allunyen dels fruits naturals del seu cos, han d'anar a consumir per omplir aquest buit alguna cosa per poder viure la seva menstruació

“arcoíris” que a vegades ens mostren. Per l'altra banda, el tabú segueix perpetuant, present, perquè la mirada mèdica és molt endocèntrica, està molt centrada en l'home (la sexualitat dels cossos amb vulves, vagines, hem començat a posar-li atenció fa relativament poc). Això fa que no hi hagi ni una cultura mèdica ni d'acompanyament terapèutic tal com hauria de ser. Per exemple: l'endometriosi, molt vinculat a temes de menstruació, no s'estan generant equips d'investigació o de treball fins fa menys de 30 anys on s'ha començat a anomenar el clítoris. Hi ha tota una cultura mèdica que no ha posat el focus en la dona i d'alguna manera segueix havent-hi una mirada intervencionista en els cossos de les dones, no hi ha una mirada profunda que respecti tot el poder de la menstruació i de la ciclicitat).

En resum:

Per una banda, la necessitat de consumir la provoquen posan't-nos en batalla envers el mateix cos i tot el que té a veure amb el mateix cos (des de les violències més estètiques, la por a envellir, la menstruació) tot és fruit, una mica, del patriarcat. Per altra banda, el no enfocament (desconeixença) cultural i visibilitzar tot el que té a veure amb la salut sexual de les dones.

- Creus que en l'actualitat les joves menstruants han pres consciència entorn la temàtica? S'avergonyeixen o senten rebuig cap a la menstruació?

Sí, segueix sent-hi. Trobes adolescències i joventuts que venen amb un nivell de consciència que jo entenc que s'ha acompanyat des de casa, o dels entorns, però hi ha encara un percentatge molt elevat que segueixen tenint una vivència de la menstruació tabú i amb una càrrega bastant negativa, molt allunyada de tot el que ens obre les portes la menstruació.

- Si parlem de les persones no menstruants, o nois / homes, com reps que conceben la menstruació? Consideres que hi hauria d'haver un canvi en la manera de percebre la menstruació?

Sí, es mostra interès. Les generalitzacions són perilloses perquè ens trobem de tot. L'adolescència si es caracteritza per alguna cosa és per la curiositat, i si tu els hi obres el debat, els hi permetes obrir conversa sobre la menarquia, ells i elles tenen ganes de conèixer i de saber, i encara més de

què els passa als cossos diferents dels propis. I, una mica des de l'heteronormativitat, què els hi pot passar a les persones que en algun moment poden ser parelles seves o no.

Jo entenc que hi ha un interès per part de les persones no menstruants en conèixer i en saber tot i que encara hi ha molts tabús i creences amb una forta càrrega sobre la menstruació. Tant, per una banda, com per l'altre, crec que donada la mancança d'acompanyament, amb la descoberta del propi cos on la sexualitat és una àrea del desenvolupament molt important, des d'aquesta manca d'obrir aquesta conversa ens passa això que t'estic dient: encara hi ha bastants nenes i noies, i dones, que estan relacionant el seu cos amb aquest tabú, però quan poses això sobre la taula, la flexibilitat i curiositat de les ments adolescents tenen ganes de saber i accepten més fàcilment moure certs paradigmes que potser no ho farien persones adultes (que també reconec que estan fent feina al respecte).

- Quin paper consideres que hi juga la religió?

Efectivament, a occident tenim una càrrega de religió judeocristiana bastant important. Els països àrabs tenen una càrrega important de la religió musulmana, els països jueus tenen la càrrega de tota la religió. I encara que alguns o algunes ens puguem considerar laics, si ancestralment tenim això en el cos i la tradició judeocristiana són tradicions que no han posat una mirada molt sana en el cos de les dones. Altres religions no han posat tant pes sobre els cossos. Aquest fet no significa que no hi hagi pràctiques patriarcals amb els cossos, però han tingut més en compte i han posat al mateix nivell el cos de la dona i l'home. En la tradició judeocristiana, el cos de la dona, el plaer, el fluir... ha estat considerat pecat i, per tant, la construcció de la base del tabú també passa per aquest fet. D'això no se'n parla. Tot el que té a veure amb "de la cintura cap avall", la tradició judeocristiana ho ha tapat o bloquejat i part d'aquest tabú encara hi és en les memòries corporals, i ens ho anem passant de les nostres àvies a les nostres mares i de les nostres mares a nosaltres.

- Quines conseqüències pot portar aquesta desconexió amb la nostra sexualitat o amb la nostra ciclicitat?

A viure la trobada amb el propi cos amb menys plaer, més dolor i a invisibilitzar-nos una part, a viure des de la vergonya, el malestar...

Un dels reglets de tradició judeocristiana va ser, com diu la Casilda Rodríguez (una referent per a nosaltres), diu que “parirás con dolor”. T’introdueixen la religió judeocristiana i la musulmana a dins del teu centre creatiu i energètic bàsic (des d’on també concebem la vida les dones), t’introdueixen al patiment com en fluir del teu cos, del teu plaer, del paler de crear, de què arribin criatures, de què et baixi la regla, de què puguis tenir orgasmes. T’introdueixen al dolor, un dels grans afectes del tabú i el tabú mensural el que fas és que desconnectem dels cossos i hi hagi més bloquejos. El que no mirem, no ho innervem, el que no acceptem, no hi és present, això és el concepte de “sigues bona nena”: aquesta part tapa-la, tenca les cames. Tot això genera bloquejos a la pelvis, tot això és... Jo faig consultes d’acompanyament psicològic a moltes dones les quals, n’hi ha moltes, que porten 10 anys fent processos de fertilització i no saben ni on tenen l’úter ni què és ni com funciona havent-les intervingut moltes vegades en aquest lloc perquè no se’n parla ni se n’ha parlat d’això. Tot això genera que hi hagi vivències de dolor amb la relació amb el propi cos des dels parts, des de la menstruació o des de l’anorgàsmia.

- Una problemàtica, a banda del tabú, és la pobresa menstrual. Com està la situació aquí?

Des dels privilegis d’occident et diria que algunes ho tenim bé i que ens estem plantejant propostes d’ecomenstruació, algunes inspirades en processos més ancestrals com serien les compreses de tela o altres com les copes menstruals (tenen a veure amb un nivell de tecnologia i privilegi més alt). Hi ha moltes persones vivint aquí també que donada la precarietat econòmica de les seves situacions, el fet de tenir accés als productes menstruals és complicat. És una necessitat de primer ordre i encara no està tenint-se en compte tal com seria necessari, ja que són uns productes de necessitat bàsica i haurien de ser d’accés universal per a totes les dones.

La pobresa menstrual i la pobresa vinculada amb la falta d’educació menstrual i la poca mirada envers el tema, té un efecte a escala mediambiental. Les compreses i els tampons són el 5è producte que més contamina a escala mediambiental i pels quals tampoc s’ha posat la inversió necessària per canviar-ho (amb màrqueting de productes reciclables, per exemple). Avui dia, comença a tenir més volum l’ús de copes, de compreses de tela, de calces menstruals... Un consum més alternatiu, sobretot dels països privilegiats els quals tenim accés a aquest tipus de productes que altres països no tenen accés com podria ser: Nepal, Índia... o països del continent

africà. Així i tot, aquests països solen tenir alternatives molt més sostenibles que els països desenvolupats, com per exemple gases o compreses de tela. Però sí, sí que hi és present i continua sent un tema, però per a mi, és igual de greu l'accés a productes bàsics que la falta d'educació menstrual que dóna lloc a tabús.

He estat fent una mica de recerca de Nepal i he vist que allà hi ha el Chhaupadi. El tabú aquest del recolliment i tancament de les nenes. Sense conèixer del tema, m'atreveixo a posar una mirada més colonial i a mirar-ho com amb cert "carinyo" perquè a vegades, les pràctiques del que nosaltres considerem països no desenvolupats, ens estan tornant una mica una mirada del que podria ser saludable. Allà, igual que aquí segueixen havent-hi desigualtats. Allà prenen més força perquè s'ajunten també amb conceptes amb religió amb molta càrrega, s'ajunten també amb la precarietat a molts nivells que davant la pobresa, tot el que té a veure amb les violències estructurals pren més força. Però una part del que surt, ens retorna una mica el concepte de les "tendes roges" d'abans. Les tendes roges, en les comunitats indígenes, sempre ha sigut aquell espai on les dones es recollien durant el seu sagnat i compartien les seves cures i la seva saviesa. Des de la mirada occidental, a vegades, ho podem percebre com un tancament no voluntari, però nosaltres tenim un problema i és que gran part dels dolors menstruals que venen és perquè no acceptem o no vivim "guai" les fases de recolliment i el sagnat menstrual ens demana que ens recollim, que baixem el ritme, que estiguem per nosaltres, que sagnem, que siguem cuidades per després poder tornar a entregar l'energia a la comunitat de nou. Desconec el cas de Nepal, segur que hi haurà violències o altres coses, però així amb un primer cop d'ull, des d'una mirada més colonialista, penso que recollir-se durant el sagnat ho hauríem de fer moltes i tindríem una vida una mica més equilibrada energèticament i una mica més amb sintonia amb una evidència no tan patriarcal sinó una mica més mística, basada més en el ritme nostre. Nosaltres som cíclics i necessitem recollir-nos i descansar i no podem estar al ritme lineal tota l'estona que ens demana el capitalisme amb la línia fal·locèntrica de què hem d'estar produint sempre i que hem de tenir l'energia "a tope". Tenim la sort de què som generadores de vida des d'aquest exercici de em recullo. Mirant-ho així de lluny, el Chhaupadi em recorda una mica a això. Segur que podem criticar moltes coses, podem fer una anàlisi dura, però a la vegada també ens retorna que també són societats on el silenci, el recolliment, la connexió espiritual... tenen una vivència interior una mica més cuidada.

- Per acabar, quines perspectives de futur hi ha entorn la menstruació? Quines eines podem promoure per aconseguir un canvi de paradigma?

Soc de tendència optimista, i això és el que em mou. Observo que avui dia estan naixent propostes on hi ha empoderament menstrual, on es lluita explícitament. Avui dia, també, hi ha alguns espais amb polítiques socials enfocades en temes de pobresa menstrual en entorns més privilegiats. Tot això són moviments que acabem compartint des de les cooperatives i des d'altres llocs.

Erradicar el tabú és algo complex, jo crec que el tabú en si porta un teixit que implica aquest qüestionament i aquest revisar-nos. Les menstruacions igual que moltíssims altres aspectes, del desenvolupament humà a mesura que anem caminant, aniran obrint aquests espais de debat on hi haurà moviments més de recollir-nos, de mantenir el tabú i altres moviments més d'expansió. Sento que les generacions que venen estan trencant molts patrons que generacions anteriors havien començat a assenyalar o a dibuixar, i les persones estan començant a relacionar-se amb els cossos des d'un altre lloc. Jo confio en el fet que canviaran coses, i que sobretot des dels feminismes, anirem posant al centre el que té a veure amb les cures i la menstruació en el món dels cossos menstruants és un quelcom molt central i ho estem posant, i ho anirem posant tot i que costa una mica.

❖ **Transcripció de l'entrevista a POOJA SHARMA, del projecte “Sky is the limit”**

- En primer lloc, m'agradaria que et presentessis: qui ets, on vius i en què estàs treballant actualment?

Em dic Pooja Sharma, soc del Nepal i en l'actualitat estic allotjada a la capital del Nepal, Kàtmandu. Dirigeixo una ONG anomenada “Sky is the limit”, aquí al Nepal, que treballa principalment per la salut i l'educació, i ens centrem principalment en els nens. Soc estudiant de salut pública, també he cursat recentment un diploma de psicologia. Així que la salut és un dels meus principals interessos.

L'ONG també està fent projectes sobre la menstruació a les zones rurals del Nepal. Formem gent de les ciutats, vam cobrar unes quotes per la formació, per donar-los una formació sobre compreses de tela reutilitzables. Els ensenyem sobre com cosir-les, i fer aquestes coses. I amb aquests diners vam dur a terme projectes a les zones rurals del Nepal sense cap cost. Hem format més d'un centenar de persones a Kàtmandu i hem ofert formació a dones i noies de zones rurals que tenen la menstruació, però no tenen accés a productes sanitaris. I després hem realitzat la formació per a més de 60 persones, així que estem lluitant amb tots aquests projectes.

- Quan vas decidir iniciar el projecte el "Sky is the limit"?

"Sky is the limit" és el nom de la nostra organització, l'ONG. Va començar el 2015. Vam estar 4 anys (i després va venir la pandèmia). El projecte sobre la menstruació... bé, no es tracta només de la menstruació, també es tracta de la salut i els drets sexuals. El nom del projecte és "Red Amber". Ho vam començar gairebé l'any 2016, però no hem anat a fons amb el finançament... i és difícil arribar als llocs als quals ens dirigim.

- En quins àmbits treballa la vostra ONG i com?

El "Red Amber" no té continuïtat actualment (és a dir, no s'està realitzant ara mateix a les zones rurals). Però principalment estem treballant a fer la llista d'escoles i el lloc, que és Kalikot, una de les zones rurals del Nepal. Així que estem fent la llista d'escoles i el nostre pla és anar-hi i oferir el taller a les noies que encara no han tingut el primer període, per poder preparar-les: què és, com ho gestionen i com pots elaborar els productes mensuals (accessibles per a elles)... I un bon canvi que s'ha produït al Nepal és que el govern ha començat a proporcionar les compreses sanitàries per a la menstruació a l'escola, però només les poden aconseguir en aquests centres educatius. Així que la mare i les germanes, que no van a l'escola, no hi tenen accés. Encara és difícil en algunes zones. Així que estem planejant-ho ara mateix.

- Com és la situació de la pobresa menstrual al Nepal?

M'agradaria començar amb un article que vull compartir amb tu, no només sobre la pobresa menstrual, també hi ha molts tabús al Nepal. Hi ha un article recent... No sé si ho saps

(inintel·ligible)... No sé com en diem en anglès, he oblidat el nom. És una collita que s'utilitza com a energia, i costa molts diners. Així que la gent de l'Himàlaia va a recollir això, que és una font d'ingressos molt important per a ells. El que està passant ara mateix és que hi ha un mite o un tabú que les noies que tenen el seu període no poden anar a recollir-ho. Les noies molt petites han començat a prendre pastilles que frenen la seva menstruació, que posposen la seva menstruació. I moltes d'elles també les han començat a prendre pastilles regularment per aquest motiu. Només ho fan perquè hi ha una temporada en què vas a recollir aquesta cosa, i tenen les píndoles durant uns tres mesos, cosa que fa que els seus períodes siguin molt irregulars, i sorgeix aquest problema. Aquest tipus de casos estan passant ara mateix al Nepal.

Sobre la pobresa menstrual, encara hi ha gent molt tímida per parlar de la menstruació, i fa servir roba poc higiènica i, a més... No se senten còmodes per rentar la roba si algú les pot veure, o eixugar la roba al sol, cosa que podria fer-la una mica més higiènica. Les assequen als llocs ombrívols i, per aquest motiu, això està causant moltes infeccions sexuals.

La pobresa del període és molt difícil. A les zones de la ciutat no és gaire difícil, i els canvis positius que s'estan produint són que molta gent està treballant per rebaixar els impostos als productes sanitaris. Estem lluitant contra això. No és un producte de luxe pel qual s'hi hagi de pagar impostos. El problema a les zones de ciutat és aquest, però quan parlem de zones rurals es fa més difícil, per la geografia del Nepal, fer arribar els productes a aquestes zones. Així que la pobresa menstrual, i la conscienciació en si (com utilitzar-lo, com assecat-lo, què és higiènic i què no ho és) és molt difícil. I també hi ha moltes escoles on no hi ha lavabos separats per a nens i nenes, i les noies se salten l'escola perquè no saben com gestionar el període en aquest lloc, per tant, aquests són els principals problemes ara mateix.

- Per què el Nepal té aquest gran tabú amb la menstruació?

Com he comentat anteriorment, els tabús hi són, i hi ha moltes zones del Nepal on no hi ha aquesta pobresa menstrual, però fins i tot allà els tabús segueixen presents. És quelcom cultural. Així doncs, el motiu és que al Nepal, quan tenim la nostra primera menstruació, a partir d'aquell moment, la gent de casa, fan que les noies se sentin intocables. No poden anar a la cuina, tampoc poden tocar els nois... i aquest tipus de coses hi són. Al Nepal, a molts llocs, hi ha pràctiques on

les noies són enviades a una altra cabana durant les seves èpoques, que és poc higiènica i de vegades és el lloc on es guarden els animals. És molt petita, no està ben ventilada... i també hi ha casos en què els animals salvatges, com saps, han matat les noies. També hi ha casos d'abús sexual que s'estan produint a l'interior de les barraques. Així que tot és a causa dels tabús que les noies no poden entrar als temples, no poden tocar els déus... aquest tipus de coses. A molts llocs del Nepal hi ha la tradició que la gent preserva els déus. Hi ha un petit temple a la casa de tothom, de manera que els déus es mantenen dins de la casa. Així, quan això passa, no poden quedar-se dins de casa seva, es mantenen al marge de la seva llar dins d'una petita cabana.

- Com creus que pot millorar aquesta situació?

M'agradaria començar amb la meva pròpia experiència. A casa meva, crec que ho he compartit en una altra reunió amb tu, seguim la tradició. No anava a la cuina (ni podia cuinar), però no tenia una altra habitació. Aquesta norma ja es va trencar, però encara ara no puc anar a la cuina ni visitar els temples ni res. No vaig demanar a la meva mare ni a la meva àvia que canviessin la seva manera de fer, però jo no solia seguir les normes. Jo solia anar als temples. No solia dir-li a altres persones que estava en el meu període. Solia fer totes aquestes coses i sabia que és com ens alimentem culturalment, i no la vida real. No serem castigats per Déu ni res similar per fer això.

Així que, amb assaig i error, m'agrada explorar coses i he anat explorant, i després vaig començar a trencar les regles. Però quan vaig començar a treballar en aquest projecte pensava que: si no passa a casa meva, no té sentit, no puc treballar així. Si no soc capaç de defensar-ho dins de casa meva no puc defensar a altres persones, no puc esperar que canviïn. Així que vaig començar a parlar amb la meva mare sobre les seves experiències, de si alguna vegada hagués intentat, ja saps, trencar les regles, sense dir-ho als altres. Perquè com a jove, quan som més joves, no seguim les regles, generalment intentem trencar aquestes coses. Així que vaig començar a parlar d'això amb ella. I em va explicar que en realitat no va dir als seus pares quan va tenir el seu primer període i el motiu és que estava a 10è de primària i estava a punt de fer un examen. Així, al Nepal, quan tenim la nostra primera menstruació, ens mantenen dins de casa, no podem sortir de casa, no podem veure nois... durant uns 7 dies, 5 dies, segons les comunitats. Així que tenia por de no poder anar a fer l'examen. I no va dir als seus pares que tenia la regla. I també hi va haver un altre moment

en què no ho va dir a ningú perquè tenia una altra cosa. Ella em va parlar d'aquestes coses, que jo mai abans havia sabut.

Així que en comptes d'agafar a les persones i dir: "ho estàs fent malament", "tenim els nostres drets"... Vaig provar un altre enfocament, comunicar-me realment amb elles. Pensant: què hi ha dins de la seva ment?... Perquè no és fàcil seguir les regles i sentir que ets intocable, però s'alimenta d'una altra cosa: la por de Déu, o pot ser que et passarà alguna cosa dolenta si trenques les regles. Així que la part trista va ser que li vaig preguntar: creus que, com que no els vas explicar el teu període en aquella època, va passar alguna cosa dolenta? I la meua mare es va divorciar jove i va dir: no ho sé del cert, però crec que potser per això (incomplint les regles) vaig haver d'enfrontar-me a algunes lluites a la vida. I em vaig sorprendre. I vam tenir una conversa per dir "això no és el que passa". Així que el positiu que va passar és que ara no seguim les normes a casa nostra: podem anar a la cuina, jo cuino el menjar, ella el cuina... i això va començar a passar. Si tenim mal de panxa o ens sentim cansades, podem descansar, però no per les normes. Així que va passar. I també hi ha coses que abans, quan va entrar la cultura, hi havia coses que eren sobretot per donar una mica de descans a la dona, durant aquest temps. Així que potser aquest tipus de regles van sortir com una forma més científica i més empàtica, però més tard, amb el pas dels anys, es va convertir en un tabú. Per exemple: abans els temples solien estar lluny, a les selves, i quan les dones estaven en els seus períodes tenien sang, i l'olor de la sang podia atraure els animals quan travessen el bosc. Potser aquesta és la raó per la qual no podien anar als temples. Però llavors, va sorgir la norma: no pots anar als temples, encara que el temple estigui dins de casa teua o alguna cosa així. Així que vaig tenir aquest tipus de converses amb ella.

Així que la resposta a la teua pregunta, sobre com poden canviar el tabú i les mentalitats, és a través de la conversa, intentant entendre de quina mentalitat ve, si també han intentat trencar les regles en silenci. Perquè encara que hagin intentat fer-ho en silenci, han hagut de treballar molt en això, i això vol dir que ja tenen un camí recorregut. I a poc a poc ho podem intentar... Crec que no podem ser durs amb ningú, perquè fa molt de temps que fan aquestes coses i no podem demanar-los que canviïn en poc temps.

Crec que hem d'estar més centrats en els aspectes de salut de la menstruació. El meu enfocament és més com: com les nostres pràctiques afecten la nostra salut. La nostra timidesa, i la nostra

incomoditat... la nostra mentalitat ens està afectant de ser oberts i parlar de coses de salut sexual. Si no parlem obertament de la nostra malaltia i infecció, i ens fa vergonya anar a l'hospital i rebre tractaments... així que sí, aquest és el meu enfocament.

- A part del fet de parlar-ne, creus que l'educació juga un paper important en el canvi?

Té un paper important, és l'única manera que podem canviar-ho. No s'ensenya obertament, i no només la menstruació, també altres temes relacionats amb la salut sexual. No sabem com es produeixen els períodes, com es produeix l'embaràs i les infeccions que poden passar si no prenem les mesures necessàries. Per tant, l'educació és molt important quan fem els nostres tallers. Hem creat una plataforma on no deixem que els professors entrin dins del nostre taller, i creem un entorn on podem compartir tots els fets relacionats amb el període i els embarassos i les temàtiques relacionades amb el sexe i la sexualitat. Així que pel tipus de preguntes i tipus de temes que surten... és molt útil. L'educació té un paper important. I tota la cultura que hi ha dins nostre, també. Així que els professors poden ensenyar una cosa i en practiquen una altra a casa seva. Quan parlem amb els vilatans, saben què passa a casa dels mestres, perquè estan molt a prop. Per tant, per a les ments joves, quan escolten aquestes coses, pensen que han de seguir aquestes pràctiques. Així, quan els professors diuen alguna cosa, però en fan una altra, se senten confosos. En conseqüència, l'entorn que creem ajuda o no, els pot confondre.

- Segons la teva opinió, el govern del Nepal és part del problema?

No és blanc ni negre. Una persona arriba al poder i la seva creença es transmetrà a les lleis, les polítiques i els projectes. Quan ve una altra persona, passa una altra cosa. De vegades no hi ha molta gent educada al poder. Per tant, el govern és un problema, però també estan prenent determinades decisions que van en sentit positiu en els darrers anys. Per tant, està canviant, però és la mentalitat la que s'ha de canviar ara mateix.

Tanmateix, trencant les barraques... Van promocionar un projecte on van començar a trencar les barraques, les barraques de Chhaupadi, i no va canviar el problema, perquè la barraca està dins la nostra ment. El problema no són les barraques. I no només es tracta de les barraques. Si la cabana és més còmoda que el dormitori, és un lloc per descansar, i menges bon menjar... i

aleshores només és un dormitori, que és higiènic, no és el problema, de nou. Però la noia... hauria de ser la seva elecció dir: vull quedar-me allà perquè vull quedar-me sola en aquell moment, i és millor que m'hi pugui quedar. Si ella pensa així, aleshores la cabana no és el problema. El veritable problema és que no poden prendre les seves pròpies eleccions. I estem sent discriminats per un procés biològic.

Així que en tots els àmbits el govern ho està intentant, i és part del canvi, i molta gent també està treballant en el sector, perquè el govern no és capaç de fer tota la feina sol. Les organitzacions han d'estar al lloc, hem de treballar-hi, si el govern hagués sigut capaç de gestionar-ho nosaltres no ho hauríem de fer. I per això la meva organització està treballant en aquestes coses.

- Creus en una situació futura al Nepal on el període és quelcom normalitzat i vist com a natural?

Sí, crec que això és possible. Però de nou: el tabú de la menstruació és una cosa i la pobresa una altra. Així que es pot normalitzar, però alguns problemes poden trigar més a resoldre's, com passa en altres països. No tothom està tan obert respecte a aquestes coses. I també, a part del canvi de masses, també vindran aspectes individuals: encara hi haurà gent que creu que no podem anar al temple quan estem en el nostre període. Però serà per la nostra pròpia elecció. Per tant, la gent ha de tenir la seva pròpia veu i la seva pròpia elecció. Així que sí, crec que és possible.

- Hi ha alguna cosa més que t'agradaria afegir?

Crec que una altra idea en què hem de treballar és la gestió dels residus. Tot (productes) el que està relacionat amb la menstruació... Crec que aquesta és una part important per a la normalització. És difícil, però no crec que sigui impossible. Hi ha moltes organitzacions i moltes persones que estan treballant en àrees on no hi ha gaire necessitat, perquè tenen fons limitats, però volen treballar en aquest tema, i d'alguna manera aquest tema s'ha prioritzat quan també hi ha altres coses. Això s'ha destacat molt, i d'alguna manera els activistes volen treballar-hi, però sense adonar-se de si cal o no. Quan vaig començar a treballar inicialment a la meva organització, feia tallers a les zones de la ciutat. No vam poder analitzar l'impacte que estàvem creant, i vaig començar a sentir: és necessari aquí? Això és molt important per tenir en compte, i només perquè

sentim una causa no vol dir que ho hàgim de fer a tot arreu encara que no hi hagi necessitat. Per tant, ho veig com un problema quan es tracta d'organitzacions que volen treballar en aquestes coses. Si tenim pocs fons, no n'hi ha prou amb anar a les zones rurals i crear i impactar. I molts volen tenir un impacte instantani, i surten idees que no tenen cap impacte i no afegeixen res a la causa. I la duplicació de programes... hem de treballar en tot això. Molts només llegeixen alguns articles i interpreten que la situació és així, i tenim els prejudicis abans de treballar. Però les zones rurals també han canviat molt, i creiem que estan atrapades en el passat.

- Quin és el futur del teu projecte, “Sky is the limit”?

El meu pla és començar primer a treballar a les escoles, preparar les noies per a la seva primera menstruació. Recordo que quan la vaig rebre per primera vegada estava en pànic al llit, estava ansiosa. No sabia com utilitzar els productes sanitaris. Vaig pensar: què passa? És realment la menstruació o no? Fins i tot els professors no són gaire oberts quan parlen sobre aquests temes. Els temes estan als llibres, però no hi aprofundeixen gaire. No ho expliquen tant. Així que una part del futur és treballar-hi. A més, hem d'incloure els nois quan parlem de la menstruació i tot. Però no veig la menstruació com una cosa única, m'interessa més la salut sexual en general. Salut i drets sexuals. Així que amb els nois hem de parlar d'aquestes coses i de la salut sexual que els preocupa. Si els contem la menstruació, sentirien que aquest és un procés biològic que passa entre les noies, i que també hi ha altres processos biològics que els succeeixen als nois. Així s'han de fer les coses.

Una altra cosa en què estic treballant és... Parlem de la menstruació i esperem que l'altra persona que escolta ens entengui. El que veig des de la nostra perspectiva, les persones menstruants, hauríem d'estar més obertes i dir “sí, tinc la menstruació”. No tothom té mal de panxa quan està menstruante, algunes persones no. Així que el que faig és parlar simplement: tinc aquests problemes quan tinc la menstruació, i després espero que l'altra persona ho entengui. Hi ha moltes coses per entendre. Fins i tot els nois poden estar passant per moltes coses, i no poden venir... poden tenir alguns problemes i són tan normals com la menstruació. Si expliquem els nostres processos, què ens passa quan estem menstruante... llavors podem esperar que els altres ho entenguin.

❖ **Transcripció de l'entrevista a PRIYANKA BUDHATHOKI (P) i a SHRISTI KAFLE (S), del projecte “Period Kaa Kura”**

- En primer lloc, m'agradaria que us presenteu: com us dieu, on viviu i què estúdieu o en què esteu treballant ara mateix?

S - Hola, soc Shristi Kafle. Soc del Nepal, ara mateix estic a Kàtmandu, la capital. Vam començar, juntes, la Priyanka i jo... som com germanes, som millors amigues... i el 2020 vam començar el pòdcast. Quan va començar la pandèmia, vam decidir iniciar un pòdcast. Estàvem conversant i vam pensar que la menstruació seria un tema ideal perquè les dues ens hi podem relacionar i sentir identificades. Com saps, al Nepal hi ha moltes restriccions i regulacions, i també tabús relacionats amb el període. Nosaltres mateixes hem experimentat aquestes limitacions. Des del nostre primer període hem passat per moltes coses a la nostra família, a la nostra comunitat, al barri... No ens permetien fer gaires coses, no ens permetien tocar gaires coses, no ens permetien entrar a la nostra cuina, o tocar el nostre germà o pare o qualsevol membre masculí. Així que hem passat per moltes coses i hem decidit crear un espai on compartir les nostres experiències relacionades amb la menstruació. Posteriorment, aquest espai es va convertir en una plataforma en la qual altres persones també poden unir-se i compartir-hi les seves històries.

P - Ha sigut un molt bon resum de per què vam fer el pòdcast i de com va realment. Em dic Priyanka Budhathoki i vaig començar aquest projecte amb la Shristi. Ella és la meva germana, i la meva amiga. Vam començar durant el confinament. El motiu principal també és perquè durant el confinament hi havia molts problemes pel que fa a les necessitats bàsiques, i hi havia molta gent parlant d'això. Però no es parlava gaire de la necessitat de compreses sanitàries a les ciutats i zones rurals del Nepal. Molta gent no tenia aquest tipus d'equipaments i llavors també vam pensar que això és realment una cosa que hauríem d'obrir i parlar perquè la gent se sent reticent a parlar-ne. D'alguna manera, és un tema reprimat que no se'ns permet parlar obertament. I aquesta és una plataforma que va més enllà del tabú i l'estigma. El període, a la nostra societat, és un tabú. A més, fa dos anys que estem fent aquest pòdcast juntes i és absolutament increïble el que hem superat. Encara no hem aconseguit cap finançament, ni cap patrocinador, que realment pugui suportar el cost del projecte. Això és d'alguna manera... Crec que això serveix per resumir el pòdcast.

- Esteu executant un pòdcast anomenat "Period Kaa Kura". Quin és el significat del nom?

P - El període és, per descomptat, menstruació en anglès. "Kaa Kura" és conversa, parlar. Així que la traducció literal és "Period Talk". Diem a la gent que n'hauríem de parlar. Ja és hora que parlem d'aquest tema anomenat menstruació.

- Quin és l'objectiu principal del pòdcast?

S - Hem esmentat abans que tendim a agradar no només les persones conscients sinó que després contribuïm d'alguna manera a trencar els tabús que hi ha a la societat nepalesa. Tenim molts tabús i estigma relacionats amb la menstruació i volem ajudar la gent a venir i parlar de manera oberta. Volem fer d'aquest pòdcast una plataforma per a totes les persones que menstruen per compartir les seves històries i per contribuir i crear un ambient per parlar del període obertament... parlant de coses allunyades dels tabús i impuresa.

P - La nostra idea és normalitzar la temàtica i eliminar tots els tabús i l'estigma relacionats amb el període. Volem crear una plataforma en la qual poder parlar de la salut menstrual en lloc de tornar a parlar de tots aquests tabús i estigmes nocius.

- Quins han estat els comentaris que heu rebut des que va començar el pòdcast?

P - Ah, bé. Tenim reaccions diverses a aquest pòdcast. Volem parlar-ne perquè ens molesta molt la manera com s'han d'aïllar i seguir totes les creences culturals, ja saps... que les persones menstruants han de seguir al Nepal. Però hi ha un altre costat que segueix aquest tabú des de la seva infantesa i també és una mena de tradició familiar que la gent ha anat seguint. Per tant, per descomptat, hi ha gent que realment no ens vol deixar o no vol que parlem de la manera que estem parlant en aquest moment: desafiant la cultura.

S - Però l'aspecte positiu és que també hem inclòs les veus de tres generacions, ja saps, incloses les veus de les nostres àvies, i després les nostres mares, i posteriorment la nostra generació. I fins i tot les properes generacions joves. Així, a poc a poc, se senten còmodes per parlar d'aquest

tema, i de vegades també fem episodis sobre l'apoderament dels joves sobre el període i com estan ajudant als membres de la seva família menstruant (germanes, mares, àvies...), creant un espai més segur a casa seva.

- Què en penseu del tabú de la menstruació al Nepal?

S - S'associa d'alguna manera amb la cultura i la religió. És per això que els tabús són tan difícils de combatre, perquè la majoria de les persones consideren que la sang menstrual és impura, i que qui té la menstruació és perquè ha fet quelcom dolent. Així que també ho relacionen molt fàcilment amb les restriccions com: no pots entrar al temple, si no passarà alguna cosa dolenta. Està molt relacionat amb la religió i la cultura.

P - Estic totalment d'acord. Això està realment dividit en dues parts, bàsicament. El primer és la vergonya, vergonya del període. La vergonya que té la gent perquè se'ls ensenya així. Les noies joves a l'escola, veuen com els passa el període als pantalons, i això els fa vergonya. L'altra part està relacionada amb el pecat. Si una persona menstruant, principalment dones, fa alguna cosa en contra de la cultura, podria ser una pecadora. Aquestes són les dues grans parts que encara existeixen a la nostra societat. I això és molt trist.

- Quina part del tabú és a causa de la religió?

S - En realitat, ja saps, tot està relacionat amb la religió, la fe i les creences. No hi ha evidència científica darrere. Quan les persones estan associades amb alguna religió, estan com limitades amb la fe i alguns tipus de valors determinats. És realment difícil fer-los entendre que no hi ha cap connexió científica ni res semblant. Tot és fe. La gent pensa que la sang menstruant és una mena de cosa impura, així que la cosa és com... La sang no s'ha de veure enlloc, i quan estàs menstruant no pots entrar a la cuina, ni cuinar, ni tan sols tocar plantes, ni persones... No pots anar a tots els llocs ni tan sols dins de casa teva. Pensar que passarà alguna cosa dolenta és només una creença, és només una creença cega.

- M'heu comentat que va viure el tabú en primera persona. Ara, esteu seguint algun tipus de normes? Com veu trencar les restriccions a les quals us enfrontàveu?

P - Crec que la nostra història explica realment com hem pogut crear el pòdcast i per què estem tan segures parlant-ne. Per descomptat, quan vam tenir el nostre primer període, vam haver de fer el mateix aïllament, com les noies estan obligades a fer. Però més tard a la vida, quan vam estar exposades a l'educació, el coneixement i la informació d'arreu del món, i vam saber que tot el que ens passava estava totalment malament, i aleshores... No va ser un canvi d'un dia per l'altre, amb els nostres pares a casa. Va passar a poc a poc, a poc a poc. Un procés pas a pas. Encara tenim restriccions a casa. Però la intensitat de les restriccions que teníem fa quinze anys és completament diferent. Jo diria que s'han reduït el 90% de les restriccions que teníem. D'això en diem canvi. Estem molt orgulloses d'haver pogut convèncer els nostres pares, i els nostres familiars, contra totes les normes i tradicions relacionades amb el tabú i l'estigma que solien seguir. I tenim molta il·lusió que podrem portar un canvi a totes les famílies del Nepal que encara segueixen aquests tabús al país.

S - És com un procés gradual. Realment es necessita molt de temps per entendre la gent, especialment les generacions més grans, perquè fa molt de temps que viuen amb aquestes creences. La meitat de les seves vides. És molt difícil però sí. Cal acceptar coses a poc a poc. A poc a poc està canviant, i crec que és una cosa positiva.

P - I també parlem amb noies al nostre pòdcast. I quan comparteixen les seves històries de com van en contra d'aquests tabús i creences culturals amb els seus pares... Però no s'està creant un conflicte a les seves famílies. De fet, és un procés on hi ha una mena de comprensió entre els altres. Sense conflictes, pots portar un canvi a la societat. Tenim molt bons exemples d'històries de canvi al nostre pòdcast.

- Creieu que projectes com el vostre poden formar part del canvi d'aquesta situació? Què més creieu que cal per canviar la situació actual?

S - Sens dubte, el primer seria la conscienciació, sens dubte, perquè és la clau per portar canvis a la vida de les persones. El nostre pòdcast és una part, estem intentant contribuir al canvi. Però definitivament comença des de casa. Si eduquem els nens i nenes des de ben petits sobre la menstruació, sobre els tabús, sobre la salut menstrual... Seria una mena d'educació per a la salut,

des de ben petits, perquè en puguin parlar de manera natural no només a l'escola, no només amb els amics, però també de tornada amb les seves famílies. Crec que la conscienciació és una de les coses més importants. I també mantenir la menstruació al currículum escolar, això és molt útil. I alhora continuar amb els programes com el nostre, és una cosa molt útil. La gent d'avui en dia està molt amb els telèfons i Internet, i estan molt concentrats amb això. Així que si barregem l'educació amb Internet, podem crear quelcom molt gran, quelcom positiu.

P - Crec que això ho explica bastant bé. També el més important és que la menstruació és un tema tabú a la nostra societat. El que ja hem fet és parlar-ne, i permetre que altres persones en parlin, animant la gent a parlar-ne. Començant a aprendre sobre la salut de la menstruació. Realment volem que la gent se centri en la salut menstrual, perquè hi ha una gran part en què no sap gestionar correctament el cicle menstrual, utilitzar compreses higièniques... aquestes són parts realment rellevants que la gent ha d'aprendre. Hem estat parlant d'això, i seguirem parlant-ne fins que sentim que la gent està realment segura i se senti segura amb la seva menstruació.

- Finalment, m'agradaria saber si creieu en un futur sense el tabú.

P - Definitivament és possible. Estem intentant contribuir per fer-ho possible. Tenim molta il·lusió que en un futur pròxim no parlarem dels tabús i l'estigma que tenim. El món ja no ho sabrà. No parlarem de restriccions al Nepal. Ens agradaria donar un exemple on les persones que menstruen se sentin segures, i tothom tingui un cercle molt higiènic d'activitats de salut menstrual. Vull dir, no realment activitats... Que segueixen una manera higiènica adequada de seguir realment tot el cicle menstrual.

S - Crec que en un futur pròxim ja no parlarem de tabús. Potser sortirem amb alguna cosa nova, potser relacionada amb la salut. És un procés gradual i, sens dubte, trigarà molt de temps. Però s'està donant el canvi. Crec que en un futur pròxim... algun dia serà erradicat.