

# Con la regla no se corta la mayonesa y otros falsos mitos sobre la menstruación

---

Publicado el: 19-03-2022

Durante siglos muchas mujeres se creyeron a pies juntillas estas afirmaciones.

“¡No te mojes la cabeza que es malo!” “¡No hagas mayonesa que se corta!” “¡No toques las plantas, que las marchitas!” Eran frases que se podían escuchar (incluso hoy en día) cuando las mujeres tenían la [menstruación](#).

Aunque ahora nos pueda sonar anecdótico, o incluso provocarnos la risa, durante siglos muchas mujeres se creyeron a pies juntillas estas afirmaciones. Algunas se remontan a la época romana, según recogió Plinio el Viejo en su “Historia Natural”, y durante generaciones y generaciones se transmitieron de forma oral de madres a hijas, o de abuelas a nietas.

Lo peor del asunto es que implicaban un sistema normativo de comportamientos referido a **qué se podía y qué no se podía hacer durante la menstruación**.

Es más, amenazaban con que si te saltabas la prohibición ponías en riesgo la salud, propia y ajena.

## Tabú menstrual

Que la sangre menstrual se relacione con la fertilidad en las mujeres y aparezca de forma cíclica (“regla”) ha hecho que se rodee de **mitos**, estereotipos de género y connotaciones sociales y culturales. La mayoría, la verdad sea dicha, negativos, asociados a suciedad e impureza.

Durante mucho tiempo la menstruación fue motivo de vergüenza, algo que se ocultaba, de lo que era mejor no hablar. Tal era el tabú menstrual que muchas niñas tenían su menarquia (primera regla) sin conocimiento previo de lo que era. Y eso que 1 de cada 4 personas en el mundo tiene la regla cada mes entre 2 y 7 días, lo cual supondría que cada mujer tendría la regla durante 7 años de su vida. La menstruación era “lo más invisible de lo invisible”, potenciado por el androcentrismo de la ciencia.

Eso permitió que muchos mitos permanecieran en el imaginario colectivo durante siglos. **La creencia errónea más extendida**, repetida en muchas partes del mundo, es la idea de que el **mínimo contacto con el agua** durante los días de la menstruación puede ser perjudicial para la salud de la mujer menstruante.

Según este mito, el agua “cortaba” la menstruación produciendo que la sangre no expulsada subiese a la cabeza produciendo una especie de “embotamiento cerebral” con consecuencias nefastas: demencia, ictus, embolias... “Fíjate en Fulanita, que se duchó con la regla y se volvió loca”, se repetía como ejemplo. De ahí la prohibición de bañarse y, sobre todo, de mojarse la cabeza durante la menstruación.

## La mayonesa se puede cortar

Otro mito bastante popular consideraba que la sangre menstrual era impura y, en consecuencia, alteraba lo que tocaba. Se argumentaba también que, como las mujeres eran atacadas por animales con más frecuencia (lagartos, tiburones y tigres entre otros) mientras menstruaban, debían mantenerse alejadas del resto. Por eso algunos rituales antiguos **apartaban a las mujeres que menstruaban a las partes más altas de la casa** e incluso a chozas en las afueras de los pueblos. De hecho, esta práctica aún es común en Nepal (aunque está ilegalizada desde 2005).

La creencia de que la sangre menstrual era tóxica se llevaba al extremo. Hasta el punto de que, en algunos municipios rurales españoles, **se prohibía a las mujeres que menstruaban participar en la matanza del cerdo**, sembrar y tocar las plantas e incluso entrar en las bodegas. Decían que si tocaban los recipientes que contenían vino éste se convertiría en... ¡vinagre!

¿Y que hay del miedo a cortar la mayonesa? Parece que el origen podía estar en la creencia errónea de que la menstruación producía un estado de calor en el cuerpo, lo que impedía que el huevo crudo se uniese bien al aceite.

Aunque la formación y el conocimiento han desterrado todos estos mitos, siguen existiendo en el ideario colectivo en algunos lugares y comunidades. Como también se perpetúan muchos eufemismos para referirse a ella, además de normas de comportamiento durante la menstruación en el ámbito familiar o social carentes de toda base científica.

Estudiarlas, analizarlas y eliminarlas con estrategias de educación para la salud evitará que produzcan desigualdades y discriminación en niñas, adolescentes y mujeres.

**Fuente:** <https://netsaluti.com>