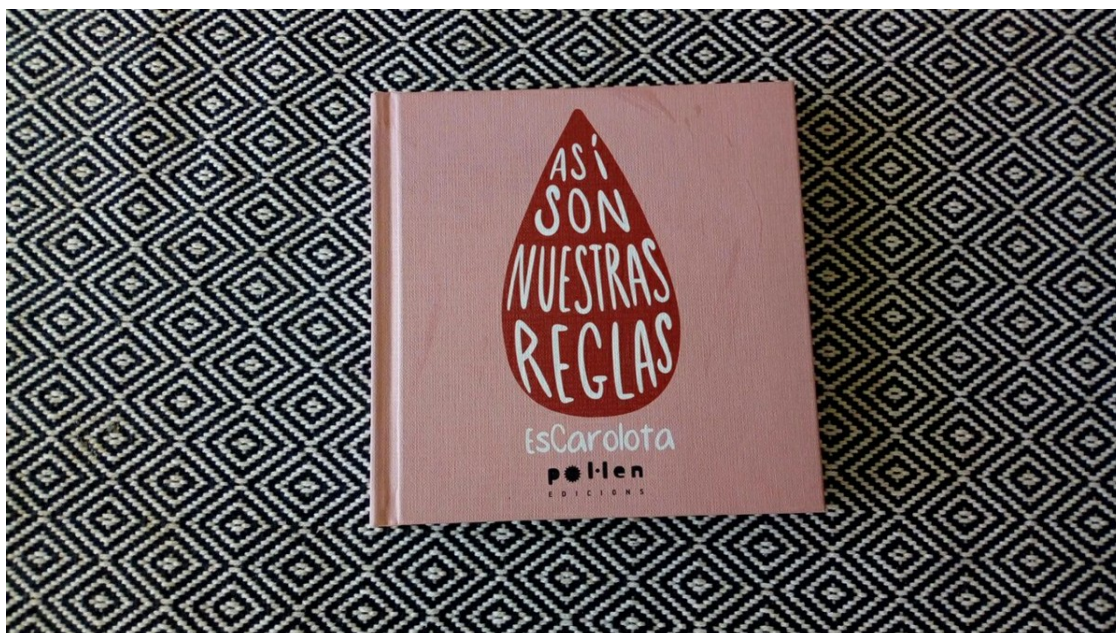


Les nostres regles, els nostres COSSOS

Aida Iglesias de Prada ressenya 'Así son nuestras reglas' (Pol·len Edicions, 2019), on EsCarolota parla de la menstruació en format còmic | «A més a més, aquest llibre fuig d'una mirada essencialista i binària dels nostres cossos. Alguns cossos menguem, i encara que s'acostuma a dir que som les dones les que menguem, ni totes les dones menguen, ni totes les que tenen la regla són dones»



EsCarolota publica *Así son nuestras reglas* (2019, Pol·len edicions), on parla de la menstruació a partir de diverses experiències que l'autora il·lustra en format còmic. | Aida Iglesias

EsCarolota (<https://carolacaradebola.com/>) és una jove il·lustradora que va començar a plasmar gràficament les seves vivències i reflexions com una manera de posar sobre la taula, en el seu entorn més pròxim, situacions d'injustícia viscudes pel fet de ser dona. Així, la seva creativitat va servir per a fer front a aquestes situacions que tantes hem viscut i en les quals ens han fet sentir com a exagerades, paranoiques o obsessives amb el tema. L'humor i el grafisme, com a eina per a visibilitzar situacions d'opressió i injustícia.

Un any després de la publicació del reeixit *Abc Feminista* (https://pol-len.cat/l1ibres/abc-feminista/?_sf_s=abc+feminista) (2018, Pol·len edicions), el seu primer llibre, EsCarolota publica *Así son nuestras reglas* (<https://pol-len.cat/l1ibres/asi-son-nuestras-reglas/>) (2019, Pol·len edicions), on parla de la menstruació a partir de diverses experiències que l'autora il·lustra en format còmic.

Els motius que van impulsar a l'autora a parlar sobre la regla van partir de la seva pròpia experiència. Tant en el seu context familiar com fora d'aquest, la regla era un tabú, no es parlava d'això. Un bon dia quan en el treball li van recriminar que faltava massa, es va adonar que les seves faltes eren mensuals i que coincidien amb els dies en què sentia més fort la

menstruació. I aquí es va trencar la barrera, i va començar a dibuixar-la, com a necessitat vital.



EsCarolota és una jove il·lustradora que va començar a plasmar gràficament les seves vivències i reflexions com una manera de posar sobre la taula, en el seu entorn més pròxim, situacions d'injustícia viscudes pel fet de ser dona. Foto: EsCarolota

Per a recopilar la informació que es plasma gràficament en el llibre, la il·lustradora EsCarolota, que ve del camp de l'antropologia i l'educació, va realitzar entrevistes a diferents persones, amb diferents cossos i vivències «Parlar de la regla amb altres persones, conèixer altres vivències i altres punts de vista ajuda a obrir la ment i a créixer», explica la seva autora. A *Así son nuestras reglas* podreu trobar les experiències de persones per les quals tenir la regla és un autèntic *rollazo*, altres que ho viuen com un moment de connexió amb el seu propi cos, altres que la utilitzen com a eina d'autodefensa declarant-se «en estat de regla permanent»; algunes no van saber què era la regla fins que els va venir, unes altres sempre ho van parlar a casa; algunes la viuen amb dolor, altres amb alegria... A més a més, aquest llibre fuig d'una mirada essencialista i binària dels nostres cossos. Alguns cossos menguem, i encara que s'acostuma a dir que som

les dones les que menstrem, ni totes les dones menstren, ni totes les que tenen la regla són dones. Per això l'autora es refereix a persones menstruants i no a dones, perquè tots els cossos que tenen la regla es puguin identificar amb el llibre. En el capítol de vivències podreu trobar també l'experiència d'un noi trans que ha decidit mantenir la regla.

Un llibre didàctic i divertit, que ens convida a trencar amb el tabú, a parlar de la regla sense esperar al moment en el qual arriba per sorpresa, a normalitzar i visibilitzar un procés fisiològic que compartim moltes persones en aquest món. Así son nuestras reglas es divideix en diferents apartats: Què és la regla?, Què passa si no ve la regla?, «Coses» que s'usen quan baixa la regla, Com és la regla?, Meno-què? i Vivències, capítols en els quals EsCarolota il·lustra la menstruació amb l'humor i la mirada feminista que mai falten en la seva gràfica.