

Educación **Menstrual** Emancipatória

*Uma forma de desafiar a misoginia
expressa no tabu menstrual*

Carolina Ramírez Vásquez



Ensayo

COLECCIÓN
estímulos a la creación

Educación Menstrual Emancipadora

Primera edición: julio – 2022

© Carolina Ramírez Vásquez

© Alcaldía de Medellín – Secretaría de las Mujeres

ISBN: 978-958-49-5486-2

Correctora: Natalia Jaramillo

Diseñadora: Madaly López

Carátula: María Fernanda González

Coordinación editorial: Alejandro Herrán

Fallidoseditores.com

El presente libro se publica gracias al apoyo de la
Secretaría de las Mujeres de la Alcaldía de Medellín

Editado en Medellín, Colombia, Suramérica

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los
titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes,
la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o
procedimiento.

Educação Menstrual Emancipadora: uma via para interpelar a misoginia expressa no tabu menstrual¹

Carolina Ramírez Vásquez

Apresentação

A história demonstra que, entre os estudos sobre feminismos e gênero e os movimentos sociais de mulheres, ocorreu uma relação intrínseca em que sujeito-objeto-intenção se fortalecem mutuamente; da mesma forma, a ação fomentou a investigação, que construiu consignas (“*slogans*”), teses e métodos para mobilização.

Na Colômbia, alguns acontecimentos para a garantia de direitos das mulheres, como o direito ao voto em 1954; a Declaração das Nações Unidas para a eliminação da discriminação contra as mulheres em 1967; as distintas conferências mundiais em prol da prevenção e erradicação das violências contra as mulheres; as mudanças e apropriações nos métodos contraceptivos e o ingresso cada vez maior das mulheres no mercado de trabalho remunerado e no mundo acadêmico universitário contibuíram nas décadas de setenta e oitenta para formar, dentro das ciências sociais, um campo de estudos sobre mulheres e feminismos que buscava, entre outras coisas, propor uma perspectiva de análise - o gênero - que incluísse o ponto de vista das mulheres, suas perguntas e problemáticas, muitas delas postuladas e debatidas previamente no movimento social de mulheres e pelas feministas.

Em Medellín, os estudos sobre mulheres e gênero começaram a se desenvolver nas décadas de setenta e oitenta do século XX, por meio da divulgação de artigos, da realização de congressos, da criação de organizações não governamentais, do desenho de pedagogias situadas e da promoção de cátedras universitárias. A formalização universitária deste campo de reflexão e investigação, teve início na década de noventa quando aumentou o número de publicações e de referenciais teóricos e se destinaram recursos humanos e financeiros que, por exemplo, em 1997, permitiram a abertura do Centro de Estudos em Gênero: Mulher e Desenvolvimento, vinculado à Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade de Antioquia.

Na cidade, o movimento social de mulheres e o conhecimento acadêmico sobre feminismos e gênero, cada um com suas características e alcances, contribuíram e contribuem para alcançar a igualdade de gênero das mulheres urbanas e rurais. Estes conhecimentos impactaram na criação e desenvolvimento da Secretaria de Mulheres da Prefeitura de Medellín, entidade que também gerou conhecimentos no mesmo campo.

¹ Tradução livre de Letícia Santos Ferreira, psicóloga e educadora menstrual, com base no original: VÁSQUEZ, C. R. **Educación Menstrual Emancipadora**: una vía para interpelar la misoginia expresada en el tabú menstrual. Medellín: Ensayo, 2022.

Essa dependência surgiu graças à confluências das exigências e reivindicações do movimento social de mulheres e da vontade política, por meio do Acordo 001 de Medellín, com a missão de:

“Contribuir para a igualdade de direitos e oportunidades entre mulheres e homens e para a diminuição de práticas discriminatórias que atentem contra o desenvolvimento político, social, econômico e cultural das mulheres do Distrito Especial de Ciência, Tecnologia e Inovação de Medellín, por meio do desenho, implementação, coordenação, monitoramento e assessoria das políticas, planos e programas distritais.”

No mesmo ato administrativo se lê que a entidade é a reitora das políticas públicas para as mulheres.

Por diversas razões, como a persistência e agudização das lacunas (distanciamentos) entre homens e mulheres, as mudanças legislativas em matéria de gênero, e os conhecimentos e lições aprendidas pela Secretaria das Mulheres da Prefeitura de Medellín, se identificou a necessidade de atualizar o Acordo 22 de 2003 e, em consequência, se formulou e aprovou a vigente política pública para a igualdade de gênero das mulheres urbanas e rurais de Medellín, mediante o acordo 102 de 2018.

O objetivo específico 4.3 deste acordo estabelece a necessidade de: “Garantir o direito à educação igualitária que promova a educação não sexista para a transformação de estereótipos e desigualdades de gênero na educação e na cultura”.

Por sua vez, o plano de desenvolvimento “Medellín Futura” 2020-2023, na linha estratégica 2: transformação educativa e cultural, apresenta o projeto *Implementação de Estratégias para Transformar Imaginários Culturais em favor da Igualdade de Gênero e da Visibilização das Mulheres*, que tem como uma de suas ações desenvolver estratégias de mobilização social para transformação de imaginários culturais e representações sociais em favor da igualdade de gênero.

No ano de 2021, com o ânimo de contribuir com o cumprimento dos objetivos propostos na política pública e em seu plano estratégico e reconhecendo as demandas do movimento social de mulheres, ambos vinculados com o propósito de transformações culturais em favor da igualdade de gênero, a Secretaria das Mulheres da Prefeitura de Medellín entregou o prêmio *Investigação para Transformação - Biblioteca Feminista de Medellín*, com o objetivo de reconhecer e difundir conhecimento sobre feminismos e gênero por meio da adaptação e publicação de investigações inéditas e concluídas.

A distribuição deste prêmio também se justificou no reconhecimento do caráter pedagógico, transformador e cultural das investigações que abordam temas de gênero e feminismos, valoriza sua contribuição na compreensão sobre como mulheres e homens se fazem sujeitos históricos e culturais e estende o horizonte de seus direitos e oportunidades.

Somando-se a isso, a divulgação deste conhecimento permite visibilizar os avanços neste campo: as teses retomadas, as perguntas abordadas, os métodos aplicados, os achados obtidos e as conclusões formuladas; e talvez apresente

questionamentos sobre o impacto da investigação-conhecimento na vida cotidiana e nas ações do Estado.

Com a entrega deste prêmio, a Secretaria de Mulheres da Prefeitura de Medellín aposta no fortalecimento do pensamento crítico como uma estratégia para a transformação de estereótipos e desigualdades de gênero, uma vez que motiva a realização de mais investigações sobre o tema.

Angélica María Ortiz Maya

Secretária de escritório

Secretaria de Mulheres

Lida María Castaño Londoño

Subsecretária de Transversalização

Secretaria de Mulheres

Introdução

O estigma da menstruação é uma forma de misoginia que responde à dominação do sistema patriarcal.

Eugenia Tarzibachi

A presente investigação é de cunho qualitativo e trata sobre as representações sociais e as narrativas menstruais biologicistas e higienistas que geram opressão e subordinação em mulheres, meninas e pessoas menstruantes. Questiona o tabu menstrual presente em todas as sociedades, suas proezas para se reciclar em todos os períodos históricos e permear cenários científicos, religiosos, políticos, familiares e escolares. A educação em sexualidade omitiu a educação menstrual ou a reduziu a uma expressão biologicista em um viés reprodutivo, desconhecendo a historicidade do tabu e o que ele implica a nível individual e coletivo.

Aqui se propõe a educação menstrual como via de resistência e transformação, como a peça que faltava no quebra-cabeças da dignidade de mulheres e pessoas que menstruam. Este estudo questiona as ideias sobre a menstruação e analisa as causas e efeitos do tabu menstrual que gera mal estar e se converte em estratégias de controle.

O propósito central desta investigação é nos aproximarmos da conceitualização de educação menstrual e do desenvolvimento de estratégias para transformar o tabu, reconhecendo sua vigência e transfiguração para se sustentar a partir do patriarcado e do neoliberalismo. A menstruação tem sido utilizada como um mecanismo de controle e subordinação, portanto, a educação menstrual é um caminho de resistência.

É muito possível que esta investigação não faça cambalear as normas estabelecidas em relação à menstruação, mas pelo menos oferece um olhar digno e desafia o mandato “disso não se fala” que condena o tema à obscuridade, à negação e ao silêncio. Este não é um passo a passo nem um manual de receitas, é um documento de estudos que objetiva, a partir de uma postura crítica e propositiva, mudar as formas de entender, atuar e incentivar as ações de resistência e luta contra a misoginia expressa no tabu menstrual.

O problema da investigação se construiu ao redor das seguintes perguntas: Como opera o tabu menstrual nas experiências menstruais individuais e coletivas? Quais são as estratégias de controle que se exercem por meio do tabu menstrual? Quais são as ideias que as meninas e mulheres de Medellín e de outros países da América Latina têm a respeito do período menstrual? De que forma as narrativas menstruais condicionam a experiência menstrual? Como as representações sociais sobre a menstruação impactam os auto esquemas da personalidade?

O texto foi construído em cinco momentos: 1. Horizonte teórico conceitual, 2. Metodologia, 3. Resultados, 4. Conclusões, 5. Referências bibliográficas.

- Capítulo 1. Horizonte teórico conceitual: expõe de forma argumentativa a construção teórica que sustenta os objetivos da investigação, por meio de um diálogo constante com diferentes autores.
- Capítulo 2. Metodologia: este capítulo apresenta o enfoque, método e técnicas utilizadas, uma vez que trata de todo trabalho de campo realizado em Medellín e outras cidades da Argentina, Brasil, Chile, México, Guatemala, El Salvador e Peru. Este capítulo baseia sua importância no uso de múltiplos métodos para possibilitar as múltiplas expressões das meninas, adolescentes e mulheres adultas.
- Capítulo 3. Resultados: se apresentam os resultados, as categorias emergentes de forma pluri expressiva que mescla imagens de diferentes técnicas, narrativas orais e os eixos de indagação.
- Capítulo 4. Conclusões: se dão a conhecer as resoluções às quais chegamos a partir das perguntas orientadoras e as narrativas analisadas durante a investigação.

Horizonte Teórico Conceitual

As rotas recorridas para investigar, sentir-pensar e escrever cada uma destas linhas foram amplas e desafiadoras. Cada um dos textos que li acabam por ser peça chave no quebra cabeças do corpo menstrual coletivo. Neste marco teórico, encontrarão alguns dos conceitos que me permitiram construir e compreender as narrativas menstruais sob o crivo da emancipação.

Educação Emancipadora

Pensar a educação menstrual me exige priorizar um modelo educativo com perspectiva crítica que subverta a ordem social estabelecida e que busque que os sujeitos questionem, desafiem e exerçam resistência aos modelos dominantes, não só educativos mas também políticos e sociais, uma educação horizontal, anti patriarcal, que reconheça os saberes situados, que se esforce para a construção da autonomia e ofereça as ferramentas para derrogar os mandatos inscritos nos corpos das pessoas menstruantes.

Segundo Paulo Freire (2019), a emancipação parte do diálogo como um princípio ético e político, deve procurar a liberdade e a dignidade, garantir espaços de reflexão, diálogo e produção de conhecimentos que contribuam para a erradicação das opressões e das hegemonias falocêntricas, patriarcais, heteronormativas, reprodutivistas, aspectos que adquirem especial relevância quando falamos de educação menstrual, dado que uma das estratégias de controle, neste caso, foi vincular a menstruação à função reprodutiva como via para sustentar a maternidade hegemônica e o mandato heteronormativo.

Do que quase não se fala é de como a heterossexualidade, esse regime político de regulação corporal, modela nossas vidas, nossos corpos, nossos afetos, nossas práticas pedagógicas. Como a pedagogia informal e institucionalizada da heterossexualidade produz corpos danificados de meninas, meninos e meninos ao promover e legitimar modos normativos da experiência de gênero que são administrados pela lei binária da masculinidade e feminilidade e que impõem modelos hegemônicos de identidade sexual e de gênero (FLORES, 2015, p. 2)

A educação emancipadora nos permite questionar as narrativas opressoras, objetivo e foco da educação menstrual, trabalho que não é possível executar a partir dos modelos educativos tradicionais.

Narrativas Emancipadoras

A linguagem é um meio para construir sentidos e significados. A partir de diversas religiões e cosmovisões, se apresentou a força e o poder que têm as palavras para construir realidades. A Bíblia menciona que as palavras têm poder. O Talmud diz que Deus deu ao ser humano a palavra para que pudesse edificar o mundo. A palavra também tem sido uma das principais ferramentas de opressão e controle do sistema patriarcal. Mediante a linguagem, visibiliza, invisibiliza, legitima e deslegitima, atribuindo o poder de dar ou retirar a condição humana.

A narrativa é um modo de conhecer e uma forma de construir a realidade e de se apropriar dos significados que vão se construindo a partir dos diversos interesses políticos, capitalistas, religiosos, artísticos, etc. Ou seja, é uma contínua metamorfose e antecipa novos paradigmas, constrói realidades ou sustenta realidades desiguais e opressoras; desde o lugar de legitimação linguística, instala verdades (IVERN, 2021).

No que diz respeito às narrativas menstruais e sexuais, são inúmeros os relatos construídos que reproduzem e sustentam sentidos e significados que correspondem a heranças colonizadoras, patriarcais e misóginas e, ao mesmo tempo, nos permitem descrever e imaginar (antecipar) a cena desejada imposta:

Primeiro relato: aparelho reprodutor feminino.

Segundo relato: a menstruação é um período de sangramento vaginal normal que ocorre como parte do ciclo menstrual da mulher. Todos os meses, seu corpo se prepara para uma possível gravidez. Se não acontece, o revestimento uterino (endométrio) se desprende.

a) Horizonte imposto: heteronormatividade e maternidade hegemônica

Quando nos posicionamos nas narrativas emancipadoras, nos consideramos interlocutoras legítimas e nos atrevemos a questionar, subverter e produzir novos sentidos, novos significados, novos conhecimentos que nos permitam construir uma sociedade mais justa, equitativa, livre e segura para mulheres e meninas. As narrativas emancipadoras são ações necessárias e urgentes que desafiam os

enunciados e relatos que foram normalizados, tidos historicamente como verdades e única possibilidade que, obedecendo a lógicas colonialistas e patriarcas, condenam o corpo das mulheres a mandatos reprodutivos. Construir outros sentidos e significados nos permite descrever e imaginar a pluralidade e antecipar o cenário que queremos:

Primeiro relato: sistema sexual feminino.

Segundo relato: a menstruação é o sangramento periódico que experimentam as pessoas que nascem com útero como derivação da ovulação e o consequente desprendimento do tecido endometrial como sinal de vitalidade e de renovação do ciclo ovulatório.

b) Horizonte imposto: preparação sobre a sexualidade, promoção de saúde, a maternidade como opção e não obrigação

As narrativas construídas hegemonicamente sobre a biologia do corpo das mulheres sustenta as opressões, por exemplo, o relato do óvulo passivo que espera pacientemente a chegada do melhor espermatozóide, o mais forte, o vencedor que chega para conquistar e resgatar o óvulo, reproduz os valores dos modelos hegemônicos masculino e feminino tradicionais. Através das narrativas emancipadoras se constroem novos sentidos e se desconstroem versões instituídas e crenças normalizadas.

O poder e o disciplinamento dos corpos

O poder é saber, o saber tem sido atribuído e legitimado exclusivamente à academia e à ciência (colonialidade do saber). As ciências têm sido suficientemente esquivas para as mulheres e tem se construído ao redor de um modelo falocêntrico. Segundo Emma Chirix (2010), “a categoria poder não se refere a uma coisa ou a um atributo pessoal, mas a uma relação prática entre partes, uma das quais é submetida ou negada para a existência e afirmação da outra” (p. 38). O poder se exerce sobre o corpo, limitando as interações e apresentando as verdades que se quer segundo as coordenadas da história. O controle me permite compreender como opera o tabu menstrual como mecanismo de controle e opressão.

Para Foucault (2008), o poder é uma série de relações, mecanismos e estratégias que prescinde da violência. Ele afirma que o corpo está imerso em relações de poder e que está submetido não somente à violência física, mas a um tipo de violência sutil que molda e disciplina os corpos para que sejam dóceis, fáceis de controlar e de capitalizar. O disciplinamento dos corpos impõe uma série de normalidades e anormalidades, faz com que os corpos sejam produtivos e que o sistema de subordinação patriarcal funcione. Através de imagens, símbolos e mandatos generalizados, as meninas e mulheres são disciplinadas no ocultamento do sangue menstrual e reguladas no ciclo menstrual-ovulatório. O corpo menstrual tem sido mesquinamente disciplinado, a censura social e o sentimento de vergonha

instalados fazem com que a sociedade se construa omitindo os corpos que menstruam e, em consequência, os direitos humanos e a dignidade são sistematicamente vulnerabilizados.

Metodologia

Esta investigação é qualitativa. Dá valor à linguagem, às narrativas, aos diálogos interculturais e aos sujeitos, prioriza a experiência recíproca de “aprender juntas” e parte do reconhecimento de que ninguém sabe mais de seu corpo do que a própria pessoa. O enfoque da investigação é crítico e está situado nas pedagogias feministas e nas epistemologias do sul que questionam o estabelecido hegemonicamente, se propõe a construir narrativas libertadoras e emancipadoras que permitam as experiências plurais.

No ano de 2012, com 31 anos, comecei a me fazer perguntas sobre a menstruação. Fazia 18 anos que menstruava regularmente e nunca havia me ocorrido pensar no que significava para mim esta experiência. Além disso, me custou um pouco reconhecer que menstruar era uma experiência situada no meu corpo e pude identificar nele a forma com que a ausência de representações simbólicas e palavras que nomeiam fazem com que uma experiência seja ignorada. Este é, precisamente, um dos efeitos do disciplinamento dos corpos e da ideia coletiva de corpos que não menstruam sustentada pelo mandato do ocultamento do sangue. “Me veio isso”, “chegou a visita”, apenas para colocar exemplos de verbalizações que invisibilizam e fazem jus ao postulado “aquilo que não se nomeia não existe”.

A partir de então, me propus a indagar, ter consciência do meu ciclo menstrual ovulatório, revisar a história menstrual da minha família, identificar minhas próprias crenças, derrubar tabus, me informar e ressignificar a experiência menstrual. Comecei compartilhando os meus descobrimentos em círculos de mulheres e nos acampamentos psicoterapêuticos que conduzia, pude constatar como minha experiência menstrual abandonada e solitária era comum em muitas das mulheres que me acompanhavam. Então decidi começar a desenvolver práticas de educação menstrual para serem implementadas no âmbito escolar e familiar. Desde então, desenhei ferramentas didáticas e literárias para o trabalho e a educação menstrual que me permitem escutar, indagar e propor no trabalho de campo. Percorri as comunidades de Medellín compartilhando técnicas de educação menstrual com meninas e jovens nas oficinas reflexivas, assim como em outros países da América Latina (Brasil, Argentina, Chile, México, Peru, Equador, El Salvador e Guatemala), indagando sobre as representações sociais em torno da menstruação e reconhecendo as narrativas menstruais situadas nos territórios. Este estudo consolida e condensa não apenas a informação captada com as técnicas e os instrumentos implementados, mas também constitui a sistematização da experiência no campo durante sete anos.

O exercício investigativo se inscreve dentro da aproximação qualitativa orientada por um enfoque histórico-hermenêutico e a partir de um ponto de vista construcionista (GUBA & LINCOLN, 2012), nesse sentido, permite entender e reconstruir os sentidos, significados e construções sociais das participantes e da investigadora em um processo horizontal de dialogicidade e reciprocidade constante. Os saberes e epistemes de meninas e mulheres são valorizados em sua singularidade

e irredutibilidade, entendidos como um conhecimento válido, legítimo, presente em distintos cenários e atravessado pelas experiências vitais de cada participante. Portanto, o sujeito e o conhecimento que constroem e reconstroem mutuamente são multi situados, não universais, nem hegemônicos.

O trabalho de campo foi realizado principalmente em Medellín nos bairros Castilla, Manrique, San Javier, Prado Centro. Também ocorreram ações em Remédios (Antioquia), Tumaco e Pasto (Nariño). A investigação conta com a riqueza das narrativas de mulheres plurais de Abya Yala, que representam uma valiosa contribuição para a compreensão do fenômeno exposto.

A metodologia - Oficina Reflexiva “Construir Juntas”

Metodologia criada pelo professor e psicólogo Guillermo Gutiérrez, centrada na reflexão grupal sobre os temas que atravessam a subjetividade. O autor a define como “[...] um modelo para a reflexão sistêmica (metódica) com grupos”.

A oficina reflexiva é um instrumento pertinente para a socialização, a reflexão e a análise coletiva para o questionamento das narrativas hegemônicas, para a construção de conhecimentos e o desenvolvimento de atitudes e competências que nos permitam transformar as narrativas que geraram subordinação e que sustentam a crença de menstruação como um mal. É uma metodologia que valoriza o diálogo intercultural, a ecologia de saberes e os saberes situados, um colocar em jogo das subjetividades a partir da interação significativa, respeitosa e democrática que possibilita o desvio e o esclarecimento dos saberes.

Segundo o texto de Guillermo Gutiérrez, a primeira implicação de uma oficina seria construir juntos o que denota a necessidade de uma participação ativa dos integrantes do grupo, onde o protagonista não é o facilitador, mas sim, precisamente, essa construção de ideias, propostas visões, dissertações sobre a temática eleita; além disso, se espera que cada participante assuma suas próprias reflexões e conclusões de acordo com sua própria subjetividade (ZAPATA, 2006, p. 93).

Na metodologia da oficina reflexiva se prioriza *a ética da palavra e o lugar da escuta*. Um espaço no qual se privilegia a palavra como forma de expressão e via de construção coletiva. Segundo Guillermo Gutiérrez (2003), “A oficina reflexiva é um dispositivo de palavras com o propósito de falar para compreender. Se deve transformar em palavra aquilo que gera mal estar, inquietação ou dúvida, com o objetivo de esclarecer, compreender e superar o assunto” (p. 15).

Nesse sentido, é o lugar da escuta que permite o impulso e o reconhecimento dos saberes particulares, plurais e territoriais. Para isso, é necessário que a facilitadora não se coloque em um lugar de saber hierárquico, mas que reconheça e parta da premissa de que todas as pessoas participantes sabem. A oficina reflexiva envolve diversas técnicas. Para efeitos desta investigação, se utilizaram as seguintes: reflexão individual e por grupos, discussão de casos, mapeamentos, análises de publicidade, confrontação de textos e construção de casos.

Cartografia Social

A cartografia social foi uma ferramenta importante para identificar os mitos e tabus em torno da menstruação. A partir da elaboração do mapa de seu território, se trabalha sobre três perguntas básicas: como se chama a menstruação em seu território? O que dizem que não pode fazer quando está menstruada? O que dizem que não pode comer enquanto está menstruada? Este exercício me proporcionou a leitura dos territórios e constituiu uma oficina reflexiva.

A cartografia social como método de produção de mapas sociais tem o objetivo de ser um processo coletivo, horizontal e participativo. A obra coletiva final de um mapa desenhado através da metodologia implica uma tarefa compartilhada, uma importante troca de ideias, um debate sobre ações, objetos, conflitos e, finalmente, um consenso, conforme Aranguren, Pessolano, Rodriguez Urros e Porta Conicet (2016).

É um método participativo de investigação que parte de uma perspectiva integradora, analisa e compreende as realidades construídas pelas pessoas a partir de suas experiências culturais, interpessoais e políticas, as quais influenciam na representação mental, gráfica, subjetiva e material do contexto sociocultural.

O método Mosaic Approach

O estudo retoma principalmente o método Mosaic Approach, ou Aproximação Mosaico, apresentado pelos pesquisadores Alison Clark e Peter Moss (2016) a partir dos novos estudos sociais sobre as infâncias no mundo anglosaxão, que surgem a partir dos questionamentos apresentados nas décadas de 80 e 90 sobre a vida e a compreensão de meninos e meninas, seu papel em sociedade e os métodos e técnicas que se podiam utilizar em pesquisas onde esses fatores estavam implicados. Isto é, esta nova perspectiva está em estreita relação com as mudanças nas concepções de infância que veem a meninos e meninas como agentes sociais (BARONA, 2016).

O Mosaic Approach se fundamenta em uma cultura de relações humanas bidirecionais que fala de interconectividade e interdependência, baseada na participação ativa das partes (FRITZ MACÍAS, 2016), permitindo validar as contribuições de todos os envolvidos na investigação e reconhecendo as diversas formas de expressão e de construção de saber. Para este fim, levou-se em conta as técnicas participativas como os acrósticos menstruais, a palavra, a construção de novas narrativas e os questionários.

Estas ferramentas permitiram alcançar as linguagens simbólicas de meninas e jovens, as representações sociais que têm do sangramento menstrual e o questionamento coletivo das narrativas opressoras.

A Educação Menstrual Emancipadora

Concebo a educação menstrual como o conjunto de práticas intencionadas à transformação das narrativas menstruais que condicionam de forma negativa a experiência corporal, emocional e psíquica de mulheres, meninas e outras pessoas menstruantes. É uma proposta ético política que emerge como resposta aos discursos biologicistas, higienistas e fundamentalistas, heteronormativos e capitalistas que utilizam a menstruação como mecanismo de controle e opressão e que impõem formas de regulação do ciclo menstrual ovulatório.

A educação menstrual vai além de explicar aspectos biológicos ou insumos para a gestão do sangramento, se propõe principalmente desnaturalizar as narrativas ancoradas na psique coletiva que favorecem o adoecimento, o padecimento e o mal estar. É uma aposta na dignificação e na recuperação do corpo do saber como primeiro território onde emergem emoções, sentimentos e memórias em conexão com o todo. Implica um processo de três etapas: questionar o tabu, informar e ressignificar.

Questionamos o aprendizado, as crenças, narrativas e costumes que sustentam a ideia da menstruação como uma doença, como um sangue ruim, sujo e vergonhoso. Entregamos a informação pertinente, assertiva, precisa, livre de tendências de gênero que reproduzem os discursos hegemônicos. Ressignificamos e acrescentamos elementos que permitam construir coletivamente narrativas menstruais emancipadoras. A educação menstrual é uma necessidade social em geral, não implica apenas meninas ou mulheres, implica a todos os seres humanos.

Como resultado do processo investigativo, apresento a seguir cinco categorias emergentes que compõem o corpo da educação menstrual emancipadora. As denominei de dimensões da educação menstrual, entendendo o conceito de dimensão como um eixo temático inseparável de um todo que dança harmonicamente e transcende unido ao conjunto de dimensões que formam o todo, neste caso, a educação menstrual. É imprescindível, então, que cada dimensão seja reconhecida, valorizada e significada, pois sem uma delas a dança não pode ser dança.

A **dimensão histórico-cultural** abarca principalmente as narrativas antropológicas que construíram as bases para os constructos teóricos posteriores em torno da menstruação. Analisa as práticas executadas por alguns povos ancestrais e a vigência delas nas dinâmicas coletivas atuais. A **dimensão psico-emocional** salienta as implicações que têm as narrativas menstruais na psique individual e coletiva, na construção do autoconceito e das crenças sobre si mesmo. A **dimensão biológica** questiona as narrativas médicas que desagregam o corpo e a humanidade das mulheres, que patologizam seus corpos e ciclos vitais e impõem um discurso que anula a pluralidade dos corpos. A **dimensão política** configura um exercício de repreensão que evidencia e subverte as formas de controle exercidas através da menstruação por meio dos discursos religiosos, biomédicos e capitalistas. A **dimensão espiritual** propõe a recuperação dos saberes próprios, a autogestão da saúde, o cuidado coletivo, a autonomia e a implementação de práticas que gerem bem estar e cuidado da vida.

Primeiro sangramento: dimensão histórica e cultural

No tabu do sangue vejo o ponto de partida da submissão da mulher.

Gutierre Tibón

Desde os tempos antigos, a menstruação tem sido relegada ao esoterismo, à maldição, sujeira, ferida e adoecimento. As narrativas mais antigas situam este evento em um lugar misterioso e escuro que representava um perigo, não só para a mulher que menstruava, mas também para a comunidade à qual ela pertencia e para todo aquele que tivesse vida perto dela (plantas, rios, animais). Por isso, a humanidade inteira foi atravessada por relatos que, desde a literatura e a mitologia, reforçaram as crenças limitantes que condicionam a experiência corporal das pessoas que menstruam.

Um dos relatos míticos mais antigos relaciona a vulva com uma ferida causada por um animal (urso, lagarto, serpente) que muda de acordo com o território, sendo a serpente a mais mencionada. O sangue menstrual, então, era a consequência e sua função seria recordar este ato periodicamente. No caso dos nativos de Sioux, a menstruação ocorria por motivo de picada de serpente na zona genital, portanto, quando uma menina demorava para ter a menarca era levada e deixada durante várias noites perto de víboras, na tentativa de provocar a picada.

Por sua vez, na investigação conduzida por Alejandra Vega da Universidade de Costa Rica (1999), é apresentado um relato guajiro sobre a origem da menstruação no qual o herói Maleiwa dá solução aos homens de sua comunidade que não conseguiam copular, dado que suas vulvas eram dotadas de um grande defeito, tinham dentes. Maleiwa enganou uma juvenzinha que estava no rio, fazendo com que ela acreditasse que ele queria nadar com ela, quando pôde, pegou a sua flecha de ponta de metal e apontou para a vulva da jovem fazendo com que ela derramasse sangue, desde então, as mulheres sangram a cada mês e as vulvas deixaram de representar um perigo para os homens.

O professor Miguel Ángel Alarcón apresenta um relato dos nativos Moniminee da América do norte, no qual a origem da menstruação também refere violência, dor e mal estar:

Segundo os índios Monominee, que habitavam o território onde atualmente fica Michigan, Estados Unidos, a menstruação era o resultado da experiência de Manabush, que surpreendeu sua avó fazendo amor com um urso. Manabush matou o urso e ofereceu a ela parte de sua carne. Ela se recusou a comer dizendo que o animal era seu esposo. Ele jogou um coágulo de sangue nela que acertou seu ventre. Ela ficou furiosa e disse a ele que, por causa de seu erro, teve origem um mal que as mulheres sofreriam a cada final de lua, no qual teriam coágulos à mostra, como nesta ofensa. (ALARCÓN, 2005, p. 36)

Em povos nativos da América e da Europa, a lua era entendida como uma mulher genuína e se acreditava que padecia, a cada mês, de uma condição que a

diminuía: se tratava da enfermidade da lua, a menstruação (MAGAÑA, 1988). Da mesma forma, os povos nativos no Estreito de Torres em Nova Guiné relacionaram a lua e a menstruação ao considerar que a menarca era resultado da transformação misteriosa desse astro que uma noite adota a forma de homem e possui uma jovem na puberdade, dando lugar ao sangramento menstrual como efeito de uma ferida infligida pelo falo do homem (FRAZER, 1981).

Em consonância, os Kaliña, habitantes dos territórios amazônicos de Guiana, Venezuela e Brasil, também outorgaram a responsabilidade da menstruação à lua, mediante um suposto aspecto masculino que emerge dela e se converte em um homem que visita periodicamente as mulheres e as possui. Por outro lado, os Desana, também da Amazônia (Colômbia e Brasil), afirmam que a menarca é o resultado do incesto do pai sol sobre sua filha, afirmam que o sol se apaixonou por sua filha, a possuiu e, no ato, ela derramou seu sangue: desde então, as mulheres menstruam a cada mês para recordar a maldade cometida e, com isso, a culpa que historicamente fazem as mulheres sentirem quando ocorrem atos de violação. Esta lenda, recompilada por Gerardo Reichel-Dolmatoff (1986), dá conta de uma marcada aversão contra as mulheres.

Nos deparamos então com alguns relatos particularmente carregados de violência, dor, ferida e sofrimento que implicam a base das emoções de culpa e vergonha tão profundamente instaladas no corpo feminino. O relato coletivo da menstruação se desenvolve através da ideia da marca, de uma ferida antiga que não se cura e que periodicamente sangra para lembrarmos do horror, da miséria e da fratura. Mais tarde, essa narrativa misturada aos discursos religiosos, confina as mulheres à exclusão, à miséria e ao sinistro.

Em torno das narrativas de origem da menstruação se proliferaram rapidamente crenças supersticiosas que se converteram em mandatos e proibições do que as mulheres podiam ou não fazer durante esses dias (controle). A menstruação era amplamente concebida como uma substância perigosa, contaminante e impura que representava um perigo individual (mulher menstruante) e coletivo (toda a comunidade). Pelo mundo todo, tomaram força crenças como a de que todo aquele que lidava com uma mulher menstruada ficava impuro. Por isso, suas roupas, pratos e tudo que utilizaram devia ser queimado (HARDING, 1987). Elas estavam proibidas de nadar no rio, porque poderiam estragar a pesca e se olhassem o céu, atrairiam as tormentas, as sementes não germinariam e as plantas secariam, inclusive as plantações poderiam ser perdidas na sua presença, que contaminavam o fogo e adoeciam os recém nascidos. Apenas o contato visual com uma mulher menstruada fazia com que o homem perdesse sua virilidade, sanidade e inteligência e, o pior dos casos, se conseguisse tocá-lo, poderia matá-lo (HARDING, 1987). As mulheres eram as responsáveis por todo o mal na comunidade e, como medida de “proteção”, eu diria de controle, se recorria ao isolamento, uma das práticas mais violentas contra as mulheres e, ao mesmo tempo, uma das mais romantizadas por antropólogos e adoradores da nova era.

Quando menstruamos, não podemos comer limão, pimenta, melancia, abacate, peixe, ovo, creme, tampouco pular, nem fazer força, nem andar molhadas (meninas da escola rural de El Salvador, comunicação pessoal, setembro de 2018).

Práticas de isolamento

Uma das práticas primitivas mais comuns se tratou do isolamento, que consistia em distanciar as mulheres, separá-las da comunidade e de qualquer possível contato durante os dias que estavam menstruando por temor à contaminação com o mal que elas possuíam em seus corpos. Dessa forma, tinham que se isolar em casas ou tocas destinadas para passar os dias de sangramento. Nas sociedades onde não havia esses espaços, o bosque, ou a intempérie eram os lugares em que as menstruadas deveriam ficar, distanciadas da coletividade, a céu aberto, debaixo da chuva, no frio, no sol e no calor, com poucos alimentos e, nos casos mais extremos, sem poder comer com suas próprias mãos devido à crença que pontuava que a mulher toda em si mesma era suja, impura e contaminada, e tudo aquilo que ela tocasse seria igualmente impuro, desta forma, até coçar a si mesma era perigoso e até mesmo a sua sombra era ameaçadora. No seu livro *Os Mistérios da Mulher*, Esther Harding (1987) aprofunda o tema e menciona:

Entre os povos primitivos, o tabu se estende muito mais. Quando uma mulher está sob o tabu da menstruação, não pode se aproximar de nenhum homem. Até a sua sombra contamina, de modo que, quando sai, não deve usar os caminhos comuns. E imediatamente se destrói qualquer coisa que toca. Também existe um escrúpulo muito difundido entre os primitivos sobre passar por um galho pendente, por medo de que uma mulher possa ter subido nele, ou sentado em cima, contaminando-o com sangue menstrual (p. 90)

As primeiras tentativas de explicar algo que, aos olhos dos homens, era tão indecifrável, misterioso e quimérico construíram a sustentação para o tabu que deu lugar às práticas de isolamento amparadas em cosmogonias primitivas e, mais tarde, sustentadas a partir das religiões que, até os dias de hoje, persistem e se manifestam através da separação das menstruantes das comunidades por serem consideradas um perigo para os homens e outros seres vivos (habitualmente, não para outras mulheres).

As casas de isolamento, também chamadas de casas da lua (que, ainda que soe muito romântico, foram uma espécie de centros de tortura), tendas menstruais, casas menstruais, entre outros, consistem em espaços reduzidos, alguns como espécies de jaulas ou cabanas e outros como tocas no bosque nas quais as mulheres eram isoladas no mínimo de 7 a 10 dias. Durante este período, não podiam tomar banho, urinavam e defecavam no mesmo lugar, era proibido se enfeitar, pentear os cabelos, se limpar, eram impuras, sujas, imundas. Algumas se alimentavam graças ao favor de outras mulheres da comunidade que iam ao lugar de isolamento para levar comida, mas era proibido ter contato físico com as mulheres isoladas, deviam ter

certos cuidados para não se contaminar (TIBÓN, 1984). Já repeti que essas mulheres foram isoladas porque, previamente, se encontravam subordinadas a uma condição de imundície, sujeira e contaminação e, efetivamente, ao sair dos locais de isolamento, se encontravam nessas condições, podendo-se entender essa situação como uma profecia auto realizadora ou sócio realizadora. Para os Kaliña, o isolamento e as restrições que se impunham às moças têm por objetivo fazer com que sejam indesejáveis (MARGAÑA, 1988). No final, a mulher isolada tem que concluir seu exílio redimindo a “culpa” por ser mulher através de limpezas e purificações com plantas, incensos, água e outros elementos.

Apresentar a menstruação como uma situação que ameaça periodicamente o equilíbrio da vida, o bem-estar individual e coletivo, foi a ponta de lança para desenvolver as múltiplas formas de controle sobre o corpo das mulheres. Isso explica como, em muitos povos primitivos, se desenvolviam dinâmicas de domínio e subordinação que enclausuravam as mulheres em um lugar inferior, abjeto, passivo e ambíguo. Nos relatos, flutuavam entre uma conotação sagrada devido à capacidade de conceber e parir. No entanto, pela proximidade com os ciclos da lua e da terra fecunda, também era impura, portadora do tabu, capaz de conter a vida e a morte, o mundano e o sujo, o contagioso e o corrompido:

Durante o período de seu adoecimento, em muitas tribos, se considerava que as mulheres em um estado tão peculiar faria com que os objetos que tocassem perdessem sua eficácia. Por esta razão, quando uma mulher tem a menstruação, não pode ficar junto com outra pessoa, nem realizar suas ocupações correntes. Deve se distanciar e permanecer sozinha (HARDING, 1987, 88).

Dizia minha avozinha que (menstruando) não podíamos subir nos coqueiros, as frutas se arruinariam, ficariam com vermes, diziam (mulher e 23 anos, comunicação pessoal, Santiago de Atilán Guatemala, setembro de 2018).

A seguir, nomearei práticas de isolamento que se executaram - ou executam - em várias partes do mundo.

Na tribo Awa-nkonde, do lago Malawi na África Oriental, as púberes que têm sua primeira menstruação são afastadas e presas junto a algumas companheiras mais em uma casa escura chamada a casa das Awasungu, que quer dizer “das donzelas que não têm coração”. O solo é coberto de folhas de bananeira secas e é proibido acender qualquer fogo para iluminar (FRAZER, 1981). Em outras tribos e povos, o isolamento se dava dentro da casa da menina, ali se adicionava um cela escura para que, de nenhuma maneira, ela tocassem o piso com os seus pés e a luz do sol jamais pudesse entrar, desta forma, se evitava que o sol e a terra fossem contaminados com a desafortunada condição, o confinamento durava entre semanas e anos. Para los Kabadi, entre dois ou três anos, para os Yabin e Bukua, entre cinco e seis semanas, para os Danom de Borneo, até sete anos e começava quando a menina tinha entre os 8 e 10 anos, se destinava a ela um quatinho que fazia as vezes da cela na parte superior da casa, a distanciavam de qualquer contato com o mundo, não lhe era

permitido sair dali por nenhuma circunstância até a chegada da primeira menstruação que indicava o fim de seu isolamento e o início do matrimônio.

Casos parecidos de reclusão se praticaram na América do Sul. No Grande Chaco, as meninas eram distanciadas, não podiam falar com ninguém durante o período de tempo e sua alimentação era restringida. De forma similar, os Yuracares, na Bolívia, quando uma menina menstruava pela primeira vez, o pai construía para ela uma fossa de folhas secas, assegurando-se de que não ficasse exposta à luz do sol, devendo permanecer sozinha durante quatro dias sob rigoroso jejum. A reclusão entre os Macusis da Guiana Britânica tinha uma duração de aproximadamente quinze dias e terminava depois que um sábio da comunidade recitava feitiços enquanto a mãe da púbere batia nela sem piedade para retirar toda a impureza do corpo da menina.

O momento da menarca era considerado potencialmente perigoso para a comunidade, por isso, às meninas eram aplicadas severas restrições com longos períodos de reclusão. Em seu livro *Os ritos mágicos e trágicos da puberdade feminina*, o mexicano Gutierre Tibón relatou como alguns povos antigos, baseando-se na crença de que o sangue menstrual era potencialmente prejudicial para o sol e a terra, justificavam práticas como a seguinte:

Em uma ilha ao oeste da Nova Guiné, a Nova Irlanda, o temor do primeiro sangue da menina era tal que ela era segregada durante quatro ou cinco anos em minúsculas jaulas conservadas na escuridão, com absoluta proibição de que colocasse os pés no solo: assim vegetava a miserável criatura desde os nove até os treze ou quatorze anos. (TIBÓN, 1984, p. 27)

E este relato é ampliado com exemplos anteriores trazidos por Frazer (1981) em seu texto *A rama dourada*, no qual dá voz a uma testemunha que descreve as cruéis experiências das meninas que permaneciam sentadas ou agachadas em espaços diminutos nos quais estavam obrigadas a permanecer por vários anos. As múltiplas opressões impostas às meninas em período de puberdade dão conta da misoginia contida no tabu menstrual. A partir de presunções ameaçadoras a menarca é apresentada como o escuro e o sinistro (seguramente o filme *Carrie* foi inspirado nesses relatos) para logo subordinar, humilhar e controlar.

Ainda que essas práticas tenham diminuído significativamente, continuam sendo comuns em algumas comunidades. Os Wayúu da península da Guajira (Colômbia), por exemplo, costumam praticar o *sutapaulu* (clausura), que consiste em manter a menina que está próxima de menstruar - às vezes recém menstruada - distante da comunidade em um rancho enquanto são construídos nela os valores femininos (trabalhos domésticos e atenção ao marido).

Outro lamentável caso são as fossas menstruais no Nepal, que têm tirado a vida de dezenas de mulheres asfixiadas ou queimadas enquanto tentam acender fogo para se manter quentes durante as noites de exclusão. Lá, esta prática é conhecida como *chhaupadi* e tem uma forte relação com crenças religiosas segregatórias e misóginas. Em um estudo recente, com 400 meninas entre 14 e 19 anos na província

de Karnali (Nepal), descobriu-se que 77% da população seguia praticando *chhaaupad*².

Quando cheguei na idade dos 14 anos, minha mãe me chamou para falar a sós e me disse que ia acontecer algo muito horrível comigo, que não podia nem sair, não podia nem deixar que os homens me vissem, e eu disse: mas o que é isso de tão terrível? Ela me disse: se chama menstruação. Você não pode ir para fora do quarto, nem sair de casa, não pode se levantar da cama por três ou quatro dias. Isso me assustou e vivi com esse tabu por muito tempo, até que saí para a cidade e vi as coisas como naturais e vi que as pessoas eram normais e que tudo seguia normalmente. Mas não me esqueço desse dia, ela me mostrou dessa forma, porque foi como mostraram a ela (mulher de 63 anos, comunicação pessoal, Alexandria, Antioquia, Colômbia, março de 2017).

Diversas religiões adotaram esta prática do patriarcado primitivo que caía muito bem para manter as mulheres subjugadas e distanciadas do poder. O *niddah*, no judaísmo, se assemelha a esta reclusão. Lá, as mulheres adquirem esta condição (de Niddah) a partir da menarca e periodicamente, durante cada menstruação, as mulheres terão que permanecer em um quarto dentro de casa, que cumpre o papel do recinto da reclusão para evitar que o marido entre em contato com ela. Ter relações sexuais com uma mulher em condição de Niddah é tão grave como o adultério, ou pior, é equiparado com uma violação. Quanto às mulheres muçulmanas, Berta Lucía Estrada menciona que são proibidas de rezar, mas, ao mesmo tempo, devem ler o Alcorão sem tocar o livro. É por isso que se aconselha deixá-lo aberto em um lugar que seja de fácil acesso para que a mulher possa ler alguns trechos, mas sempre mentalmente. São igualmente proibidas de visitar a mesquita e ter relações sexuais com seu marido.

É necessário reconhecer a violência contida nas práticas de reclusão e o papel tão importante que ela desempenha no adiestramento à submissão e à obediência, instaurando na psique coletiva uma verdade sobre os corpos que menstruam, que fratura e aliena. No caminho tortuoso implementando práticas de educação menstrual, me encontrei com dezenas de iniciativas carentes de contexto e análise crítica que, sob o nome de “educação ou pedagogia menstrual” comungam tendenciosamente com as lógicas do patriarcado, encobrindo o horror e normalizando a violência, a opressão e a exclusão, especialmente entre aqueles que simpatizam com a nova era e as neo espiritualidades *cool*.

Há quem esteja pensando que existem investigações antropológicas suficientes para rebater meu argumento em questão de segundos, no entanto, recordemos que as ciências, e portanto a academia, são fundadas e desenvolvidas desde lógicas patriarcais falocêntricas, cujos métodos historicamente utilizados para a pesquisa, análise e interpretação são resultado dessa maneira de entender o

² Estudo mencionado pelo jornal La República: <http://larepublica.pe/mundo/2019/12/28/chozas-menstruales-nepal-endurece-la-pena-contra-practica-supersticiosa-que-mata-a-miles-de-mujeres-asia-chhaaupadi-ritual-fotos-rddr/>

mundo. Advém disso a urgência em desenvolver fundamentos e modelos investigativos a partir do feminismo, que levem em conta como foi construída a história e as narrativas em torno das mulheres e do feminino. Dando continuidade à crítica às práticas de reclusão, quero mencionar Sally Pierce, antropóloga estadunidense que viveu durante um tempo nas aldeias Saramaka, no Suriname, convivendo com mulheres cimarronas³. Lendo-a, me identifiquei e abri espaço para muitas das sensações que tinha latentes no corpo do saber:

O costume do distanciamento menstrual está destinado a proteger os poderes dos homens da contaminação. Este período de distanciamento é visto pelas mulheres cimarronas como uma das necessidades mais desagradáveis, inoportunas e pesadas de suas vidas [...]. Contrariamente ao que outros antropólogos e etnólogos quiseram mostrar por meio da imposição de suas visões ocidentais sobre as visões dos cimarrones, estas mulheres não desfrutam tal ciclo, nem o espaço sagrado onde se executa o ritual pode ser considerado o espaço de lazer ou encontro feminino (CRESPO, 2012, p. 32).

Segundo o que se expôs acima, é importante reconhecer que nem todas as casas de reclusão configuravam centros de bem estar menstrual, nem lugares de acolhimento para mulheres, muito menos espaços onde as menstruantes sacralizavam sua experiência. Isso seria espiritualizar as violências e, conseqüentemente, normalizá-las e aceitá-las. Na maioria dos casos, esses espaços configuravam centros de sofrimento e a melhor das escolas para que as mulheres aprendessem a submissão e o desprezo quanto a si mesmas.

Apesar de estar em outra época e outro contexto, habitualmente encontro nas oficinas reflexivas relatos nos quais mulheres e meninas expressam repulsa e desprezo quanto ao sangue menstrual, permitindo reconhecer uma história profunda de dor arraigada no corpo social das mulheres, configurando uma fratura, uma ferida crônica que sempre esteve aberta e que pede atenção urgente. O poeta Gabriel de Annunzio, no final de 1800, escreveu o poema Pânfila (fragmento):

Já que a fêmea, para sempre impura,
Sua vergonhosa ferida sempre aberta
levará...⁴

Uma ação importante para a transformação das narrativas é empreender a *desescritura* menstrual, *desescrever* para construir novos relatos que permitam habitar o corpo com ternura, é fundamental questionar as práticas que geraram opressões e criaram abismos que impedem de construir uma humanidade mais justa entre todos os seres.

³ Nome que se dá às pessoas dos povos africanos que chegaram à América e lutaram contra o colonialismo e a escravidão.

⁴ No original: “Ya que la hembra, para siempre impura,/su vergonzosa herida siempre abierta/llevará...”

O medo do desconhecido

O tabu da menstruação é universal e, segundo Esther Harding (1987), possivelmente seja o primeiro tabu, modelo e padrão de todos os tabus. A observação das mamíferas menstruantas deu lugar a um série de crenças sobre o comportamento das fêmeas humanas, baseando-se na biologia e, principalmente, nos instintos, o que mais tarde facilitaria o desenvolvimento da teoria do determinismo biológico⁵ de onde partiram uma infinidade de justificativas através do discurso da “natureza feminina” para validar as desigualdades sociais e normatizar estereótipos de gênero, parafraseando Kate Millett (1970), o patriarcado se encontra mais fortemente enraizado dado seu frutífero costume de se apoiar na natureza.

Em particular, o comportamento de primatas e cachorros chamou a atenção pela alteração na dinâmica de conduta dos machos (alguns não dormem e nem comem) em resposta ao momento do cio, que corresponde ao período de sangramento das fêmeas. Um suposto medo entre os primitivos era perder a sanidade e a organização de sua tribo diante de uma situação como esta e, mais especificamente, o temor de que os homens perdessem sua vontade e determinação por causa de uma mulher menstruando. Esse medo foi dando lugar à vassalagem utilizada como estratégia de exclusão, demonização, proibição e castigo. Assim, as mulheres foram consideradas perigosas em sua condição menstrual por uma suposta capacidade de produzir o caos, dobrar a vontade dos homens, fazê-los perder a força e a virilidade, isto é, foi e, em muitos casos, continua sendo a forma de justificar a histórica incapacidade dos homens para encarregar-se de seus desejos e de sua genitalidade. Impudicamente, as mulheres foram excluídas por dias, meses e anos como mecanismo de proteção masculina contra a sua própria sexualidade.

O fato de não poder haver lugar dentro das lógicas patriarcais primitivas para a capacidade das mulheres de menstruar e não morrer, de gestar e parir, incitou crenças de maldição, possessão, feitiçaria e alta periculosidade para a integridade masculina. A resposta, em todos os tempos, ao que se considera perigoso tem sido a subjugação e a opressão. Um corpo nascido para o prazer e com a capacidade de gestar se converte em um enigma que não podem resolver e, portanto, a categorização do obscuro, perverso e malvado resulta como resposta. Susana Castellanos de Zubiría (2009) afirmou a respeito disso:

O misterioso poder que para alguns emana da mulher provém da relação que se atribui a ela com a natureza, com seu aspecto maternal e germinador, que lhe permite exercer um controle sobre campos fora do alcance do homem. Por isso, a ela foram atribuídos poderes sobrenaturais, como ver e controlar o futuro, fazer unguentos ou envenenar, voar ou se metamorfosear com fins danosos (p. 35)

⁵ Fisiólogos afirmaram que o homem não possui instintos, mas sim reflexos e impulsos.

Essas crenças, de nenhuma maneira ingênuas, foram espalhadas pelo mundo inteiro e contribuíram com a consolidação do patriarcado e a dominação masculina, atizando o desprezo ao feminino, incluindo as mulheres. Presunções que iam desde que uma mulher menstruada poderia arruinar a pesca, trazer má sorte à mina, adoecer os bebês, murchar as plantas, deixar o mar agitado, atrair tormentas, fazer perder as plantações, acabar com a força dos homens, deixá-los doentes e até matá-los, que se comer peixe menstruado todos os peixes sucumbiriam e o rio ou o mar secaria, que se uma gota de sangue cair na terra, destruiria cultivos de todos os tipos e que se um boi pisar o sangue, morreria todo o rebanho. Plínio, o Velho, um historiador romano de século I descreveu, no volume 2 de sua enciclopédia História Natural, a forma como as pessoas da época percebiam a menstruação:

Seu toque azeda o vinho, as plantações se tornam estéreis, os enxertos morrem, as sementes dos jardins secam, os frutos caem das árvores, a superfície brilhante dos espelhos que apenas refletem fica turva, o fio de aço e o brilho do marfim se apagam, os enxames de abelhas morrem, até mesmo o bronze e o ferro enferrujam no ato e um horrível odor preenche o ar (CASTELLANOS, 2009, p. 33)

Por mais inacreditável que pareça e por mais que estratégias comerciais e políticas se esforcem em dizer que o tabu da menstruação está superado, vinte séculos depois estes costumes continuam tendo um lugar relevante no cotidiano, nos discursos que se transmitem entre avós, mãe e jovens, configurando-se como verdade nos processos de consciência coletiva e condicionando a experiência dos corpos menstruantes em relação com a saúde física, mental, emocional e, consequentemente, na impossibilidade de corrigir desigualdades de gênero.

As crenças populares em torno do que se pode ou não fazer durante os dias de sangramento são múltiplas e se estendem por todo o território latinoamericano e do mundo inteiro: que não se pode comer limão, nem tomar leite, que o ovo corta o sangramento, também está censurado o abacate e o peixe, os cítricos, as carnes e tudo que seja gelado. Que não se pode lavar o cabelo, porque ficam loucas, nem cozinhar para os homens, porque poderiam adoecê-los. Na Índia, as mulheres menstruadas estão proibidas de tocar o fornecedor de água, sentar-se em cadeiras públicas e visitar templos. Nas zonas costeiras de El Salvador, na América Central, as meninas participantes de uma oficina expressaram que quando estão menstruando não devem entrar no mar, porque ele pode ficar agitado. Em Medellín, as pessoas garantem que o cabelo fica feio se uma cabeleireira menstruada cortá-lo, que uma mulher menstruada não pode carregar um bebê, porque o deixa doente, que colocar a menstruação na comida de um homem faz com que ele se apaixone para sempre.

“Não pode ir à praia, porque está aberta, então entram bactérias” (menina de 13 anos, comunicação pessoal, El Salvador, setembro de 2017).

“Em minha casa dizem que quando a comida fica ruim é porque alguma mulher menstruada a tocou, não se pode andar descalça, nem tomar coisas geladas, também

dizem em minha casa que a menstruação é um sangue ruim” (menina de 12 anos, comunicação pessoal, Medellín, maio de 2020)

A menstruação como um mal

A concepção da menstruação como um mal, como uma experiência de horror, não teve limites. Alguns povos indígenas do Brasil e da Guiana Francesa consideravam que a menstruação abundante acontecia por causa da possessão de demônios e o método utilizado para “remediar” esta situação era bater com paus na adolescente até que, finalmente, ela caísse desmaiada. Outro dos métodos consistia em amarrar a menina a um formigueiro feroz para que as formigas extraíssem dela os demônios que levaria dentro de si. Na Austrália, se considerava que tudo o que uma mulher menstruada carregasse ou tocasse seria tão repugnante que teria o poder de matar ao homem que, sem saber, tocasse algo dela. É por isso que as mulheres eram completamente proibidas de se aproximar dos objetos dos homens e, se infringissem a norma, pagariam com suas vidas (FRAZER, 1981).

Em uma das oficinas, um menino se manifesta dizendo que precisa saber, antes de emprestar sua bicicleta a uma menina, se ela está menstruando, porque se estiver, não poderá emprestar para que não estrague o assento da bicicleta. Ao escutar esta afirmação, me dei conta de que era uma crença comum entre esses jovens. (Comunicação pessoal, Brasil, agosto de 2021).

Entre os camponeses do Líbano, existe arraigada a crença de que as mulheres menstruadas causavam uma infinidade de desgraças. Somente a sua sombra era capaz de murchar as flores, secar as árvores e até paralisar as serpentes. Montar o cavalo enquanto está menstruada poderia fazer com que o animal morresse, ou, no mínimo, ficasse atrofiado por um período de tempo. Os Guaiqueries de Orinoco, na Venezuela, diziam que qualquer coisa em que uma mulher menstruada pisasse morreria e que, se um homem pisasse em suas pegadas, suas pernas pegariam fogo imediatamente (GALLARDO, 2012).

Entre os Nasa, povo indígena que habita o território de Cauca, na Colômbia, o sangue menstrual é considerado contaminante e sujo, portanto é necessário separar as mulheres do resto da comunidade, especialmente dos homens, dos quais poderiam absorver a força vital até adoecê-los (GALLARDO, 2012).

Na amazônia peruana, nas comunidades Cashinawuas e Shipibo-Conibo, até 2016 se reportou a prática da extirpação do clitóris como ritual da menarca ou puberdade. Com uma faca afiada, mutilavam a menina que, entre outras coisas, não tinha direito a se queixar já que, se o fazia, teria a morte assegurada dado que seus gritos atraíam espíritos malignos para toda a comunidade. Em alguns casos, as embriagavam com álcool para que não sentissem. Ao que parece, uma porção dos Shipibo ainda continua executando esta prática.

No Alasca, a menina na puberdade era separada por um ano, porque era considerada uma criatura impura com a qual ninguém poderia ter contato. Na tribo Bora da amazônia peruana, se enclausurava por vários dias a menina que menstruava

pela primeira vez, porque se considerava que estava possuída pelo espírito do mal que a tornava raivosa. Para os Apache, em Arizona, o rito da menarca consistia em obrigar a menina na puberdade a dançar durante doze horas, em blocos de seis, com um descanso de duas horas, levando nos ombros pedras pesadas. Isto com o propósito de que a menina aprendesse a sofrer. Isto é, com o primeiro sangramento não só se introduz o sofrimento, mas também se treina para o padecimento, na subordinação e na obediência, se imbuí o menosprezo quanto a si mesma e a culpa fica como marca de vida.

Emma Chirix, pensadora maia que realizou estupendos estudos sobre sexualidade e desejo, argumenta que os tabus têm sido históricos e políticos, têm sido mecanismos de controle para manter a dominação. Frequentemente, são percebidos como sagrados e a violação a eles como um ato sujo e vergonhoso (CHIRIX, 2010, p. 179).

O patriarcado ancestral

*Existe um patriarcado originário ancestral,
que é um sistema milenar estrutural de opressão
contra as mulheres originárias ou indígenas*
Lorena Cabnal

O novo traz consigo a saudade do ancestral. Não há dúvidas de que, como comunidade, nos faria muito bem voltar a muitas práticas anteriores, como o cuidado com a vida, as plantações, as economias colaborativas, o reconhecimento de Pachamama como origem da vida, etc. Mas de nenhuma maneira podemos retornar ou reforçar costumes atávicos que reforçam a misoginia e os lugares de subjugação histórica das mulheres. É inquietante ver como muitas mulheres ao redor do mundo, a partir da necessidade de caminhar e experimentar o feminino como sagrado, retornam às próprias formas de violências e subjugação agora triplamente romantizadas e solapadas em discursos de transcendência espiritual, perpetuando desta forma o círculo de violência e opressão.

Descrever a história menstrual implica contestá-la e dissociá-la dos relatos românticos que obstaculizam a construção de um novo status que possibilite uma experiência menstrual digna. Para isso, é necessário tirar os véus idealizadores de algumas práticas ancestrais, reconhecer, escutar e dar valor às vozes de mulheres indígenas que denunciaram as violências patriarcais e machistas às quais foram submetidas há séculos em suas comunidades. Essas mulheres que questionam as estruturas de poder e os mandatos disputáveis se reconhecem e se anunciam como sujeitos de direitos.

Insistentemente se argumenta que o patriarcado foi uma das consequências da colonização na América Latina, no entanto, há algum tempo, mulheres indígenas

de Abya Yala⁶, precursoras do feminismo comunitário, têm anunciado que desde antes da colônia já existiam opressores e oprimidas. Elas apresentam uma crítica aos essencialismos étnicos baseados em dualidades que se consideram como irrefutáveis, deixando em um lugar sagrado as históricas relações de poder no interior das comunidades originárias. Lorena Cabnal⁷ descreve esses vínculos como marcados pela falocracia, o patriarcado e a forte condição heteronormativa que define as relações entre homens e mulheres da própria comunidade com a mãe terra.

A revisão bibliográfica que conduzi como objeto deste estudo nos oferece um panorama que não pode ser visto com tanta clareza se não pelas lentes de que dispõem os feminismos comunitários. Os questionamentos que fazem as pensadoras indígenas e sua construção de conhecimento possibilitam questionar as estruturas mais antigas que haviam sido intocáveis e que sustentam as práticas patriarcais.

Verônica Hannco⁸ ressalta que existe o patriarcado ancestral e faz um chamado para as feministas para que, ao falar de descolonização, não apresentem como um retorno a algo romântico, a uma vida feliz, mas sim para chegar a um processo reflexivo e participativo para recuperar os saberes andinos e ancestrais. Por sua vez, Lorena Cabnal objetiva repensar o milenar e a sacralidade como mulheres feministas comunitárias para subverter a ancestralidade, o antigo, o que sempre foi imóvel, convida a questionar aquilo que nos foi apresentado enquanto sagrado, confronta o olhar obediente das mulheres indígenas com o olhar cosmogônico e heteronormativo, os fundamentos filosóficos e o sistema de princípios e valores dos povos originários que subjagam as mulheres (GARGALLO, 2015): “O feminismo comunitário também é uma corrente de pensamento originário que vem desde nossas ancestrais, como mulheres transgressoras de todas as opressões históricas do patriarcado originário” (p. 179). Feministas aymaras bolivianas argumentam que é urgente a reflexão crítica para conseguir que se transcenda a posição histórica situada que responsabiliza apenas a colônia por todos os males dos povos indígenas e relembram que antes deste evento as mulheres já padeciam do machismo e do patriarcado em suas comunidades, o que elas nomeiam como “patriarcado ancestral originário” (GARGALLO, 2015), ou a *junção patriarcal*. A respeito disso, Adriana Guzmán, uma das pensadoras feministas mais reconhecidas, afirma:

Assumimos a categoria de patriarcado ancestral como uma posição política, como uma ferramenta de luta. Inicialmente, a definimos assim porque nossos irmãos aymaras, quechuas, nos diziam que todo o patriarcado de que falávamos havia chegado com os espanhóis. E nós já sabíamos, tínhamos na memória de nosso corpo e nas histórias de nossas avós, que não era assim. Consideramos a junção primeira como uma ferramenta para questionar a nossos próprios companheiros, para que eles mesmos encontrem também a maneira como já se estava construindo este pacto patriarcal.⁹

⁶ Nome original do que hoje se conhece como continente americano.

⁷ Indígena maya-xinka, precursora do feminismo comunitário na Guatemala.

⁸ Mulher aymara, Instituto de Estudos das Culturas Andinas.

⁹ <http://www.nodo50.org/xarxafeministapv/?+Entrevista-a-Adriana-Guzman-y+>.

É imprescindível a voz das mulheres originárias para desentranhar as lógicas ancestrais que legitimam as violências contra as mulheres por meio de práticas hegemônicas, heteronormativas e misóginas. Se opor às estruturas de poder primitivas ancestrais constitui um desastre para o patriarcado, pois ele foi um espólio que poucos se atreveram a refutar em profundidade e que algumas disciplinas científicas estimam como referente idílico, considerando uma insolência o seu questionamento.

No que diz respeito ao tabu menstrual, se toma por certo que as religiões têm a principal responsabilidade, no entanto, e ainda que sejam protagonistas na sustentação do tabu até os nossos dias, ele foi instaurado muito antes de Cristo. O antropólogo estadunidense Allan Court argumentou, em 1963, que o tabu começou, em parte, porque os primeiros humanos descobriram que o sangue menstrual estava sujo. Em sintonia, Gutierre Tibón (1984), referindo-se à vinculação do sangue com espíritos malignos, dá indícios do quão arcaico é este assunto:

A antiguidade desta crença remonta, com segurança, ao Paleolítico e muito além no passado do gênero humano, com tabus que incluem a morte dos transgressores, desde cedo as mulheres, porque o temor do sangue menstrual é exclusivo dos homens (p. 32)

Esta afirmação de Gutierre abre espaço para citar Kate Millet (1970), que afirma:

A mulher não cunhou os símbolos com os quais é descrita no patriarcado: o mundo primitivo, como o civilizado, são masculinos e a ideia cultural da mulher é obra exclusiva do homem. O homem criou a imagem da mulher que conhecemos, adaptando-a às suas necessidades. Assinalemos que estas resultam, em grande parte, do termo que resulta da alteridade de sua companheira, noção que pressupõe a existência do patriarcado e a implantação do homem como norma humana, como sujeito absoluto a respeito do qual a mulher não é senão o outro: isto é, um estranho (p. 106)

Efetivamente, os tabus e alguns mitos fundantes são expressões de misoginia que, mais tarde, nas sociedades civilizadas, se transformam em princípios éticos e são acolhidos, entre outros, pela literatura para se converterem em alimento para as racionalizações científicas que sustentaram por séculos o patriarcado. Pandora e o pecado original de Eva são exemplos disso. Saber o momento exato no qual as mulheres foram imersas no tabu menstrual e sujeitadas à submissão é quase impossível, tentar resolver esta questão é utópico, seguramente existe uma mescla de tudo, é evidente que força simbólica necessária para submeter esteve relacionada com o arrebatamento das deusas e a subsequente perda da espiritualidade feminina. O desprezo contra o sangue menstrual está fortemente introjetado e, ainda que o objetivo da educação menstrual não seja fazer com que a humanidade ame menstruar, se pode pretender ressignificar, construir outros relatos que ajudem a estabelecer um relação mais amável com o corpo e com o sagrado.

Ações assertivas

A educação menstrual deve partir do reconhecimento da história menstrual e das implicações na psique individual e coletiva. Conhecer isso nos dá a possibilidade de entender as memórias que palpitam na pele. O propósito maior desta atividade é desentranhar as narrativas patriarcais e derrubar o tabu menstrual.

É importante conduzir práticas objetivas, livres de romantização, usar uma linguagem clara e adequada sem terminologias científicas e sem eufemismos, porque quando utilizamos estas expressões estamos perpetuando o tabu menstrual e fortalecendo as crenças sobre a vergonha do corpo. Indagar pelos tabus e aspectos imaginários que atravessam as construções da população é o objetivo, assim como promover as construções coletivas de novas narrativas menstruais que favoreçam a apropriação do corpo individual e coletivo.

Segundo sangramento: dimensão biológica

O corpo feminino não pode somente ser visto como o lugar da reprodução humana, sendo que também é o território de síntese da história social das mulheres
Olivia López Sánchez

Como apresentado no capítulo anterior, podemos observar como os discursos da suposta natureza do corpo feminino justificaram a tirania, a exclusão e a dominação desses corpos. A concepção da mulher como ser inferior se sustenta, em grande medida, mas não exclusivamente, pelos textos bíblicos e outros livros sagrados. Assim, Eva nasce da costela de Adão e é a causadora da miséria ao persuadi-lo a comer da árvore da sabedoria, feito pelo qual perde sua condição divina e se converte em uma pecadora que pagaria com a dor de seu ventre, isto é, que ficaria cativa de e reduzida a seu útero. A mexicana Olivia López em seu livro *Da costela de Adão ao útero de Eva* (2007) enuncia como foram construindo narrativas científicas a partir da ótica da inferioridade feminina:

Os gregos a consideravam um macho inferior ao crer que o útero e os ovários eram um pênis e os testículos invertidos, a essa anatomia anormal se somaram suas condições de umidade e frieza que a colocaram como um ser passivo, carente de razão e dominado por seus impulsos sexuais. A filosofia do século XVIII a considerou inferior por seu pouco juízo e razão. A biologia do XIX a considerou infra-humana e anormal, porque suas funções fisiológicas não respeitavam as leis da natureza. Daí em diante, foi pensada como um ser carente de alma, razão, saúde, moral e juízo, em consequência, não teve direitos em um mundo pautado pelas normas dos homens (p. 3)

A construção histórica do corpo permite identificar os fundamentos ideológicos que levaram a conceber as mulheres como seres inferiores e incapazes nos planos físico, moral e intelectual. Em todas as épocas se desenvolveram teorias que apresentam o corpo masculino como perfeito e ponto de partida, isto é, corpo normativo. Discursos científicos desafortunados proliferaram em épocas antigas - e indubitavelmente nas atuais -, marcando um princípio ameaçador e anormal próprio do feminino.

Se voltarmos na história, veremos como, na cultura da sociedade greco-romana, os grandes pensadores da antiguidade acreditaram em teorias que marcaram grandes tendências nas correntes médicas até o final do século XVIII. Foram essas teorias as que mostraram ao mundo uma visão de inferioridade da mulher, justificada por sua condição biológica, diferente da do homem. É assim que o sistema de organização do discurso médico começa a tecer um universo simbólico que servirá de base para a medicina moderna, a qual começa a nascer precisamente no final do século XVIII (CAMACARO, 2017).

Plínio, o velho, foi um dos primeiros intelectuais a escrever sobre as supostas consequências nefastas da menstruação a nível coletivo. Entre 460 a 370 a.C., Hipócrates representou o sangramento menstrual como um “processo de eliminação de fluidos corporais femininos superfluos”. No século XVI, Andreas Vesalius, considerado o pai da anatomia, pensava que o clitóris existia somente em hermafroditas, traçou vasos que conectavam a vagina aos seios, porque acreditava que o sangue menstrual se convertia em leite. Estes e outros discursos, que obedeciam a interesses moralistas, constituíram as verdades das épocas anteriores que, de alguma maneira, hoje em dia podemos encontrar restos deles, não apenas em discursos médicos e religiosos, mas também nos livros escolares, seja na via da ação ou da omissão. A seguir, faço uma passagem por algumas apresentações científicas que nos permitem entender como foi construído o discurso biológico e médico sobre a corporalidade feminina e sua sexualidade.

O corpo feminino como corpo atrofiado

Efetivamente, os primeiros textos científicos recorrem aos mitos e tabus primitivos e os reescrevem com um ar mais legítimo segundo as coordenadas de sua época. É assim que o tratado que compõem o corpus hipocrático da avançada Grécia do século IV a. C. faz referência à menstruação como uma circunstância perigosa, contaminante e misteriosa. Por sua vez, Aristóteles afirmou em seu Tratado sobre a Reprodução que “a mulher é como se fosse um homem desforme” e que “a descarga menstrual é sêmen, mas em um estado impuro, o que significa que carece de um ingrediente, somente um, o princípio de alma”. No século XVI, em seu tratado Uma Breve e mais Fácil Introdução ao Juízo Astrológico das Estrelas, o médico e astrônomo Claude Dariot afirmou que a influência que a lua tinha sobre as mulheres era uma prova de que a mulher era um trabalho imperfeito da natureza. Durante décadas se presumiu que a patologia era própria da fisiologia feminina dado que se tinha por certo que, à menor provocação, aparecia a enfermidade. Esta condição era exacerbada durante a menstruação, a gestação, o puerpério e a lactação.

A ideia de doença, como já disse, se estabeleceu como uma verdade até os nossos tempos e é reforçada continuamente através de meios massivos de comunicação, os discursos médicos e as narrativas populares. É comum encontrar, na minha atividade educativa, muitas meninas que, ainda sem ter a experiência menstrual, já construíram uma ideia desse processo como doloroso e depreciável.

Eu não quero que me venha a menstruação, me dá medo, é dolorosa e me dá nojo (menina de 11 anos, comunicação pessoal, Bello, Antioquia, dezembro de 2020)

O pior de menstruar no colégio é o incômodo, a sensação de que está suja (menina de 14 anos, comunicação pessoal, Medellín, abril de 2020)

Dessa forma, foram se desenvolvendo múltiplas teorias que destinavam os corpos com útero ao lugar de inferioridade e da maternidade como ideal de completude, reparação e realização. Ainda quando se passa da teoria de um sexo para a de dois sexos, a medicina considera a menstruação como patológica e debilitante, instaurando assim a supremacia masculina e definindo papéis de gênero amparados nos discursos da “natureza” feminina. A respeito disso, Eugenia Tarzibachi (2017) menciona:

Desde que a menstruação se tornou uma marca específica do corpo da mulher sem correspondentes no corpo do homem, foi considerada uma patologia debilitante e um sangramento inútil [...], posicionando o corpo das mulheres como temporariamente inválido, débil, doente e politicamente em desvantagem por sua natureza de corpo sexuado, nunca pelas construções discursivas que colocaram nesse sangue. (p. 61)

Uma figura protagonista na conservação da ideia de atrofia feminina e na construção e difusão das narrativas dominantes do corpo menstrual foram e seguem sendo as empresas de produtos para a "higiene" feminina. Transnacionais que, por décadas, apresentaram a menstruação como uma crise higiênica para cuja reparação eram necessários múltiplos produtos que cobrissem qualquer sinal desse corpo especialmente execrável. Assim, Eugenia Tarzibachi (2017) nos dá um panorama dos pressupostos dessas empresas transnacionais.

Consideram o corpo menstrual como um corpo socialmente em desvantagem por sua biologia e defeituoso por natureza. Para isso, propõem tecnologias “reparadoras” que dissimulam, de modo mais confortável e efetivo, as evidências perceptíveis da menstruação. Essa construção de fez sobre a base do ideal corporal a-menstrual, masculino (p. 41)

Essas considerações feitas por figuras com amplo poder comunicativo se configuram em verdades que se assumem coletivamente. Nas minhas oficinas de educação menstrual, é habitual encontrar meninas em período de puberdade manifestando inconformidade com seu corpo, fazendo comentários de desprezo sobre seus órgãos sexuais, o que evidencia certa percepção de incompletude, atrofia e a ideia religiosa de castigo. No jogo A Aventura do óvulo¹⁰, uma ferramenta de educação menstrual que desenhei em 2017 para dinamizar o trabalho nas salas de aula, um dos cartões de pergunta diz:

A menstruação:

- a. É vergonhosa
- b. É um processo normal
- c. É um castigo divino

¹⁰ A aventura do óvulo é um jogo de tabuleiro que tem como propósito entender o que ocorre no útero quando começamos a menstruar, questiona os papéis de gênero e o machismo. Pode conhecer mais no site: <http://www.princesasmentruantes.com/la-aventura-del-ovulo/>

Lamentavelmente, muitas participantes escolhem as opções a ou c, confirmando assim que as ideias religiosas que atravessam a educação familiar e escolar, e que são retomadas de discursos capitalistas apresentados com retóricas modernas e atrativas (disso falarei mais na dimensão política), continuam escrevendo o guia ao qual deve estar sujeito o corpo das fêmeas humanas.

Acróstico realizado por estudantes do município de Tumaco, Colômbia:

Mês
Enfermedad (adoecimento)
Necessidade
Sangue
Toallas íntimas (absorventes)
Razones (“regras”)
Umillación (humilhação)
Angústia
Cólicas
Incômodo
Opinião
Nascimentos

Menstruação a partir da ciência

Coisas terríveis foram ditas sobre o monstruoso poder das menstruações, cuja magia já discuti, das quais posso repetir o seguinte sem vergonha: se a força da mulher começa a fluir em um eclipse solar ou lunar, o dano será irremediável e, ainda que não haja lua, a relação sexual é pestilenta ou fatal para o homem; a púrpura é contaminada por mulheres menstruadas, tal é sua grande força. Mas, em outras ocasiões, durante o período menstrual, se as mulheres caminham nuas através dos campos, vermes, besouros e outras pestes são eliminadas. Metrodorus de Scepsis disse que isso foi descoberto na Capadócia durante uma infestação de besouros cantarídeos, e as mulheres caminhavam pelos campos com seus vestidos levantados por cima das nádegas (Plínio, o velho, citado por IGLESIAS, 2009, p. 283).

A menstruação tem sido objeto de preocupação de cientistas de todas as épocas. Ao ser um fluido sem correspondência no corpo normativo, se especulou e se apresentaram teorias que condenavam os corpos menstruantes a um lugar inferior, de menor capacidade de raciocínio e carente de inteligência. Isso mencionei anteriormente quando descrevi alguns dos primeiros postulados e ideias da medicina grega (Plínio, Hipócrates, Paracelso, Aristóteles). Até meados do século XVIII, prevaleceram três modelos explicativos da menstruação:

A teoria catártica: considerava a menstruação como um meio para liberar as mulheres de uma matéria impura que se acumulava constantemente no corpo e

poderia envenená-lo. Ao mesmo tempo, esse fluido acabava sendo um veneno para as plantas, os animais e os homens.

A *teoria pletórica*: sustentava que a menstruação era um efeito vinculado à capacidade das mulheres de acumular mais sangue nutritivo, bom e saudável do que necessitavam. Essa abundância de sangue, chamada pletora, era gerada em todo o corpo e, especialmente, no útero (TARZIBACHI, 2017). Nesta explicação, sugere-se que o sangue menstrual é bom, no entanto, manifestam a suposta impossibilidade do corpo feminino de estar em equilíbrio.

A *teoria iatroquímica*: explicava o sangue menstrual como um fermento específico que produzia um choque no sangue a cada mês, gerando dor no ventre e sensação de calor. Além disso, considerava-se que esse fermento era consequência do pecado de Eva por desobedecer e comer a maçã proibida. Segundo essa teoria, o sangue menstrual descia para recordar as mulheres do pecado original.

No século XX, volta à vigência a teoria da suposta toxicidade bacteriana do sangue menstrual. Essa hipótese foi proposta inicialmente em 1920 pelo médico Bela Schick, que apresentou a existência das menotoxinas na menstruação. Vinte anos depois, o antropólogo inglês Ashley Montagu afirmou que por causa dessa toxicidade as mulheres menstruadas secavam as plantas, azedavam o vinho e causavam o sumiço da cevada, trazendo novamente entranhadas superstições que habitaram os discursos científicos dos primeiros séculos: “as menotoxinas não foram mais que os termos simbólicos de uma crença popular em contaminação, um símbolo científico para as forças que, em outros tempos, eram chamadas contaminação espiritual, veneno psíquico, ou castigo divino” (IGLESIAS, 2009, p. 284).

Ao final de 1800, Mary Putman Jacobi, feminista, sufragista e uma das primeiras mulheres graduadas na escola norte americana de medicina, demonstrou que as teorias da menstruação como um processo de evacuação de um material determinado estavam erradas (IGLESIAS, 2009). Nos seus estudos, evidenciou que o sangue se acumulava nos plexos periuterinos esperando uma gravidez, quando isso não ocorria, o sangue devia ser eliminado pelo organismo. Além disso, conduziu uma série de experimentos para identificar as mudanças que ocorriam nos corpos menstruantes e concluiu que, durante a menstruação, o corpo não sofria nenhuma alteração em suas funções gerais, uma importante contribuição em uma época em se pensava que a menstruação causava graves alterações nas mulheres. Sem dúvida, as contribuições de Mary Putman Jacobi foram um passo importante para investigações posteriores e achados que começaram a dismantelar os pressupostos supersticiosos sobre a menstruação. Por exemplo, em 1908, os médicos Fritz Hitschman e Ludwig Adler da Universidade de Viena, divulgaram um estudo em que demonstram que o endométrio é constituído por um material que muda de forma contínua e descreveram duas camadas: a compacta e a esponjosa, bem como quatro fases de acordo com as mudanças histológicas observadas: fase pós-menstrual, fase de intervalo, fase pré-menstrual e a menstrual. Alguns anos depois, os médicos Edward Allen e Edward A. Doisy da Universidade de Washington, demonstram que o estrógeno causa o crescimento e o desenvolvimento do endométrio e que a

hemorragia uterina era posterior a uma queda na concentração dos estrógenas (IGLESIAS, 2009).

É importante mencionar que as teorias científicas construídas sobre a menstruação constituíram o insumo patriarcal de maior obstinação para a demonstração da suposta inferioridade da mulher. O surgimento do feminismo, em meados do século XIX, marcou o princípio de um árduo caminho para dignificar os corpos nascidos com útero. Foi então que as mulheres começaram a lutar por seus direitos e a ganhar lugares nas universidades, apresentaram discussões e questionamentos acadêmicos e seus trabalhos investigativos começaram a incidir nas ciências. Uma tarefa nada fácil em um campo científico governado por homens, definido por homens e onde a palavra das mulheres era constantemente sabotada e abafada (recordemos os casos de Michalina Wislocka¹¹, Esther Lederberg¹², Margare Sanger). Apenas no século XX, se reconhece as mulheres como sujeitos de direito e, ainda no século XXI, seguimos reivindicando que isso se faça efetivo. A medicina como ciência teve um papel de protagonista em subestimar as mulheres. Em uma edição da Revista da Sociedade Espanhola de Nefrologia destacam-se as contribuições de mulheres na medicina que argumentavam que:

Metrodora (c. 200-400), cuja identidade se desconhece para além de seu nome, foi médica grega autora do texto médico mais antigo conhecido escrito por uma mulher. Sobre as doenças e os cuidados das mulheres, deu contribuições decisivas na etiologia e na sintomatologia das enfermidades e foi amplamente referenciada por outros escritores de medicina nas antigas Grécia e Roma, e também na Europa medieval.

Apesar destes antecedentes, quando a medicina passou a ser uma ciência universitária, a mulher foi excluída e não foi até o final do século XIX, quando obtiveram, de forma muito pontual e com grande revolta, os primeiros títulos femininos de licenciatura em medicina. A primeira a conseguir este feito foi Elizabeth Blackwell, de origem britânica, na Universidade de Genebra de Nova York, em 1849. Em 1864, a afroamericana Rebecca Lee Crumpler se licenciou na Universidade de Boston. Quase 20 anos depois, em 1882, a catalã Elena Maseras conseguiu o mesmo título na Espanha, e acabou dedicando-se ao ensino por impedimentos burocráticos para exercer a medicina (MARTÍN-GÓMEZ, GARCÍA AGUDO Y ARENAS JIMÉNEZ, 2019, p. 15).

Ainda que as novas teorias que se davam no campo da medicina demonstrassem a incompetência dos postulados anteriores, o tabu continuou presente nos discursos e práticas da medicina. Nos anos 70, as mulheres menstruadas eram impedidas de doar sangue, porque se acreditava que o sangue doado durante o ciclo menstrual contribuía para a destruição dos glóbulos vermelhos, isto é, que teria um efeito hemolítico. Da mesma forma, até meados dos anos 80, em

¹¹ Médica especialista em ginecologia e sexologia que foi censurada por escrever *A Arte de Amar*.

¹² Enfermeira estadunidense e ativista a favor do aborto. Em 1916, abriu em Nova York a primeira clínica de controle de natalidade nos Estados Unidos, pelo que foi presa.

alguns hospitais com laboratórios de Raio-X, se acreditava que as assistentes menstruadas não deveriam manipular as folhas de raio X.

Acróstico feito por estudante do município de Remédios, Antioquia, Colômbia:

Medo
Estresse
Nervosa
Sangue suado (sudor-sangre)
Temor
Raiva
Urgência
Aborrecida
Cuidar-se
Intimidade
Ostigación (assédio)
Nostalgia

Sistema ou Órgão Sexual

Habitualmente, é conhecido como aparelho reprodutor, definição imposta pela ciência patriarcal e que deriva de uma estratégia para exercer o controle sobre o corpo das mulheres e sustentar a ideia da sexualidade com fins reprodutivos. Através da produção e imposição de narrativas dominantes, as representações médicas deram lugar a um única forma de compreender o corpo das fêmeas humanas, reduzindo-as à reprodução e mutilando simbolicamente os órgãos atribuídos à reprodução.

Geralmente, nos meus espaços educativos, falo de órgão sexual feminino. Optei por essa tríade depois de um caminho longo de experiências e análises, motivada pela transformação nos significantes de meninas e mulheres antes do que na exatidão biológica. Me explico um pouco: todas as pessoas que educam têm falado de aparelho reprodutor feminino e é comum que a palavra aparelho seja entendida como um objeto, dado seu próprio conceito e uso cotidiano. Se a isto somamos o fato de que habitamos um mundo em que as mulheres têm sido objetificadas, capitalizadas e tratadas como mercadoria, colocar a palavra aparelho (objeto) em um órgão que faz parte da sexualidade (mercantilizada e ultrajada) constitui, no âmbito simbólico, uma afirmação que reforça e normaliza as práticas que atentam contra os Direitos Humanos de mulheres e meninas. Por outro lado, quando se utiliza a palavra reprodutor se está impondo o mandato heteronormativo e de maternidade como conclusão, sustentando desta maneira, toda a história de violências que descrevi até agora. Finalmente, a palavra feminino, que implica uma categoria de gênero, se deve a uma impressão do discurso biomédico que designa um mandato às pessoas que

nascem com útero, a palavra correta, então, segundo aquilo que supostamente desejam designar seria fêmea humana.

Em resposta a isso e às histórias de dor, alienação e vergonha narradas pelas mulheres nos espaços em que facilitei oficinas, comecei a falar de órgão sexual feminino. Órgão para incentivar a compreensão como unidade, dado que é comum que as mulheres acreditem que útero, vagina e vulva são independentes entre si, especialmente com o útero acontece muito pouca apropriação, consequência da alienação e do desapossamento alimentado pelo exercício do Estado, da Igreja e do poder biomédico. Quando criei o livro *Jardins Mágicos*¹³, o fiz motivada pelos múltiplos casos que acompanhei como objetivo de reapropriação do útero e do corpo.

Me tiraram o útero, ainda que minha complicação fosse pequena. O médico me perguntou se eu tinha filhos, eu disse que sim, então ele me respondeu: “ah, então podemos tirar seu útero, porque o útero serve para duas coisas: para ter filhos e para dar problemas” (mulher de 36 anos, comunicação pessoal, Medellín, março de 2018).

Seguindo a linha de raciocínio, me refiro como sexual para habilitar e legitimar a sexualidade e o prazer historicamente negado para as mulheres, abstraindo-o do mandato hegemônico da maternidade e transformando as narrativas limitantes. Me refiro a sexual para afirmar a sexualidade e o erotismo como uma expressão natural da vida e a maternidade como o que é, uma opção. Isso cobre especial relevância quando falamos de direitos sexuais e, entre eles, o gozo e o prazer.

Com o objetivo de avançar na transformação dos significantes, tem sido importante para mim continuar utilizando a palavra feminino, dado que é uma linguagem próxima das meninas e que me permite trazer discussões sobre os mandatos heteronormativos sociais do que implica ser feminina. Em síntese, falar de órgão sexual feminino foi um passo importante na emancipação do mandato heteronormativo, na habilitação às experiências sexuais sem carga reprodutiva e na transformação das narrativas.

É importante mencionar que durante os anos que levo trabalhando e construindo educação menstrual, me metamorfoseei muitas vezes, seguramente em alguns anos estarei propondo algumas narrativas diferentes das que apresento hoje.

Útero

A apropriação do útero é uma inquietude que toma muita força atualmente. Movimentos de mulheres em muitas partes do mundo e em especial na América Latina procuram a recuperação e apropriação do espaço corpo território, retomando o que foi usurpado e controlado por instituições patriarcais como o Estado, a ciência, a Igreja e a família encabeçada pelo marido que, durante séculos, legislaram e controlaram a função e a pertinência deste órgão próprio do corpo das fêmeas

¹³ Livro de úteros em forma de flores para colorir.

humanas. Controlar o útero significou controlar a reprodução, a mão de obra do capital, a produtividade das mulheres, a sexualidade, o prazer... E então temos que recordar a pílula como uma estratégia de produtividade do capital, a implantação de métodos anticoncepcionais subcutâneos em meninas de até 10 anos, os abortos seletivos e a proibição do aborto, as histerectomias forçadas, a maternidade controlada na China com o único filho, a violência obstétrica e o aluguel de ventres.

A ciência, por meio de experimentos, práticas de vivissecção e posicionamento de retóricas agravantes, contribuiu significativamente com a desapropriação do útero por parte das mulheres e a consecutiva apropriação por parte dos entes institucionais patriarcais anteriormente mencionados. Foi denominado como vagabundo aquele que tivesse um corpo atraído por órgãos compostos por maior umidade, origem da histeria, da demência e da incapacidade que, ao ser considerada uma doença, recaiu exclusivamente sobre as mulheres. A dita doença se originava por causa da insatisfação sexual, mas, ao mesmo tempo, o prazer e o gozo feminino estavam censurados e penalizados. Uma mescla tóxica da ciência e religião outorgaram à histeria uma conotação abominável, levando à condenação centenas de mulheres na Idade Média: “as mulheres que possuíam sintomas de histeria eram acusadas de bruxaria e levadas à fogueira. Se sustentava que o diabo havia penetrado na natureza da mulher e, por isso, foram perseguidas e castigadas como feiticeiras” (CAMACARO, 2017).

A atenção excessiva posta no útero derivou do que Daisy J. Camacaro¹⁴ descreveu como uterocentrismo, uma forma de manipulação e justificação de ideologias direcionadas a oprimir os corpos femininos. No século XIX, o médico Baltasar de Viguera assegurava que a estrutura orgânica das mulheres propiciava uma excitabilidade nervosa que, por não ser controlada, as conduziria a cometer excessos morais que desembocavam em patologias, regularmente do útero (LÓPEZ, 2010). Entre os séculos XVIII e XIX, então, encontramos como os casos de depressão e suicídio de mulheres durante o período chamado “moda da melancolia” estiveram relacionados com o suposto poder sinistro do útero. Em 1826, W. P. Dewes descreveu as dificuldades que as recém menstruadas enfrentariam devido à forte influência que o útero poderia exercer sobre o resto de seu organismo:

Para ela, o período da puberdade está frequentemente repleto de demônios, ela está exposta a irregularidades de sua menstruação e ameaçada severamente por suas consequências. Tem sido dito desde tempos imemoriais que o útero exerce um poder supremo sobre cada um dos outros sistemas e os governa com um equilíbrio não menos caprichoso que potente (IGLESIAS, 2009).

Os relatos misóginos foram extensos e se mantiveram com força durante várias décadas. Os gregos postularam que o útero teria uma tendência a perambular e ocasionar uma espécie de vapores tóxicos quando não cumpria sua função, procriar. Principalmente Platão descreveu o útero como ansioso por gerar e com uma tendência à irritabilidade que impedia a respiração, ocasionando enjoo, dor no

¹⁴ Docente investigadora do Instituto de Altos Estudos “Dr. Arnoldo Gabaldon”. Ministério da Saúde. Maracay, Venezuela.

coração, perda da voz, desencadeando múltiplas doenças. Para todos esses sintomas, casar era a cura. Quinhentos anos mais tarde, Areteo, da Capadocia, sustenta as mesmas teorias do útero errático, descrevendo-o como um animal dentro de um animal. Mas as violências não foram apenas discursivas. No século XVII, o médico italiano Gabriel Falopio foi acusado de praticar a vivisseção em seus métodos de investigação com mulheres condenadas à pena de morte. Da mesma forma, no século XIX, o chamado padre da ginecologia, James Marion Sim, foi acusado de utilizar mulheres negras escravizadas para conduzir seus experimentos. Frente a este último caso, foram feitos alguns atos de justiça simbólica, como a retirada da estátua dele que havia no Central Park em Nova Iorque em 2018.

A título de conclusão, se pode dizer que a educação médica como atividade social se sustenta em premissas de gênero que correspondem às normas, aos valores e às ideologias patriarcais predominantes: *“é melhor tirá-lo, o útero é muito problemático, me disse o médico. Há dois dias já tinham feito uma histerectomia em mim.”* (mulher de 41 anos, comunicação pessoal, Medellín, agosto de 2018).

O ciclo menstrual ovulatório

O ciclo menstrual ovulatório é uma fonte poderosa de autoconhecimento para quem opta por isso. Durante muito tempo monitorei e registrei o meu ciclo, conseguindo identificar padrões de conduta, níveis diferentes de concentração e ação, diversas manifestações libidinais, secreções e cheiros distintos em cada uma das fases. Foram quase dois anos nos quais anotava nas minhas agendas o que sentia e sonhava em cada fase, filtrando principalmente os aspectos emocionais, sexuais e as mudanças físicas. Logo, deixei as agendas de registro e comecei a me descobrir como narradora, iniciei então um projeto pessoal que denominei “Estados de um Ciclo” com o objetivo de continuar me auto descobrindo por meio das letras saídas do útero. Ao mesmo tempo, acompanhava na psicoterapia e nos processos grupais diversas mulheres que identificavam o caminho da consciência cíclica como forma de conhecimento de si mesmas.

No entanto, toda essa riqueza que pode haver no processo de auto observação por meio do ciclo menstrual ovulatório começa a se desvirtuar entre os múltiplos relatos que restringem a pluralidade dos corpos e impõem uma única forma de ser e experimentar esse processo. De um saber negado e restrito ao domínio médico, passamos a encontrar centenas de livros, suposições e posts em redes que descrevem as fases do ciclo e a forma como se deve sentir em cada uma delas. Para isso são usadas teorias arquetípicas com estereótipos de gênero (coisa que parece um sacrilégio para os estudiosos dos arquétipos) que reforçam mandatos e hegemonomizam o sentir. Em muitos casos, a narrativa dominante segue sendo a capacidade de fecundar do útero e a menstruação lida como uma consequência do óvulo que não foi fecundado.

É importante lembrar que o ciclo se compõem de quatro fases: menstrual, pré ovulatória (folicular), ovulação e lútea. E cada uma dessas fases tem implicações diferentes no âmbito emocional. Dois hormônios predominam: estrogênio e progesterona. Os estrogênios se traduzem em produtividade, enquanto a progesterona não serve ao sistema capitalista. Cada pessoa, a partir de suas experiências vitais, transita pelas fases de uma forma ou de outra. Os ciclos são diferentes e uma primavera não é igual a outra.

Não vou descrever o que já está escrito, se desejam aprofundar o tema do ciclo menstrual ovulatório, recomendo ler *Como Melhorar o seu Ciclo Menstrual* (2015) de Lara Briden. Nesse texto se explica corretamente o que acontece no útero e no cérebro cada vez que ovulamos e menstruamos.

A vulva e o clitóris

*A vulva não foi ignorada, mas sim difamada primeiro
com enorme esforço e, depois, negada
até provocar a opinião errada e absurda
de que não valia a pena falar dela*
Mithu M. Sanyal

Múltiplas censuras e violências se instalaram como sistemas normativos frente à genitalidade feminina. Em muitos territórios da América Latina, às meninas se repete, desde que são muito jovens, “não se toque! É sujo!”. A vulva, habitualmente chamada de vagina, ou por tantos termos depreciativos, tem sido motivo de vergonha para as mulheres e a inspiração para centenas de relatos de ódio. Geralmente, quando estou nas salas de aula e trabalho com a vulva mensageira¹⁵, pergunto para as meninas se elas sabem o nome de cada parte do órgão sexual feminino. Comumente, elas acreditam que a vulva é a vagina, apenas poucas identificam o orifício uretral e o canal vaginal. A maioria das meninas expressam sentir vergonha de tocar ou olhar para a vulva, inclusive de falar sobre o tema, acreditam que é algo sujo e pecaminoso.

Como a vulva é chamada na sua comunidade?

Boceta, buceta, pão, torta, barata, chocha, quesadilla, concha, arepa, coisinha, galleta, vagina (participantes da Escola para Meninas Poderosas¹⁶).

Os discursos religiosos continuam fortemente atravessados nas construções da corporalidade feminina, sustentando crenças atávicas, criando barreiras que alienam e fraturam a percepção do corpo e o prazer. Os relatos mitológicos de povos antigos

¹⁵ Ferramenta pedagógica que desenhei em 2016 para ensinar sobre o órgão sexual feminino e que, no seu interior, contém mensagens para as participantes da oficina.

¹⁶ Um espaço de educação virtual que o projeto Princesas Menstruantes facilita.

construíram as bases sobre as quais psicanalistas, filósofos, médicos e cientistas fizeram descrições posteriores. A vagina dentada, a ferida que não se cura, o complexo de castração e a inveja do pênis, entre outras, são um exemplo de teorias patriarcais androcêntricas que, justificadas em um pressuposto temor ao desconhecido, criaram todo um entranhado cultural de nojo, repulsa e desprezo quanto à vulva. Kate Millett (1970) descreve esse processo da seguinte forma em seu livro *Política Sexual*:

Segundo os povos primitivos, os órgãos genitais femininos são uma ferida que ainda sangra, provocada (de acordo com alguns) por um pássaro ou uma serpente que mutilou a mulher, deixando-a em seu estado atual. Se diz hoje vulgarmente que a vagina é uma fenda. A teoria freudiana descreve a sexualidade feminina em função do complexo de “castração”. Numerosas proibições de tipo religioso, cultural e literário manifestam a ansiedade e repugnância que despertam os órgãos genitais da mulher nas sociedades patriarcais (p. 107)

A vulva carece de um lugar na história, nos manuais de ginecologia, nas aulas de anatomia, nas palavras cotidianas que se referem à genitalidade feminina, na consciência corporal. A vulva foi apagada, invisibilizada e desintegrada na palavra vagina. Por sua vez, a vagina foi super valorizada quando se dá a ela a responsabilidade absoluta pelo orgasmo feminino, orgasmo descrito por Freud¹⁷ como indicador de maturidade nas mulheres, patologizando, desta forma, o desejo feminino, assegurando a heterossexualidade e a maternidade hegemônica.

A invisibilização e a negação da genitalidade externa constitui uma arma de controle político da sexualidade das mulheres, para a qual os homens da ciência - antigos e contemporâneos - contribuíram para a consolidação desta forma de opressão. É preciso afirmar que de nenhuma maneira isso corresponde a uma inocente omissão. Nas lógicas patriarcais, a vulva não é um tributo de fertilidade, nem ocupa um lugar na logística para chegar à fecundação. A vagina importa, porque é o canal até a fecundação e o domínio heteropatriarcal, enquanto a vulva só serve ao prazer.

Aristóteles asseverava que somente o homem dispunha da energia necessária para desenvolver órgão sexuais completos, enquanto que Galeno sugeria que o órgão genital feminino era como um genital masculino, mas invertido. Lacan afirmava que se a pessoa não tem pênis, carece de órgão sexual verdadeiro. Freud argumentava que se tirassem o pênis de um homem, se obteria uma mulher.

Mithu M. Sanyal (2009), em seu livro *Vulva: a revelação do sexo invisível*, conta que conduziu uma série de ensaios com diferentes grupos de cientistas nos quais pediu que desenhassem a vulva e o resultado foi que nenhuma conseguiu finalizar o desenho, mas, em contrapartida, podiam desenhar o pênis com facilidade. Concluindo assim que aquilo que não pode ser compreendido, tampouco pode ser representado nem, sobretudo, transformado:

¹⁷ No livro “Três Ensaios sobre Teoria Sexual”, Sigmund Freud descreveu o orgasmo vaginal como “maduro” e o orgasmo clitoriano como “imaturo”.

Em sentido estrito, diremos, pois, que não existe nenhuma simbolização do sexo da mulher como tal. No caso, a simbolização não é a mesma, não tem a mesma origem, nem a mesma forma de acesso que a simbolização do sexo do homem. E isso é porque o imaginário só provê uma ausência ali onde, em outros casos, há um símbolo muito destacado. (p. 07)

Efetivamente, as apresentações teóricas dominantes, encabeçadas pelo falocentrismo da psicanálise freudiana e lacaniana, despoja as mulheres de representações simbólicas que lhes seriam próprias, mergulhando-as em estudos falocêntricos que negam, invisibilizam e deslegitimam o universo da sexualidade feminina, com lamentáveis repercussões na construção de identidade do sujeito mulher a nível individual, social e cultural. Susan Morgan realizou um estudo sobre o sexismo na anatomia com estudantes de medicina das universidades de Cardiff e Descartes de Paris, no qual se analisaram dez livros contemporâneos de anatomia com o objetivo de identificar como a anatomia da genitalidade feminina está sub representada em descrições reprodutivas, mantendo a ideia do corpo masculino como norma:

Chegamos à conclusão de que a maioria dos livros texto de anatomia atuais ainda têm preconceitos de gênero e carecem de informação somática e psico social relevante para a boa prática médica. Como consequência, os futuros médicos estarão mal informados sobre as diferenças relevantes entre homens e mulheres (ANAT, 2014, p.)

No mesmo estudo, se cita O'Connell et al. (1998, 2005) que, depois de investigações no mesmo tema, concluíram que as descrições típicas do clítoris nos livros texto carecem de detalhes e incluem descrições inexatas. Ademais, informam que, enquanto os livros descrevem completamente a anatomia masculina, só fazem referências a diferenças entre homens e mulheres no lugar de uma descrição completa da anatomia feminina.

Assim, então, é sob essas lógicas encobertas que se tem amparado e blindado práticas contra a humanidade como a ablação feminina ou mutilação genital feminina (MGF)¹⁸, definida pela Organização Mundial da Saúde como a extirpação parcial ou total dos genitais externos femininos ou outro tipo de lesão aos órgãos genitais femininos por razões culturais ou de outro tipo, mas não médicas.

Entre outras coisas, é importante mencionar que a cliteridectomia (um tipo de ablação) se praticava com o objetivo de curar a histeria e a masturbação feminina e, - como mencionei na dimensão histórica e cultural -, algumas comunidades faziam esta prática como ritual de iniciação da menarca. A respeito disso, Daisy Camacaro (2007) menciona: com o passar dos séculos e até meados do século XX, apesar dos avanços científicos, as teorias reguladoras do saber e da prática médica continuaram com a certeza de que a condição normal da mulher era a doença e não se preocuparam ao utilizar medidas drásticas, como a ovariectomia, a cliteriotomia, enfim, as intervenções cirúrgicas se fizeram norma, sem importar as consequências. Isaac

¹⁸ Informação sobre a mutilação genital feminina: <http://www.unfpa.org/es/resources/preguntas-frecuentes-sobre-la-mutilaci%C3%B3n-genital-femenina> mgf.

Baker Brown, presidente da sociedade médica de Londres, colocou na moda na Europa e também nos Estados Unidos a cliteriotomia como via para evitar a masturbação. A respeito dessas mutilações genitais femininas, Dolores Juliano (2007), refere:

Essa prática, por razões diferentes, mas com os mesmos resultados de impossibilitar o gozo feminino, havia sido frequente na nossa própria sociedade até meados do século XX. Era uma prática cirúrgica aceita e dependia do critério médico para determinar que tamanho de clitóris era “normal” e extirpar o excesso. Também se praticavam histerectomias e extirpações de úteros como terapias aconselháveis para combater afecções tais quais crises nervosas, a masturbação ou a bulimia. (p. 4).

É possível afirmar que a vulva carece de representações porque é possuidora de um órgão tão poderoso que deixa sem argumentos a todas as teorias falocêntricas da sexualidade feminina, por consequência, a mutilação física e simbólica foi o recurso para consolidar as formas de poder hegemônicas.

A respeito do clitóris, o âmbito científico se caracterizou pela maneira habitual de dar um passo e retroceder dois, é assim que, no final do século XVI, a medicina avança no conhecimento do clitóris como parte normal da anatomia feminina que, até então, havia sido descrito como uma patologia associada às pessoas intersexuais (hermafroditas) ou lésbicas. No ano de 1901, o livro Anatomia de Gray, incluiu o clitóris, mas o retirou na edição de 1948. Esse tipo de situações muito comuns se davam como consequência das normas de higiene social, moralidade e, sobretudo, pelo perigo que representava esse órgão para as estruturas conservadoras. Por outro lado, vários anatomistas se declararam os descobridores do clitóris, entre eles, Colombo, Fallopi, Swammerdam e Draa, mas foi em 1987 que Josephine Lowndes Sevely descreveu detalhadamente as partes que compõem este órgão, desmentindo as teorias que o descrevem como um pequeno pênis (PASTOR, 2020).

Chegado este ponto, podemos afirmar que nomear o clitóris, ressaltar seus atributos, visibilizar sua anatomia e questionar as narrativas e omissões em torno dele é um ação revolucionária que fortalece o processo de soberania do corpo, que reivindica a sexualidade feminina, que liberta da opressão e que cura as memórias de dor. Ademais, constitui uma oportuna forma de resistir à mutilação genital tanto física, como emocional e simbólica do prazer e do desejo feminino.

No que diz respeito a esta dimensão, encontrei em minha prática de educação menstrual meninas, jovens e mulheres que não reconhecem seus órgãos sexuais nem internos, nem externos. É habitual escutar as figuras de autoridade em temas de direitos sexuais e reprodutivos chamando a vulva de vagina. A educação sexual é precária e, mesmo em espaços progressistas, o foco seguem sendo os métodos contraceptivos, a prevenção de ISTs e o direito ao aborto. As definições de menstruação que apresenta o sistema médico na atualidade seguem sendo no sentido da capacidade de fecundar, da reprodução e do heteronormativo.

Ações assertivas

A abordagem da dimensão biológica requer especial criatividade e implementação de didáticas que gerem um espaço acolhedor, divertido e seguro. É necessário levar em conta que a informação apresentada nos cenários escolares, médicos e familiares tem estado reduzida à dimensão biológica sem as compreensões apresentadas aqui. A informação é entregue de forma pouco oportuna e, habitualmente, em um ambiente de vergonha e incômodo.

É absolutamente necessária a desconstrução das narrativas biologicistas e higienistas hegemônicas que aleijaram simbolicamente os corpos das mulheres e os encaminham na direção de apenas uma possibilidade: a maternidade e, por consequência, a heterossexualidade. Na prática da educação menstrual, o corpo das mulheres tem que ser ressignificado e dignificado. Nomear adequadamente a genitalidade, incentivar o autocuidado, o mútuo cuidado, a autogestão da saúde e construir novas narrativas que dê outros atributos à menstruação, diferentes da fertilidade, são elementos essenciais. Do mesmo modo, os órgãos sexuais não podem levar, sorrateiramente, a demanda da reprodução. Em uma sociedade que obrigou as mulheres a parir e apresentou a maternidade como via de realização pessoal para elas, é necessário revolucionar a linguagem sobre nossos corpos e criar novas formas de comunicar.

Terceiro sangramento: dimensão psico-emocional

*Quando a personalidade se depara com imagens
tão degradantes de si mesma (...) é inevitável
que sofra uma grave deterioração*
Kate Millet

Nascer menina supõe uma maldição. Lhes furam as orelhas horas depois que chegam ao mundo, as vestem de rosa frágil, fazem cliteridectomia, dizem que fechem as pernas, que sejam prudentes, que não opinem muito, repetem várias vezes que são reclamonas e choronas. Algumas foram trancadas em gaiolas e castigadas por terem nascido fêmeas, ainda neste século é comum a coação para que recitem uma instrução arcaica de senhorita. Tudo isso se conseguem nascer, porque os indicadores de abortos seletivos crescem cada vez mais em países como China, Índia e Vietnã.

Além disso, meninas continuam tendo barreiras para acessar a educação, especialmente nas comunidades em situação de abandono estatal e naquelas onde os fundamentalismos religiosos e o machismo estão mais arraigados. Neste capítulo, pretendo alertar e inquietar sobre as implicações das narrativas e das práticas sociais e culturais sobre o corpo das meninas, o sangramento menstrual e a puberdade feminina no desenvolvimento psico-emocional.

Nascer com vulva

Efetivamente, nascer com vulva implica habitar o mundo a partir de desvantagens altamente questionáveis em comparação com o homem. Automaticamente, as pessoas que nascem com vulva são inscritas em um contexto de vulnerabilização que patologiza e demoniza seus corpos, ancorando a crença individual e coletiva de inferioridade. Habitar um corpo com biologia de fêmea humana inclui vastos ensinamento sobre desprezo a si mesma, insegurança e submissão, cujo salva vidas para este momento histórico, acaba sendo o desenvolvimento de uma performance emoldurada pelo modelo masculinizado que despreza e anula a experiência feminina.

Esses ensinamentos de desprezo operam contundentemente desde o momento em que se sabe que é uma menina, os abortos seletivos são um exemplo disso. Em algumas populações do Pacífico Colombiano, existe a crença e o costume de amamentar as meninas em menor quantidade, em razão de que se as alimentam muito, ou na quantidade que a criança quiser (como se faz com os meninos), ela crescerá tendo mais tesão, isto é, com a libido elevada (segundo a medida religiosa de decência feminina). A partir destas lógicas, também se naturaliza que, na mesa, o prato do homem sempre terá maior quantidade de comida. No entanto, isso não acontece apenas na América Latina, faz alguns anos, algumas famílias em Andaluzia

(Espanha) denunciaram que os restaurantes escolares serviam menos comida às meninas, quando investigaram, descobriram que um dos critérios para a diferenciação calórica entre os dois sexos se baseava na preocupação pela figura física da menina a partir dos 5 anos de idade.

Na China e em Taiwan, era costume amarrar os pés das meninas a partir dos 7 anos com o objetivo de desfigurá-los - os chamados pés lótus. Esse costume, que inicialmente foi atribuído a um ideal de beleza e potencial de possibilidades para o casamento, foi desmascarado faz poucos anos por meio de uma pesquisa conduzida pela antropóloga Laurel Bossen, que assegurou que a prática era feita com o objetivo de manter as meninas quietas, sentadas, tecendo e produzindo. A CNN publicou uma entrevista com a coautora da pesquisa, em que ela assevera o seguinte:

De tal maneira que a prática de amarrar os pés persistiu porque assegurava que as meninas jovens permaneceriam sentadas e trabalhariam em tarefas chatas e sedentárias por muitas horas a cada dia, insistiu a coautora. Uma situação que - continuou - terminou apenas quando os tecidos manufaturados e as importações estrangeiras eliminaram o valor econômico do trabalho manual (HUNT, 24 de maio de 2017).

Da mesma forma, disfarçar os seios é outro costume nefasto que continua sendo praticado até nossos dias, principalmente em Camarões, mas também há casos registrados na Europa e relatos escutados na América Latina, onde habitualmente se pratica a remoção dos mamilos de recém nascidos de ambos os sexos. Esta prática é feita por mães e avós com a finalidade de evitar que suas filhas sejam objeto de desejo, supondo que assim não seriam violadas; consiste em bater nos seios da jovem que está na puberdade com uma vara todas as manhãs, colocar pedras quentes e amarrar fortemente um tecido ao redor deles. Nesta prática, se atribui a responsabilidade e a culpa pelo abuso sexual ao corpo das meninas, mais adiante voltarei a isso.

Me lembro que, aos meus 12 anos, meu pai me levava de férias a um lugar em Santa Elena. Nos finais de semana, ele saía para comerciar e me deixava sozinha na casa. Como me dava medo que alguém chegasse e me abusasse por ser mulher, pegava trapos e me apertava os poucos seios que podia ter com essa idade, pensando que assim talvez me confundissem com um menino e não me fizessem nada (mulher de 39 anos, comunicação pessoal, Medellín, fevereiro de 2020).

Por último, quero mencionar o matrimônio infantil, uma grave violação de todos os direitos das meninas que, a partir da leitura da menstruação sob uma chave reprodutiva, se salvaguarda, se legitima e normaliza por meio da linguagem com frases como: “já pode ficar grávida” e “já é uma mulher”, duas narrativas habitualmente presentes no evento da menarca. Diversas ONGs mencionam que os continentes africano, asiático e latinoamericano são as regiões mais implicadas. No entanto, existem evidências de que nos Estados Unidos, entre os anos de 2000 e 2010,

248.000 meninas foram casadas com seus violadores¹⁹. Outro estudo menciona que, entre 2000 e 2018, foram cerca de 300.000²⁰ e, na verdade, apenas quatro dos cinquenta estados proibiram completamente o matrimônio infantil (Delaware, Nova Jersey, Minnesota e Pensilvânia). A ONU comparou esta prática com a escravidão, dado que as meninas são obrigadas a se casar e se veem presas para o resto de suas vidas em uma situação que equivale à servidão. A organização Unchained At Last, que trabalha pela erradicação do matrimônio infantil nos Estados Unidos, afirma que essa prática legitima o abuso sexual: “mina as leis sobre estupro, frequentemente encobrindo o que, de outro modo, seria considerado um delito sexual. Cerca de 60.000 matrimônios acontecem desde 2000 com uma idade da menina ou uma diferença de idade conjugal que deveria ter sido considerada um crime sexual”.

É necessário mencionar que quando uma menina menstrua pela primeira vez, se atribui a ela o status de mulher sexuada sustentado no mandato hegemônico e heteronormativo que reduz a menstruação exclusivamente à capacidade reprodutiva. Isto é, a menarca acaba sendo um evento de risco para as meninas em contextos sociais misóginos.

O início da puberdade feminina

Depois de completarem sete anos de idade, as meninas ficam sujeitas a uma série de mudanças físicas que iniciam com a queda dos dentes. Entre os nove e os dez anos, começam a aparecer as primeiras manifestações da puberdade: uma mudança de cheiro no suor, a aparição dos pelos pubianos e nas axilas e, um pouco depois, a aparição do botão mamário. Para este momento é comum que as meninas tenham ganhado estatura e seus quadris tenham aumentado um pouco, habitualmente elas experimentam essas mudanças corporais sem maiores informações ou, por vezes, a informação não foi a adequada, dando lugar à insegurança, à desapropriação do corpo e à sustentação do tabu.

Isso acontece, porque as famílias usualmente não contam com as ferramentas para realizar acompanhamentos assertivos, pois a própria experiência das mulheres da família, regularmente, foi infeliz e este tema foi pouco questionado e refletido nos cenários públicos.

[...] os moleques do bairro estão me dizendo que pareço um menino, porque começaram a sair pelos nas minhas pernas (meninas de 9 anos, comunicação pessoal, Segovia, Colômbia, outubro de 2019).

Neste período, as meninas são atingidas pelos medos de suas famílias, que geralmente se manifestam em demandas e proibições, seus corpos ficam expostos ao olhar e ao critério dos outros. Um exemplo disso é quando o botão mamário

¹⁹ Em 2019, lançaram o documentário *Meninas Esposas*, a história inédita de A&E Latinoamérica.

²⁰ <http://www.unchainedatlast.org/united-states-child-marriage-problem-study-findings-april-2021/>

começa a se pronunciar e a menina participa de alguma reunião familiar, então as pessoas adultas de imediato dirigem seu olhar (em algumas ocasiões, censurador) em direção ao corpo da menina, especificamente para seus peitos: “Aí e já usa sutiã!”, “Está uma mocinha”. E, na maioria das vezes, se encerra o comentário com chave de ouro (estou sendo irônica): “tem que se cuidar muito!”. Cuidar-se muito! Essa é a frase mais comum nessa época, mas poucas vezes se enuncia aquilo de que supostamente se deveria cuidar, ao mesmo tempo, tanto o assédio na rua, quanto o abuso sexual fazem sua aparição oficial carregando o corpo da menina de culpa e vergonha como resultado de uma escassez de informação e ferramentas com as quais fazer frente a esta situação a que nunca deveriam ser expostas as meninas e mulheres.

Quando a menina na puberdade vivencia o assédio sexual, geralmente acredita que é o seu corpo que está gerando esta situação, porque ele está se transformando e pode ser estranho para ela mesma, logo o olhar inconveniente de seus familiares, os comentários sobre o seu corpo e a desinformação se convertem em uma mescla letal para a instalação da culpa, da vergonha e da crença de que o corpo está errado. É importante mencionar que as escolas geralmente não contam com programas ou enfoque que acompanhem as meninas na puberdade neste processo, de fato, acaba sendo um cenário tão censurador como qualquer outro, reforçando estereótipos e mandatos do que “deveria ser” uma mulher segundo a sociedade patriarcal. Basta ver as formas como se organizam as escolas para corroborar com o que apresento. A saia e a calça, os espaços abertos dos meninos, os corredores reduzidos para as meninas, confinando-as ao histórico espaço íntimo e limitado, vestígios de abordagens educativas profundamente masculinizadas, patriarcais e machistas. Não esqueçamos que o Emílio²¹ segue sendo uma referência em faculdades de educação.

A imposição da saia é um exemplo de coerção, dado que limita o movimento das meninas, não porque a saia é, por si, incômoda (para algumas será, para outras não), mas porque esse elemento é usado como medida para julgar a “decência”: se está com saia comprida ou curta, se está mostrando ou não a calcinha, como a veste, como a usa, enfim, as fazem vestir uma peça que facilita a exposição da roupa íntima e, ao mesmo tempo, essa situação é julgada fortemente e põe em questão a honra da menina, reforçando desta maneira, o mandato da senhorita que se senta direito, ri suavemente e, na maior parte do tempo, está ocupando um pequeno lugar para ser aceita. Isto que apresento tem bases em filosofias e pedagogias androcêntricas como o Emílio:

O homem, quando trabalha bem, só depende de si e pode direcionar o julgamento do público, mas a mulher, quando trabalha bem, só tem feita metade de sua tarefa e não importa menos o que pensam dela do que o que ela efetivamente é. Assim, se deduz a respeito disso que o sistema de sua educação deve ser contrário ao nosso (ROUSSEAU, 1762, p. 146)

²¹ Livro clássico de pedagogia de Jean-Jacques Rousseau.

A menina já está doente

*Disseram para mim que eu tinha ficado doente,
mas o que doeu foi o silêncio*
(mulher de 30 anos, comunicação pessoal, Medellín, 2018)

Para além do período da puberdade, tudo aponta para reforçar a crença de que o corpo está errado. A menarca atada aos mitos, tabus e desinformação conclui essa etapa tão relevante, impondo-se como marca da doença: “A menina ficou doente”, “adoeceu” foram as frases que constituíram a única explicação que receberam milhares de mães, avós e mulheres antigas (lembrem-se do mito da doença da lua que mencionei na dimensão social e cultural). Lamentavelmente, é uma narrativa atual e comum entre mulheres, principalmente de áreas rurais, mas também nas zonas urbanas. A crença do adoecimento é reforçada por meio de contínuas mensagens (quase sempre simbólicas) em meios de comunicação. Seguindo a imposição do selo da doença, as mulheres nomearam a menstruação como tal: “estou doente”, “estou indisposta” ou “estou mal”, assinalando e condicionando a experiência de menstruar²². A respeito disso, Kate Millet argumenta:

Múltiplas provas assinalam que o mal estar que as mulheres experimentam durante a menstruação é do tipo psicossomático, isto é, a sua origem não é propriamente biológica, mas mais cultural [...]. Parece correto pensar que as condições de vida e as crenças do patriarcado deterioram o conceito que a mulher tem de seu próprio corpo até ser convertido na carga que passa a ser (MILLET, 1970. p. 106)

A ideia de doença segue vigente e foi reciclada nas pesquisas sociais e econômicas por meio da exposição da menstruação como uma crise higiênica, acompanhada de imagens de corpos femininos dobrados de dor, nos quais se condiciona o bem-estar a um produto farmacêutico. Faz alguns meses, estava precisando de uma imagem de sangue menstrual para fazer uma publicação nas redes sociais. Quando digitei a palavra menstruação no programa que costumo trabalhar, apareceram dezenas de fotos de mulheres retorcidas de dor, com bolsas de água quente no baixo ventre e roupas completamente brancas. Esta condição faz parte da ideia dos corpos não poluídos e da higienização de que falarei mais adiante. A isso se soma que muitas meninas experimentam sua menarca com pouca informação, o que permite que, em muitas ocasiões, elas acreditem que algo não está bem com sua saúde.

Não é em vão que, em “90 acrósticos sobre a menstruação”²³, 400 meninas de vários municípios da Colômbia (Medellín, Remédios, Segóvia, Tumaco, Tierra

²² É importante mencionar que, efetivamente, há condições, como a endometriose e outras patologias que não se podem considerar como meramente psicossomáticas.

²³ Um dos instrumentos de coleta de informação que utilizo nas minhas oficinas para identificar categorias de relacionamentos com a menstruação.

Bomba) relacionaram a menstruação principalmente com a doença. Algumas das palavras escritas foram: infecção, urgência, cólica, intervenção médica, emergência, enjoo, náusea, doença, mal estar, inflamação, ardor, sangue ruim, dor de barriga e calafrios. Cabe lembrar que algumas das meninas que participaram do exercício não tinham tido a menarca.

Estava estudando no colégio com uniforme branco, quando me dei conta, saí para ver o que estava acontecendo comigo. Por aí, eu não sei, encontrei e coloquei alguma coisa. Então, eu não sei, estava muito tímida e tudo... E não contei para minha mãe, nem sequer para minhas irmãs. Passou e pronto. Com o tempo, eu saía pegando trapos velhos e me escondia para lavá-los. Veio quando eu tinha 13 anos, eu não sabia nada, era como um segredo. Mas como eu via que minhas irmãs colocavam panos, então imaginei que podia fazer isso. Eu pensava que estava doente, que algo havia acontecido, mas continuava vindo e vindo. (mulher de 68 anos, comunicação pessoal, Cali, Colômbia, 2017).

A censura e as proibições

Como vimos, a soma de todas as partes - que neste caso eu chamaria de soma de todas as estratégias patriarcais - se dão neste momento da vida: a puberdade. A censura aos corpos nascidos com vulva começa desde que se sabe que será uma menina e entre os 4 e 5 anos se inicia como “não se toque, é sujo”, “sente direito”, “feche as pernas”. É no período da puberdade onde se desdobra toda a operação para aniquilar qualquer possibilidade de liberdade.

Quando aparecem os primeiros sinais da puberdade, a menina se vê exposta a uma série de censuras e proibições que vão ganhando terreno à medida que o corpo se metamorfoseia e começa a ser sexualizado pela sociedade. Um assunto particular é que, ao mesmo tempo em que censuram, demandam características de conduta feminina que obedecem à dita sexualização. Finalmente, com a primeira menstruação se oficializa o lugar de “mocinha”, uma categoria social que tem um guia definido sobre o que, a partir de agora, a menina pode ou não pode fazer. Daqui por diante, sua capacidade de fecundar marcará a performance.

Eu lembro de muita prevenção nos meus pais, já pode ficar grávida a qualquer momento (me disseram), me amarraram (coibiram). (mulher de 44 anos, comunicação pessoal, Medellín, Colômbia, 2018).

Na minha família, pesava muito a possibilidade de ficar grávida, todo o tempo tinham medo disso, “muito cuidado” me diziam e eu nem sequer compreendia o que era uma gravidez, minhas tias diziam muito. (mulher de 26 anos, comunicação pessoal, Rio de Janeiro, Brasil, 2019).

Quando me veio a menstruação, tinha 13 anos. Minha mãe me levou para um canto e me repreendeu, porque eu havia crescido sem que ela me desse permissão e ainda por cima me ameaçou de que a partir de agora ‘se você vai ser uma mulher fácil, se vai ficar grávida, não vai nos converter na vergonha da família, some e desaparece, esquece que tem mãe e pai’, e isso não terminou aí. Durante o ano, mês a mês, o canto, o sermão e a ameaça. (mulher de 47 anos, comunicação pessoal, Medellín, Colômbia, 2018).

Minha filha tem oito anos e ainda não menstruou, mas desde que começou a amadurecer venho dizendo para tomar muito cuidado para não ficar grávida, que até aí eu a ajudo. (mulher de 34 anos, comunicação pessoal, Segovia, Colômbia, 2020).

A Vergonha

Quero dar ênfase à recorrente sensação de vergonha sobre o corpo que experimentam mulheres e meninas que, sem importar o nível de educação e o estrato socioeconômico, se faz presente insistentemente. Com certeza, a experiência da menarca e as condições que a antecedem conseguem arraigar esses sentimentos. Os eufemismos da menstruação, o desejo de não nomear, o nojo, a ideia de sujeira e o pudor em relação à vulva são resultado de uma educação sexual que não evolui contundentemente.

Minha irmã me contou que quando a gente cresce acontece isso que você está dizendo, então ela me disse que quando a gente cresce vai mudar um pouco a vida, já não é assim uma menina. (menina de 17 anos, comunicação pessoal, Santiago de Atitlán, Guatemala, 2018).

Eu lembro que quando desceu a primeira vez, estava no rio lavando, senti algo exquísito na barriga, como um pouco de dor, quando vi a água vermelha ao meu redor, saí do rio e me dei conta de que o sangue estava saindo das minhas partes íntimas. Me assustei muito, acreditei que ia morrer, eu nunca tinha ouvido falar de menstruação. Então, eu fui para minha casa e disse para minha mãe “mãe, está saindo sangue debaixo”, e minha mãe me deu a mão e me deu uma palmada na boca e me disse: isso não se fala. (mulher de 68 anos, comunicação pessoal, Medellín, Colômbia, 2018).

Nos nove países²⁴ em que realizei educação menstrual, me deparei repetitivamente com expressões e relatos de meninas no período da puberdade e mulheres jovens e adultas que manifestam vergonha do corpo, especificamente vergonha de menstruar. Em especial as meninas sentem muita angústia frente à possibilidade de manchar suas roupas e ser objeto de provocações e violências nas

²⁴ México, Guatemala, El Salvador, Ecuador, Perú, Colômbia, Brasil, Argentina, Chile e Uruguay.

mãos de seus pares. Me lembro que, em 2017, em uma das minhas oficinas, uma professora de Mendoza (Argentina) nos contou que, no seu colégio, quando uma menina mancha de sangue menstrual a cadeira como consequência da menarca ou de um sangramento inesperado, a cadeira é posta em um canto da sala de aula, ninguém a limpa: nem a professora, nem o pessoal da limpeza, nem a menina. A norma implícita é excluir a cadeira em que ninguém volta a sentar, uma prática que atenta contra a dignidade da pessoa e que pode desembocar em deserção escolar e em graves consequências para a saúde psico-emocional da menina. Lembremos também que, em 2019, Jackline Chepngeno de 14 anos se suicidou depois de ser ridicularizada pela professora em frente aos colegas de classe, chamando-a de suja por ter menstruado na roupa, isso aconteceu em Bomet, no Quênia. Em 2018, uma menina de 11 anos na Grã Bretanha teve que permanecer na sala empapada de menstruação por experimentar a menarca, porque a professora a impediu de ir ao banheiro para trocar o absorvente. Em 2017, soube-se de uma menina de 12 anos na Índia que se jogou de um edifício depois que sua professora a envergonhou, obrigando-a a levantar a sua roupa e mostrar a mancha aos seus colegas de classe. Recentemente, uma professora do interior de São Paulo, no Brasil, me escreveu para me contar que na sua escola um menino roubou o absorvente de uma menina, depois o pintou de vermelho e passou-o no rosto da jovem, humilhando-a na frente dos colegas de classe. Todos esses relatos manifestam a forma como, socialmente, se exibe a experiência humana da menstruação como um fato vergonhoso. O tabu menstrual é misoginia e culmina em violências como as mencionadas, constituindo uma grave violação aos direitos humanos das mulheres, das meninas e das pessoas que menstruam.

Quando estava na escola, sujei a cadeira. Aconteceu. Estava sentada e, quando me levantei, tudo estava sujo de sangue. O que isso? Eu me perguntei. E mudei de cadeira, mas quando me sentei essa cadeira ficou suja também, então me dei conta de que era eu. Então, chamei a minha mãe, ela foi me buscar, comprou absorventes para mim. Não tive grandes explicações sobre isso, só lembro da sujeira e da vergonha na escola (mulher de 39 anos, comunicação pessoal, Rio de Janeiro, Brasil, 2019).

Eu tive uma amiga que, um dia, notou que era sua primeira vez e ela não sabia de nada. Se levantou e a cadeira era toda sangue, coitada! Começou a chorar, não sabia o que estava acontecendo, saiu correndo para o banheiro e a professora saiu atrás, mas foi um trauma, um trauma para todos, inclusive (mulher de 34 anos, comunicação pessoal, Buenos Aires, Argentina, 2017).

Chegando neste ponto, é importante ressaltar que as instituições educativas não constituem um espaço seguro que provê condições dignas para a vivência menstrual. É habitual encontrar docentes despreparados para um acompanhamento

assertivo e adequado neste tema e, em algumas ocasiões, se limitam a reproduzir os preconceitos e tabus aprendidos a nível familiar e cultural.

Professora, como posso dizer vagina sem que soe tão grosseiro? (menina de 9 anos, comunicação pessoal, Remédios, Colômbia, 2020).

A vergonha do corpo não é natural, nem normal. É um aprendizado induzido por relatos religiosos e mitos fundacionais que apresentam o corpo feminino como princípio do pecado e origem dos excessos, isso foi transmitido eficazmente desde a educação familiar e escolar. Chimamanda Ngozi (2019), em sua conferência *Sejamos Todos Feministas*, afirma o seguinte: cada vez que dizemos a uma menina que feche as pernas e que se cubra, a estamos ensinando a sentir vergonha de seu corpo e a fazemos sentir que, pelo fato de ter nascido mulher, já é culpada de algo.

Ao mesmo tempo, Eugenia Tarzibachi (2017), dá indícios para compreender a complexidade do tema:

A emoção da vergonha tem um lugar particular na construção corporal feminina dentro da nossa cultura e, não simplesmente como um oposto linear do orgulho, mas como um profundo sentimento de inadequação de seus corpos. [...] Sandra Bartky (1990) destacou a emoção da vergonha como típica das mulheres, dado que seus corpos costumam ser vividos a partir dessa sensação, poderíamos dizer, não consciente, de existir em um corpo defeituoso (p. 72).

A educação menstrual emancipadora deve fazer frente a essa situação e promover espaços de diálogo, questionamentos e experiências que subvertam esse tipo de narrativas que perpetuam o adoecimento e a alienação dos corpos das mulheres. A vergonha como emoção instalada no corpo e na psique é tremendamente desempoderadora e anuladora.

A fratura do corpo

*Isso de que as meninas amadurecem antes
é um conto chinês para exercer abuso de poder
e nos pregar peças sobre Lolitas fatais de 13 anos*
Henar Álvarez

O corpo feminino, por meio de argumentações teóricas discursivas da antropologia, da religião, da medicina, da filosofia, da literatura, da estética, entre outras, tem sido apresentado sob uma condição peculiar de fratura “originária”, um corpo marcado por uma espécie de “anormalidade” que se experimenta através da vergonha, da culpa, do nojo e do desprezo sobre si mesma, dando lugar para a submissão, resultado de habitar um corpo quebrado, coisificado como objeto sexual em vez de uma pessoa, com uma patética necessidade de aprovação constante do sujeito masculino.

As representações femininas (passadas ou atuais) que prevalecem em todos os âmbitos culturais do patriarcado produzem um efeito devastador na imagem que se possui de si mesma, frequentemente as mulheres se veem privadas de toda fonte social de dignidade e autorrespeito. Em numerosos patriarcados, a tradição cultural encarnada pela linguagem marca a condição humana unicamente para o homem (MILLET, 1970, p. 119).

Como já mencionei e já ficou evidente a partir das análises feitas do trabalho com meninas em período de puberdade, a fractura se acentua e se situa no corpo com a chegada da primeira menstruação e pode se prolongar durante toda a vida da pessoa, levando-a a naturalizar a emoção de vergonha que atravessa a construção dos auto esquemas da personalidade, afetando principalmente o auto conceito e a auto estima. Quando acompanhava mulheres adultas em processo psicoterapêutico, me surpreendeu tremendamente como o fato de identificar o tabu menstrual e começar a ressignificar e dignificar o sangramento, as mulheres se fortaleciam em autoconfiança e começavam a implementar estratégias de autocuidado e autoconhecimento.

Os auto esquemas fazem referência aos sistemas de crenças, avaliações, juízos e ideais que uma pessoa tem sobre si mesma. Estes sistemas influenciam o seu funcionamento e comportamento ao longo da vida. Dentro dos auto esquemas, encontramos o autoconceito: o que se crê e pensa sobre si mesmo, faz referência ao conhecimento de si e às percepções que se tem sobre a própria identidade.

Outra das categorias identificadas mediante o exercício dos acrósticos menstruais foi a do nojo e a ideia de sujeira, as palavras comuns foram: sujeira, odores, nojo. Essas palavras se articulam com outra categoria que é a da higienização e nela se sobressaem os produtos comerciais e as práticas para estar limpa.

É importante mencionar que todas essas ideias geralmente são assumidas como verdades e produzem emoções e ações concretas. Assim o verifiquei mediante o acompanhamento de mulheres adultas na cidade de Medellín. Uma delas me contou que, quando ela menstruou pela primeira vez, sua mãe disse para ela: “já ficou doente e a partir de agora vai ficar doente todo mês”. Nesta mulher, a ideia de doença se instalou como uma verdade, cada vez que estava próxima ao seu período menstrual, sentia náuseas e isso a levava a se medicar antes da chegada da menstruação.

Outra mulher relatou que sempre ensinaram a ela que a menstruação era um dejetos sujo e repugnante. Do mesmo modo como no caso anterior, esta crença se instalou como uma verdade, gerando emoções e ações. Neste caso, a mulher relata que não conseguia trocar o absorvente sem sentir enjoo, que respirava profundamente antes de entrar no banheiro e segurava a respiração enquanto se trocava. Saía do banheiro enojada. Finalmente, para reparar o nojo, consumia uma grande quantidade de produtos para higiene feminina.

As crenças sobre si mesma

No período da puberdade, as meninas começam a sentir que são menos brilhantes que seus pares e associam a inteligência com o gênero masculino, ao mesmo tempo em que os meninos não duvidam em associar, em qualquer idade, o brilhantismo com seu próprio gênero, assim demonstrou um estudo realizado pela revista *Science*. Segundo os investigadores, tal situação se relaciona com os estereótipos aprendidos na escola. Eu acrescentaria a isso tudo o que se configurou como ser uma menina neste mundo e que venho questionando neste livro. “A menina já ficou doente!”, “já ficou mocinha, não pode brincar”, “já é mulher, não brinque”, “agora tem que se cuidar”, “a menstruação é suja, tem que se limpar mais”, “a vulva é feia e cheira a peixe”, “feche as pernas”, “comporte-se como mocinha”, “seja feminina e delicada”, “não se toque, não se olhe, não se cheire”, “cuide de sua reputação, sua virgindade, sua aparência física, mas não muito”, “seja inteligente, mas não o suficiente” são frases recorrentes de mulheres que participaram nos espaços psicoterapêuticos grupais que facilitei.

Quando a personalidade se depara com imagens tão degeneradas de si mesma, a ideologia, a tradição e as crenças sociais, acaba sendo inevitável que se sofra de uma grave deterioração. Levando em conta, além disso, o descrédito sutil, mas constante que as relações pessoais das mulheres supõe cotidianamente, as impressões que veem dos meios de informações e a discriminação que acontece no tocante à conduta, ao trabalho e à educação, não é de se estranhar que se desenvolvam certas características de grupo dos indivíduos que, em virtude de sua posição minoritária, levam uma vida marginalizada na sociedade (MILLET, 1970, p. 119).

Por último, cito novamente Gutierre Tibón (1984), autor que me fez navegar em profundas reflexões sobre a puberdade feminina situada em povos originários.

Durante um lapso que pode ser medido em centenas de milhares de anos, as mulheres, em primeiro lugar as meninas, seres mais sensíveis por sua própria natureza, foram humilhadas, atormentadas, vilipendiadas, ameaçadas diante da sua perfeita inocência, vítimas do pavoroso tabu do sangue. Ignoro se os antropólogos e os psicanalistas especularam sobre as consequências dessa amarga realidade pré histórica nas relações entre os sexos e na formação da psique feminina e sua contraparte masculina: elementos que podem ter vigência nas sociedades contemporâneas e fazer parte do inconsciente coletivo (p. 34)

“Professora, não te dá nojo falar disso?”, me perguntou uma menina de 9 anos no município de Remédios (Colômbia), quando eu estava explicando o órgão sexual feminino. É comum encontrar nos relatos das meninas e mulheres as crenças e manifestações de nojo de si mesmas, nojo de sua genitalidade e de todos os seus fluidos. Essa convicção de sujeira faz com que as mulheres se distanciem de seus corpos, não reconheçam seus cheiros, não monitorem sua saúde e estejam constantemente se higienizando. Esta situação abre espaço predominantemente para

a emoção da vergonha, que desemboca na posterior dificuldade para disfrutar de seu direito à sexualidade livre, segura e prazerosa.

Ações assertivas

A prática da educação menstrual deve se prover de ferramentas e metodologias que contribuam para a construção e o fortalecimento do autoconceito, da autoestima e da autoconfiança para assegurar a experiência corporal positiva durante o período da puberdade e gerar ressignificações direcionadas ao desenvolvimento da autonomia em mulheres e pessoas menstruantes em qualquer momento do ciclo vital. O trabalho com as referências femininas de sucesso e a criação de ambientes seguros propícios para que as meninas dialoguem e expressem seus sentimentos frente às transformações de seu corpo e as implicações sociais próprias de um sistema patriarcal e capitalista são fundamentais para subverter o modelo de subjugação estabelecido e exortar as meninas para sua emancipação. É necessário reconhecer que as meninas jovens são portadoras de saberes, dar lugar às suas palavras, valorizar suas contribuições, incentivar a transformação coletiva dos velhos esquemas e conceitos por narrativas mais oportunas para a experiência da autonomia.

É imprescindível questionar o estabelecido e criar novas formas de ler os corpos que menstruam. A menstruação e a autonomia andam de mãos dadas, a certeza de um corpo completo, sadio, limpo, próprio, digno e merecedor gera bem estar. A puberdade habitualmente tem sido vivida como uma escola de desprezo quanto a si mesma, é tempo de reverter, subverter e transformar, de chegar a tempo e fazer deste curto momento da vida a melhor escola de autoconfiança e amor próprio.

Quarto sangramento: dimensão política

*Se os homens menstruassem, a literatura
universal estaria cheia de metáforas de sangue*
Rosa Montero

As condições indignas em que as mulheres têm menstruado me levam a somar esforços para promover a ressignificação e a dignificação da menstruação. A emoção da vergonha é a que mais comentam as meninas e adolescentes quando perguntam para elas sobre menstruação. E a sociedade, através do sistema patriarcal, emprega poderosas estratégias para sustentar essa emoção, porque as mulheres envergonhadas são úteis para sustentar o capitalismo, são presa fácil para a subordinação e são extremamente governáveis. Nesta dimensão, tentarei me aproximar de aspectos e estratégias biopolíticas, evidenciando as formas de controle anteriores e atuais e a necessidade de ler a menstruação sob a chave dos direitos humanos. A menstruação apresentada como uma circunstância perigosa a nível individual e coletivo representa uma das formas de controle mais antigas. Privar as mulheres de ir aos campos de cultivo, pescar ou trabalhar nas minas por medo de que tudo fosse posto a perder denota uma obstaculização da possibilidade de se prover de alimentos por si mesma (autonomia). Múltiplos textos e investigações antropológicas, alguns citados aqui, apresentam inúmeros relatos de exclusão das mulheres em seu período menstrual que, pouco a pouco, começa a se estender para todo o ciclo, isto é, para o cotidiano, porque, ao não conseguir controlar quem estava menstruando e quem não, ampliaram os mecanismos de opressão.

Mais tarde, quando as mulheres começaram a entrar no âmbito laboral, algumas empresas, justificando-se nas supostas consequências nefastas que a menstruação traria, proibiram a contratação de mulheres (pelo menos em cargos que não eram os de limpeza). As cervejarias, os laboratórios de revelação de fotos, os raios-X e a mineração são alguns exemplos de uma luta constante por manter as mulheres submetidas e distanciadas da tão desejada igualdade.

No caso da igreja, utilizou da mesma lógica para tirar as mulheres dos lugares de poder em suas instituições eclesiásticas. Foi dessa forma que, no primeiro conselho ecumênico realizado em Nicéia (Turquia), no ano de 325 d.C., se proibiu a entrada das mulheres menstruadas na igreja, porque poderiam manchar os objetos sagrados (IGLESIAS, 2009).

Menstruação e patriarcado

O patriarcado é a forma de organização social que se rege pela dominação masculina oprimindo os grupos chamados minoritários (ainda que não sejam). No que diz respeito às mulheres, o sistema patriarcal, principalmente misógino, tem utilizado diversas estratégias de controle e opressão em todas as áreas: pessoal, social,

familiar, laboral, educativa, espiritual, econômica e sexual, sendo o tabu menstrual uma das armas mais certeiras e de maior impacto na construção da identidade das mulheres e outras pessoas que menstruam.

O sangramento menstrual se configura como marca de exclusão, como marca de uma feminilidade desprezável e repulsiva que se instala na psique individual e coletiva, racha a identidade e o corpo social das mulheres. O fato de que, depois de tantos séculos, o tabu menstrual se mantenha quase intacto é porque ele é fundamental para a prosperidade de um setor importante do capitalismo. A menstruação serve ao sistema patriarcal na via da reprodução, daí todas as narrativas heteronormativas que se impõem a partir do primeiro sangramento. Também serve na via da capitalização, então a estratégia se encaminha para convencer sobre o quão miseráveis são os corpos que menstruam.

O tabu menstrual é uma expressão da misoginia da qual têm origem inusitadas práticas que reduzem as mulheres a mero assunto biológico, mutilando desde o corpo simbólico até o corpo físico.

O modelo biomédico

A partir do século XIX, a medicina se converteu em um poder que se assumiu inquestionável até o presente. Ao suprir a função reguladora da igreja, a medicina desenvolveu uma função reguladora dos corpos sob os imperativos da higiene, recolocando desta forma o valor da santidade (LÓPEZ, 2007). O modelo biomédico, também chamado de biologicista ou hegemônico, se caracteriza por dividir o ser humano em duas entidades sem conexão, sendo elas: corpo e mente. Se outorga um papel onipotente à pessoa do médico, reduzindo a capacidade de decisão e de autogestão da saúde da pessoa doente. É um modelo individual e biologicista, analisa a pessoa distanciada de seu contexto e se foca no órgão doente. É tecnocrático, isto é, coloca a saúde nas mãos da tecnologia à qual se outorga um lugar de suprema importância. É iatrogênico, pois altera a condição do paciente e causa efeitos colaterais. É medicalizante, já que converte a pessoa dependente do sistema e reduz a sua autonomia. E, por último, é mercantilista e desigual.

Outro aspecto importante para ressaltar é que, no modelo biomédico, os espíritos são substituídos por bactérias e a purificação pela higienização. A doença é causada por um agente biológico, não se leva em consideração os aspectos psíquicos e socioculturais. O modelo biomédico é imposto como única forma de curar, desprezando, dessa forma, os saberes populares de alquimistas, benzedeiras e curandeiras. De forma particular, o modelo biomédico e a ciência em geral fizeram da menstruação o baluarte no qual não só repousam múltiplas teorias da inferioridade das mulheres, mas também a materialização de discursos e práticas de disciplinamento social, a patologização de seus corpos e, como consequência, a medicalização.

Olivia López (2010), referindo-se ao modelo biomédico e ao corpo das mulheres, descreve o seguinte:

O corpo feminino deixou de ser visto como o corpo anatômico dos médicos que inspirava sua exploração para compreendê-lo e atendê-lo, e se converteu no lugar de materialização de discursos e práticas dirigidas ao ordenamento social dos sexos. Nessa lógica, o corpo deve ser entendido como resultado do condicionamento social, da imposição de uma moral, de uma ética e de uma forma de sentir e expressar os sentimentos de uma cultura e do grupo de poder. As representações do que se denominou “corpo feminino” e “natureza feminina” se converteram em uma imposição moral, social e médica, submetendo as mulheres a estilos de vida que as levou a desenvolver certas formas de expressão corporal caracterizadas pela invalidez física, intelectual e moral (p. 24).

Os estudos sobre a saúde e a normalidade do ciclo menstrual são escassos, enquanto abundam teorizações que patologizam e estudam a anormalidade dos corpos das mulheres. O modelo biomédico se esforçou em apresentar os corpos das fêmeas humanas como atrofiados, originalmente quebrados e, portanto, condenados ao sofrimento, prisioneiros de remédios e medicalização. Entre as prescrições de cura, se encontravam o casamento, a maternidade e o apego aos deveres domésticos (IGLESIAS, 2009). Atualmente, podemos encontrar profissionais da medicina mencionando que algumas patologias se curam ou melhoram depois de ter um filho.

Minha irmã sofre de ovários policísticos e o ginecologista disse que uma gravidez resolveria (mulher de Chiapas, comunicação pessoal, dezembro de 2020)

Aos 17 anos, me diagnosticaram com ovários policísticos e o ginecologista disse que com um parto isso se solucionaria (mulher de Santiago do Chile, comunicação pessoal, dezembro de 2020).

Desde Aristóteles até o século XVII, os ataques às mulheres se centravam no sangramento menstrual e no útero. A abundância, a escassez ou ausência total da menstruação causavam enfermidades, cujos principais sintomas eram febre, ondas de calor, letargia, perda de apetite, ansiedade, cefaleia, esterilidade, tumores, irritabilidade, entre outros, enquanto o útero se centrou com toda a falácia da histeria. A história da medicina tem em suas mãos inúmeras vítimas de experimentos, tratamentos e intervenções nefastas que foram desenvolvidas nos corpos das mulheres apenas por sua condição biológica de fêmea humana. Como menciona Camacaro (2007), a construção desses imaginários ao redor da menstruação e do útero facilitou uma prática ginecológica de poder e de controle sobre os corpos.

Na estrutura do discurso médico, toda a armação foi e será o submetimento da mulher. Nosso destino ficou marcado por nossas características biofísicas. Historicamente, o discurso médico se converteu na arma mais poderosa para legitimar os preconceitos sociais e observações feitas da natureza em uma verdade científica. Esse paradigma, construído por homens e atendendo aos interesses do sistema patriarcal, foi exercendo seu poder hegemônico, impôs

sua visão androcêntrica e se converteu em um discurso vitorioso até hoje. (p. 4)

No tempo que venho acompanhando processos de educação menstrual com diversos grupos etários, percebo que, em geral, as pessoas relacionam e fazem uma forte analogia entre menstruação e gravidez. Dando conta do que apresenta Camacaro a respeito dos discursos vitoriosos, neste caso, são o mandato heteronormativo e a maternidade hegemônica. Durante a escrita deste livro, perguntei na minha conta pessoal da rede social Facebook se alguma vez o pessoal da saúde havia receitado uma gravidez para melhorar de alguma patologia do útero. Duas horas depois, tinha mais de 60 comentários de mulheres que afirmavam que médicos e especialistas haviam recomendado que elas ficassem grávidas para se curar das patologias que as afligiam.

O discurso médico, tanto em sua práxis como em sua doxa, não somente validou a inferioridade das mulheres, mas também naturalizou os papéis de gênero, excluindo deste modo as mulheres da vida pública (LÓPEZ, 2010).

Tinha mais ou menos 22 anos, foi quando me diagnosticaram com ovário policístico, então me disseram que com uma gravidez, eu me curava (mulher do México, comunicação pessoal, dezembro de 2020)

Pela endometriose, o médico me disse que me curaria com uma gravidez. Tive minha filha e segui com a doença, então, imediatamente, ele me disse que teria que ter o segundo filho (mulher do Equador, comunicação pessoal, dezembro de 2020)

O ginecologista me disse que o melhor remédio que existe para os cistos é a gravidez (mulher de Medellín, comunicação pessoal, dezembro de 2020)

Sim, o médico me recomendou a gravidez para a endometriose. Me disse: ‘tenha um filho que não volta a doer’ (mulher de Medellín, comunicação pessoal, dezembro de 2020)

Me recomendaram a gravidez por conta dos ovários policísticos e por um mioma uterino. Em ambas as ocasiões, me disseram que ‘devia aproveitar’ (mulher do Peru, comunicação pessoal, dezembro de 2020)

Um médico geral (para melhorar as cólicas menstruais). Me perguntou se queria ter filhos e disse que devia fazer isso logo (eu tinha 30 anos) e me disse que ‘só um filho não é suficiente, mas dois são muitos’ (mulher da Colômbia, comunicação pessoal, dezembro de 2020)

Sem vestígio de sangue... Menstrual, porque o sangue da guerra, das violências urbanas, da violência de gênero, dos feminicídios não incomoda tanto

quanto a menstruação. Habitamos uma sociedade menstufóbica²⁵, que invisibiliza a menstruação com líquidos azuis, que instala caixas de sacos plásticos nos banheiros para que as mulheres ponham seu repulsivo absorvente e não deixem a mínima impressão (essa prática é muito comum no Brasil), que cria luvas cor de rosa para que as mulheres não tenham contato com seu sangue quando trocam seu produto menstrual, uma sociedade na qual o mandato generalizado de não deixar marca se implementa desde muito jovem e se sanciona com a vergonha, uma sociedade em que o capitalismo disciplina constantemente exibindo e normatizando a imagem de mulheres magras, majoritariamente brancas, sorridentes, frescas e com roupas extraordinariamente brancas, impecáveis, ou seja, sem pecado. E o pecado, neste caso, seria menstruar exibindo uma mancha, indicando que não fecundou.

O processo que leva à invisibilização do sangramento menstrual se pode ver a partir do que Michel Foucault descreveu como o disciplinamento dos corpos que, nesta questão particular, começa com o silêncio social e familiar. Habitualmente, não se fala nada sobre esse tema para a menina em sua primeira infância, ela não encontra rastros de menstruação no banheiro, porque as mulheres adultas já estão disciplinadas e incorporaram o mandato de ocultamento do sangue, a menina tampouco observa pessoas manchadas no cotidiano, não encontra nos desenhos ou programas infantis uma referência desta experiência não é comum encontrá-la em livros de contos infantis, nem nas bonecas comercializadas.

Diante do primeiro sinal de puberdade na menina, aparecem os mandatos generalizados de “isso não se fala”, “não deixe manchas” e “cubra bem seus absorventes”. A família, a escola e a sociedade disciplinam no ocultamento do sangue; a publicidade de produtos para higiene feminina impõe uma forma lícita de menstruar na qual a mancha não tem lugar e qualquer desacato seria fortemente censurado e castigado socialmente.

Me disseram: ninguém pode saber, tudo segue normal, haja como se não tivesse acontecido nada (jovem de 17 anos, comunicação pessoal, Santiago de Atilán, Guatemala, 2018).

Essa situação se complexifica no âmbito educativo, pois as meninas estão experimentando suas primeiras menstruações (que habitualmente não são regulares) e mancha pode aparecer em qualquer momento, gerando censura, exclusão do grupo social, marca, estigma, mal estar e, conseqüentemente, o absenteísmo ou até a deserção escolar. As estudantes se queixam de que os banheiros das escolas não têm papel higiênico, as diretorias das instituições educativas reclamam que as meninas gastam muito papel. E como o papel não vai acabar rápido quando o ocultamento do sangue está operando? Estou estudando e desenvolvendo este tema atualmente. Não em vão, nas entrevistas que realizei com estudantes de Medellín e Remédios (Antioquia) e em Pasto (Nariño), as meninas manifestaram que faltam às

²⁵ Termo que utilizo para me referir às pessoas que se incomodam e que não suportam ver ou escutar a palavra menstruação.

aulas quando estão menstruadas e expressaram repetitivamente que a razão disso é o medo de se manchar.

Entre as responsabilidades implicadas na passagem para se tornar mulher, se encontra que suas menstruações não só não sejam notadas, mas que sejam invisíveis, inodoras. Daí todas as prescrições higiênicas (ênfaticas e recriadas na publicidade existente nos meios de comunicação). Aqui aparece como vão sendo incorporadas essas cargas com o tabu cultural e histórico que associa menstruação com sujeira e impureza (BLÁZQUEZ RODRÍGUEZ E BOLAÑOS GALLARDO, 2017, p. 261).

A menstruação tem sido utilizada como um poderoso e produtivo mecanismo de controle. Anteriormente, se ocultava por ser um sangramento indigno que manifesta a debilidade feminina, hoje em dia se sustenta a categoria de indigno, mas se demanda superar a etiqueta de debilidad em um mundo no qual a produtividade se faz uma qualidade imprescindível: não está acontecendo nada, que nada te detenha, você pode tudo.

Higiene, muito mais do que limpeza

O conceito de higiene é uma das mais contundentes manobras do colonialismo e do capitalismo. A higienização, além de ter uma história infame, violenta e degradante na América Latina e no Caribe nas mãos de colonizadores, nos corpos menstruantes sustenta os tabus primitivos e religiosos e os mistura com uma ilusão de branqueamento, de purificação, de elevada moral cristã. Essa prática, que foi feita sem distinção de sexo, foi espantosamente racista e classista. Por meio da estratégia de higienização, se pretendia “melhorar a raça”, acabar com as pessoas negras e indígenas e fundar uma nova nação.

Nômades, povos ferozes, primitivos, bárbaros-selvagens são diversas denominações de uma máquina redutora que desde os umbrais do século XIX se implantou com todo rigor no território colombiano e que requereu de um complexo aparato estatal e privado e da ajuda de diversos discursos, práticas e estratégias de poder. Essas estratégias de poder foram unidas pela pedagogia, a higiene pública e a nosopolítica (GONZÁLEZ E ALEGRÍA, 2013).

Como mencionei anteriormente, o conceito de higiene substitui o de santidade imposta pelo catolicismo, é sinônimo de impoluto, asseio, impecabilidade, isto é, que não tem pecado e nem mancha. A partir daí se empreende uma violenta expansão em direção à nosopolítica que atualmente outorga poder e lugar ao capitalismo sobre os corpos das mulheres e outras pessoas que menstruam. Sendo a menstruação o tabu mais antigo da humanidade, pelo qual milhares de mulheres já foram excluídas no mundo, a questão biológica à qual se dedicam capítulos e versículos em livros sagrados que invocam o estado mais terrível de sujeira, a protagonista de centenas de publicações que reforçam o desprezo pelos odores e pelas secreções do corpo feminino, seria uma injúria advogar pela inocência na responsabilidade da ideia social

de sujeira e desprezo pelo sangue menstrual. A higiene situada no corpo das mulheres vai além de um assunto de cuidado de saúde e se torna um mandato estético que as reduz e as converte em escravas de uma utópica “reparação” da qual o capitalismo tira muito proveito.

Por meio dos questionários que apliquei com o objetivo de indagar sobre as emoções que a menstruação gera nas meninas e jovens menstruantes, identifiquei que o nojo é a principal emoção. Isso corrobora a informação obtida por meio dos acrósticos menstruais feitos nas oficinas reflexivas, nos quais aparecem as palavras nojo, asqueroso e sujeira como uma persistência narrativa higienista que atravessa a experiência menstrual de meninas e jovens. É necessário, então, que a educação menstrual parta da convicção de um corpo saudável, perfeito e limpo, promovendo o asseio do corpo como uma prática cotidiana (não exclusivamente nos dias de menstruação), de autocuidado e bem estar que devem chegar a todos os seres humanos. Dessa forma, a ideia de higiene, com sua carga capitalista estigmatizante, não tem lugar.

Corpos fraturados, corpos capitalizados

A partir da Primeira Guerra Mundial, se reforçou a ideia do corpo das mulheres como um campo de batalha. A aparição de absorventes descartáveis no mercado foi o primeiro pilar para o que mais tarde se consolidou como a indústria de produtos para a higiene feminina. As profundas raízes do tabu, as teorizações científicas do corpo da mulher como inferior e danificado e o aprendizado de séculos de desprezo por si mesma, favoreceram o caminho desse setor do sistema capitalista que chega com a promessa de reparar aquela “atrofia natural”. Este tema tem sido aprofundado em diversas investigações feministas que focaram seus estudos na análise das estratégias publicitárias das Femcare. Uma delas é Eugenia Tarzibachi (2017) que, em seu livro *Coisas de Mulheres*, faz uma análise profunda desses discursos: “a publicidade explodiu o estigma da menstruação vigente ao longo do século XX. E não apenas o reforçou e perpetuou, mas também o escondeu na produção de novos sentidos” (p. 118)

Desde então, as transnacionais de produtos para higiene feminina têm imposto não só produtos, mas formas homogêneas de viver, sentir e experimentar o corpo e as fases do ciclo menstrual ovulatório. Tudo isso em função da produtividade esperada das mulheres, um paradoxo entre liberdade, que se reforça com a pílula anticoncepcional e a “regularidade” dos ciclos menstruais, e a escravidão farmacêutica e laboral. Somada a isso está a estigmatização das emoções que podem emergir nos dias de menstruação (e em qualquer outro momento do ciclo), as piadas machistas, a normalização do menosprezo da dor associada à menstruação, a impossibilidade da reclamação e a obrigatoriedade de seguir como se não estivesse acontecendo nada. O ativismo e a educação menstrual são vias para subverter essas dinâmicas. Tirar a menstruação do lugar íntimo nos permite questionar essas lógicas

capitalistas. Recomendo a leitura do conto Menorragia²⁶ de Yolanda Arroyo Pizarro²⁷, que é uma manifestação de resistência e um esforço para colocar a menstruação no cenário público. A respeito das expressões de resistência, Blánquez e Bolaños (2017) mencionam:

Algumas mulheres propõe uma mudança de atitude e certa rebelião a respeito dos modelos sociais que obrigam a manter um estado físico e emocional plano e linear, um ânimo “positivo” e controlado de maneira constante, uma atividade e produtividade sem trégua... Esses padrões próprios de uma sociedade capitalista e profundamente enlaçados com a masculinidade tradicional, acabam se convertendo em um impedimento para experimentar a dor, a vulnerabilidade e o cansaço. (p. 258)

Por outro lado, quase duas décadas atrás, começaram a tomar força discursos médicos que apresentam a menstruação como um processo desnecessário e obsoleto que pode ser suprimido sem nenhum problema. Para isso, oferecem desde métodos contraceptivos orais, injetáveis, implantes subcutâneos, dispositivos intrauterinos até a ablação endometrial e a extirpação do útero, com a promessa impetuosa de reparar absolutamente a atrofia “natural”, o corpo ruim e descomposto no qual nasceram. Se configuram assim novos esforços das indústrias farmacêuticas para ter vantagem neste lucrativo jogo escabroso onde as fichas são os corpos que menstruam e quem atira os dados são as empresas transnacionais de produtos femininos e as farmacêuticas. Um dos principais expoentes da teoria da menstruação como um processo obsoleto é Elsimar Coutinho²⁸, o criador de um método contraceptivo que suprime a menstruação. Ele afirmou, em um livro que foi publicado pela Oxford University Press, que a menstruação é um sangramento inútil e desnecessário, causador de múltiplos males e doenças nas mulheres.

Coutinho sugere que o “tratamento” mais avançado desde o ponto de vista médico para a menstruação seria a interrupção total em todas as mulheres em idade reprodutiva:

‘[...] a partir do ponto de vista médico, a menstruação não tem efeitos benéficos para ninguém e para muitas mulheres é prejudicial à saúde.’ Segundo a definição de Coutinho, a menstruação é simplesmente o signo de um processo falido: ‘quando não ocorre a menstruação, significa que o sistema [reprodutivo] falhou e, para o interesse a eficiência reprodutiva, teria que se repetir no mês seguinte e no outro. E assim sucessivamente até que comece a se desenvolver um óvulo fertilizado fixado com êxito’ [...]. A menstruação regular, conclui Coutinho, é uma função antiquada de nossos ancestrais evolutivos e agora deveria ser suprimida em todas as mulheres em idade reprodutiva (GRADY, 2002, p. 3, tradução própria)

O argumento de Coutinho, bastante paternalista por sinal, vivifica o lugar do falocentrismo na ciência e contribui significativamente para o discurso que, por

²⁶ <http://www.80grados.net/menorragia/> .

²⁷ Escritora, ensaísta e contista portorriquenha,

²⁸ Foi um médico brasileiro especialista em ginecologia, cientista e professor universitário.

décadas, parecia estar favorecendo apenas a indústria dos produtos para a higiene feminina, mas do qual a indústria farmacêutica está aproveitando minuciosamente para tomar a dianteira na capitalização dos corpos das mulheres e de outras pessoas que menstruam. E é assim que os mitos e tabus primitivos somados aos reforçados pelas religiões, a falta de educação menstrual e sexual, a ausência de pesquisas sobre a saúde e a normalidade do ciclo menstrual sob um olhar de gênero, o falocentrismo nas academias e nas instituições médicas geraram as condições necessárias para que as farmacêuticas, de forma exitosa, atualizem narrativas e teorias menstruais que, paradoxalmente, tem como ponto de partida a concepção de corpo atrofiado, doente e que precisa de reparação. Frente aos argumentos de Coutinho, a cientista Margie Profet objetou e questionou apresentando o processo menstrual ovulatório desde um enfoque da saúde e não da doença. Profet sustenta que

O útero parece estar desenhado para aumentar seu sangramento se detecta uma infecção... Portanto, restringir artificialmente o sangramento uterino pode ser contraindicado, já que interfere na capacidade natural do corpo de se defender de agentes patógenos [...] desde o ponto de vista evolutivo, necessariamente, deve existir um propósito funcional para a menstruação regular ou não haveria suportado as mutações de nossa evolução (GRADY, 2002, p. 4)

Ademais, afirmou que os patógenos são transportados pelo sêmen, isto é, os homens seriam os responsáveis por isso. Ela conclui argumentando que o sangramento menstrual tem o propósito de limpar e proteger o útero da colonização dos patógenos. Por sua vez, Emily Martin, a partir da compreensão das narrativas²⁹ opressoras, manifesta que os argumentos de Coutinho obedecem a paradigmas normativos que prevalecem nos discursos científicos nos quais a norma segue sendo o corpo masculino.

A menstruação, no entendimento de Coutinho, é "antinatural", isto é, patológica, uma doença que o estabelecimento médico deve se esforçar para curar. A ciência pode estar trabalhando rapidamente para aperfeiçoar o corpo humano, mas certamente não o está moldando segundo a imagem da mulher (GRADY, 2002, p. 5)

Suspeitosamente, também há um auge de “novas” patologias do órgão sexual feminino. Bayer, por exemplo, promove amplamente um teste para indagar as possibilidades de padecer de SUA (Sangramento Uterino Anormal), em que só três perguntas de sete então enfocadas realmente na quantidade de sangramento, as outras, evidentemente, são um indicador da prevalência do tabu menstrual, assim a maioria das respostas dá positivo para SUA. Além disso, o mesmo site dá recomendações para solucionar esta patologia, que vão desde contraceptivos orais até a ablação endometrial. Há ainda um conjunto de especialistas à disposição para atendimento.

²⁹ Antropóloga estadunidense, autora do livro *A Mulher no Corpo*.

Frente aos achados “científicos” (que coloco entre aspas, porque duvido da justiça e da objetividade que pode existir em pesquisas que são promovidas por indústrias farmacêuticas), Emily Martin afirma que se requer estudos científicos que tenham como ponto de partida a concepção da menstruação como um processo humano, cuja função não pode se limitar somente à capacidade de gestar, e afirma que “apenas quando pudermos avaliar pela primeira vez o valor dos processos regulares do corpo das mulheres, poderemos compreender plenamente seu papel e função na saúde física e emocional de todas as mulheres” (GRADY, 2002, p. 6).

Na atualidade, assistimos a uma disputa comercial entre a farmacêutica e a indústria de produtos para a “higiene” feminina. Em uma corrida contra o tempo para impor as narrativas dominantes, ambas as competidoras desenvolvem estratégias de controle que frequentemente passam despercebidas ou são interpretadas como gestos de transformação do tabu menstrual para benefício das mulheres.

A seguir, faço um paralelo entre os discursos e as estratégias que identifiquei em ambos protagonistas da disputa.

Tabela 1: *Discursos e estratégias das farmacêuticas e da indústria de higiene feminina*

Indústria de produtos para a higiene feminina	Indústria farmacêutica
Utilizam o discurso do empoderamento feminino	Utilizam o discurso biomédico para definir o normal e o anormal e, assim, se legitimarem em um lugar de poder
Falam de normalização da menstruação, ainda que suas ações sejam tão superficiais quanto o seu discurso de empoderamento	Apresentam a menstruação como doença, um processo desnecessário ou como uma desvantagem que pode ser “reparada” por meio da medicalização e das intervenções cirúrgicas
Prometem a reparação do corpo mediante práticas de higienização	Prometem o bem estar por meio da medicalização
Promovem o termo pobreza menstrual, assegurando que o problema do tabu menstrual se resolve com insumos que eles distribuem	Promovem produtos farmacêuticos sob o rótulo de “modernos” que eliminam ou diminuem o sangramento menstrual

Indústria de produtos para a higiene feminina	Indústria farmacêutica
Reforçam o mandato do ocultamento das manchas e oferecem produtos para isso	Patologizam a menstruação e a ciclicidade e oferecem regularização
Se apropriam dos discursos do feminismo e da educação menstrual	Se sustentam nos discursos da ciência patriarcal
Se apoiam (e dão apoio para) em políticas públicas de acesso a produtos menstruais	Se apóiam no pessoal médico especializado
Patrocinam jornadas pela eliminação da pobreza menstrual	Patrocinam investigações, campanhas e congressos médicos
Proporcionam ações educativas no cenário escolar focadas na promoção de seus produtos menstruais	Proporcionam métodos anticoncepcionais que reduzem a ovulação e, conseqüentemente, a menstruação em meninas a partir dos 10 anos

Nota: elaboração própria.

Ainda que muitas das estratégias frequentemente sejam sedutoras e deixem um sabor de mudança, no fundo não subvertem as narrativas dominantes, pelo contrário, parece que são elas que vivificam sua existência e legitimam “a verdade” que se precisa nos corpos menstruantes. O controle do útero, a invisibilização da vulva, a sobrevalorização da vagina e a capitalização do ciclo menstrual foram e senguem sendo estratégias de controle e opressão do sistema patriarcal. Diante disso, a educação menstrual se posiciona como uma alternativa de resistência e emancipação a partir dos territórios.

A saúde menstrual, um direito emergente

As reivindicações legítimas da sociedade, neste caso, das ativistas menstruais presentes em todo o mundo, levaram à formação de novos e renovados Direitos Humanos, a saúde menstrual é um deles. Falar de saúde menstrual implica reconhecer que a menstruação é muito mais que um indicador de fertilidade e que não pode se reduzir à ausência de doença. A saúde menstrual tem que abarcar diversos aspectos que incluem a atenção em saúde, o acesso a produtos seguros, confiáveis e sustentáveis para a gestão da menstruação, condições estruturais que sejam favoráveis para a experiência menstrual dignidade meninas, mulheres e pessoas que menstruam e um sólido componente educativo que permita transformar as narrativas construídas e sustentadas historicamente em torno da menstruação.

Por causa do tabu menstrual e os estigmas menstruais, direitos fundamentais são violados, tais como:

- **O direito à educação.** Por situações como o medo de se manchar, mal estar físico, a falta de acesso a produtos para a gestão menstrual e de condições dignas nos serviços sanitários e saneamento básico, centenas de meninas na América Latina e no mundo faltam a aulas quanto estão menstruando. A menstruação é causa do absentismo escolar e afeta principalmente as meninas e jovens com poucos recursos econômicos, mas não exclusivamente. O grande tabu menstrual se faz presente na sociedade em geral sem discriminar o estrato socioeconômico.
- **O direito à dignidade humana.** Diariamente, meninas, mulheres e pessoas que menstruam são distanciadas, envergonhadas, excluídas e humilhadas por menstruar. As violências exercidas e justificadas desde discursos essencialistas e fundamentalistas representam uma violação do direito à dignidade humana. Em 2018, uma menina de 11 anos na Grã Bretanha teve que permanecer na sala empapada de menstruação, porque teve sua menarca e a professora a impediu de ir ao banheiro colocar o absorvente. Em 2020, as estudantes universitárias do Instituto Shree Sahajanand Girls foram obrigadas e a se despir para comprovar se estavam menstruando³⁰, dado que é proibido para elas frequentar lugares comuns em seus dias de sangramento. Da mesma forma, alguns ritos de passagem conduzidos por comunidades indígenas para celebrar a menarca constituem uma violação do direito à dignidade humana ao praticar o encerramento e distanciamento, a cliridectomia, entre outros.
- **Direito ao trabalho.** Por razões associadas à menstruação, também se tem violado o direito ao trabalho. Recentemente, tornou-se público que, na Índia, nos últimos anos, mais de 4.500 jovens se submeteram a procedimentos cirúrgicos para retirar o útero com o objetivo de poder ser empregadas como coletoras de cana de açúcar. Também, as mulheres com endometriose na América Latina e Espanha denunciaram ter sido despedidas e marginalizadas no trabalho por causa da “doença”, inclusive, se tornaram públicos casos de demissão por manchar o uniforme de menstruação, o que corresponde à violação grave de direitos fundamentais.
- **O direito à saúde e ao bem estar.** A ausência da menstruação no cenário público leva muitas mulheres a não falarem de sua saúde menstrual, convertendo esse silêncio em cúmplice dos sistemas de saúde precários e misóginos presentes na América Latina. A saúde menstrual é um tema recente e requer uma abordagem desde um olhar territorial e decolonial para que todas as mulheres possam desfrutar da garantia deste direito.

³⁰ <http://www.bbc.com/mundo/noticias-51544974>.

Quinto sangramento: dimensão espiritual

O território corpo [...], um território com memória corporal e memória histórica, portanto em primeiro lugar de enunciação, o lugar para ser curado, emancipado, liberado, o lugar para recuperar e reivindicar a alegria
Feminismos desde Abya Yala

Tendo percorrido as quatro dimensões anteriores, considero oportuno finalizar com a dimensão espiritual. Entendendo a espiritualidade como a capacidade de reconhecer-se a si mesma, de olhar para dentro e abraçar-se como um todo, de encontrar-se com aquilo que dá sentido à vida e reconhecer-se como indivíduo coletivo, capaz de reunir força, indignação e ternura. Tudo aquilo que pareceu se atrofiar precisamente quando o tabu menstrual e suas narrativas opressoras impactaram a identidade das pessoas que menstruam.

A falta de elementos simbólicos legitimados que permitam às mulheres identificar-se com o imenso, o sagrado, a completude, o todo em si mesma, dificulta que elas se reconheçam e se anunciem como mulheres suficientes. Nisso, as religiões patriarcais tiveram uma responsabilidade muito grande, além de excluí-las dos lugares de poder em seu modelo de organização. Sustentando-se principalmente na suposta impureza, deslegitimaram e usurparam o lugar das deusas, impondo uma só possibilidade de divindade, um deus masculino e heteropatriarcal. A respeito disso, Kate Millet (2017) menciona que o aparecimento dessa situação se consolidou graças ao fato de que sociedades arcaicas menosprezaram o papel relevante da mulher na procriação e atribuíram essa capacidade apenas ao falo:

A religião patriarcal consolidou essa situação criando um de vários deuses masculinos, desterrando ou desacreditando as deusas e construindo uma teologia cujos postulados básicos reforçavam a supremacia do homem e tinham por missão essencial manter e justificar a estrutura patriarcal (p. 75)

Nas atividades de educadora menstrual, encontrei dezenas de perguntas e comentários de meninas e mulheres que se referem a vergonha, pudor e profundo asco de sua genital e suas secreções vaginais. Mulheres adultas que creem que a menstruação é um castigo pela “desobediência” de Eva, mulheres que consideram a menstruação como a pior experiência de suas vidas, mas ao mesmo tempo assumem que são merecedoras desta experiência. Mulheres que não conseguem se reconhecer mais que na doença, mulheres desgastadas e fraturadas. Meninas desinformadas e angustiadas diante da expressão de sua puberdade, meninas ansiosas por uma palavra diferente sobre seus corpos, meninas que abrem os olhos e que deixam escapar um tênue sorriso quando, em uma sala de aula, menciono com voz forte que o sangue menstrual não é ruim, que os pelos são normais, que o corpo da puberdade está saudável.

A educação menstrual deve ter a intenção de transformar as narrativas construídas sobre o sangramento menstrual, deve questionar os relatos e crenças que contribuíram para o posicionamento das mulheres como seres inferiores, como cidadãs de segunda classe, como de menor categoria. E é justamente aqui que a apresentação da recuperação da imagem individual e coletiva das mulheres e o reconhecimento do status social delas tem um papel fundamental no que concerne à autonomia (e de quitar uma dívida ancestral). Nancy Fraser (2012) menciona que:

Aparentemente, o que requer conhecimento é a identidade feminina. Se supõe que a falta de reconhecimento causa dano à autoestima das mulheres e distorce a imagem que elas têm de si mesmas. Para corrigir esses prejuízos, é necessário aceitar uma política feminista de reconhecimento. Essa política implica impugnar as imagens androcêntricas degradantes da feminilidade com o objetivo de reparar os danos ocasionados ao sujeito feminino. Para isso, as mulheres devem substituir os modelos ou estereótipos degradantes por representações novas elaboradas por elas mesmas. Para além disso, as novas representações devem ser defendidas publicamente para conseguir o respeito e a estima social (p. 279)

Menstruação e espiritualidade

Me atrevo a fazer algumas reflexões sobre este assunto, ainda sabendo do risco que corro de cair em discursos comuns. No entanto, acredito que é importante mencionar que ressignificar a menstruação pode ser uma experiência tremendamente espiritual (ao mesmo tempo que política). No meu modo de ver, esta conexão se dá na medida em que a menina, mulher ou pessoa que menstrua consegue valorizar de maneira positiva o seu corpo, sua genitalidade, suas secreções e as expressões de sua sexualidade. A menstruação é um signo que reflete e contém uma série de violências sistemáticas, exclusões, mutilações, vergonhas, violações e mais. As representações sociais construídas ao redor da menstruação marcaram o corpo com dor e mal estar. Na medida em que transformamos as narrativas opressoras conseguimos gerar outros significantes e construir novos signos.

O ciclo menstrual ovulatório é uma fonte poderosa de autoconhecimento. As metáforas do ciclo lunar e da terra são uma ponte para reconhecer a humanidade cíclica que habita os corpos que ovulam, uma realidade psíquica que o mundo patriarcal tentou utilizar como estratégia de subordinação sob a categoria “natureza feminina”, enquanto o mundo capitalista tenta “regular” os corpos cíclicos para evitar que saia na superfície a imprescindível característica de todo aquele que se transforma e não faz parte do endurecido mundo falocêntrico. Desta forma se consegue que as mulheres desprezem o que são e tentem se encaixar em modelos patriarcais que se metamorfoseiam de acordo com as coordenadas na história para manter-se no capitalismo. A analista junguiana Esther Harding (1987) menciona que depreciar a condição cíclica faz com que se perca contato consigo mesma e se

funcione por meio das qualidades masculinas do animus³¹, podendo essa ser interpretada como uma forma de dominação masculina.

Por sua vez, a antroposofia propõe uma forma de entender os corpos cíclicos através do que ocorre a nível biológico nos quatro corpos (físico, etérico, astral e o Eu), desde os quais este caminho de estudo, baseado nos argumentos de Rudolf Steiner³², compreende o ser humano. A medicina antroposófica define o ciclo menstrual como:

O resultado da interação dinâmica entre a organização do eu, o corpo astral e o corpo etérico, que regulam harmonicamente os processos de anabolismo e catabolismo que acontecem durante o ciclo. No ciclo menstrual e na menstruação está implicada toda a organização ou formação do ser humano (CUEVAS, 2015, p. 19)

Manuela Cuevas é médica antroposófica e especialista em ginecologia preventiva. Em seu texto *Mulher Lunar, Mulher Solar*, reconhece as possibilidades de autoconhecimento e consciência de si que o estudo e monitoramento rigoroso do ciclo menstrual ovulatório oferece.

Tomar consciência de nosso ciclo e dos movimentos energéticos inerentes a ele nos ajuda a perceber o nível de vida além do visível. É um guia nos processos de autoconhecimento e transformação da mulher (p. 27)

Atualmente, há muitas informações sobre os aspectos espirituais do ciclo menstrual, no entanto, nem tudo o que encontramos contribui para o exercício do reconhecimento das ciclicidades plurais e contra hegemônicas, pelo contrário, alguns textos apresentam um único modelo de experiência cíclica, reduzindo os corpos que menstruam a uma receita estabelecida que anula as subjetividades.

Lorena Cabanal, feminista comunitária Maya Xinka da Guatemala, faz reflexões importantes a respeito do exercício da autonomia, a angústia da saúde e a ciclicidade, ela apresenta o que a Rede de Curadoras Ancestrais denominou de o caminho de cura cósmico político, que compreende a femealogia³³ das ancestrais, a cura por meio dos ciclos lunares e as plantas, o reconhecimento do estado do corpo e a identificação do medo, a culpa e as vergonhas com o propósito de curá-las e recuperar a alegria e a vitalidade dos corpos.

Efetivamente, a exploração, observação, ressignificação do ciclo com cada fase da lua e as disposições anímicas que carregam oferece a possibilidade de se reconhecer e fortalecer a confiança em si mesma. Conhecer dá poder, nos conhecer nos faz donas e soberanas do território corpo que habitamos.

³¹ Termo usado por Carl Jung para indicar a parte masculina na mulher.

³² Filósofo austríaco fundador da antroposofia.

³³ Termo proposto pela Tzkat- Red de Sanadoras Ancestrales da Guatemala para se referir às práticas e saberes próprios das ancestrais.

Ações Assertivas

Um aspecto que considero importante nesta dimensão é trabalhar o reconhecimento de um novo status da menstruação, o status político e humano. Na medida em que a sociedade reconhece o sangramento menstrual como uma experiência humana, são liberados os estigmas e as experiências menstruais começam a ser realmente dignas. Em um exercício de adaptação da proposta de Fraser (2012), desejo realizar um trabalho de duas vias: a primeira enfocada no trabalho individual, que permite identificar e empreender ações para questionar o aprendido, construir novas narrativas e fazer ressignificações como um exercício para recuperar a autonomia. A segunda direcionada para a transformação coletiva, questionando as narrativas menstruais e as representações sociais que sustentaram as formas de dominação e subjugação na enunciação de nossos próprios relatos, partindo de que a linguagem é um meio para construir sentidos e significados para antecipar a realidade que queremos.

Manifesto pela Educação Menstrual

A dignidade menstrual é a dívida mais antiga que se tem com as mulheres, as meninas e outras identidades que menstruam. É a peça que estava perdida para o quebra cabeças da emancipação e da autonomia. A educação menstrual emancipadora é uma resposta contundente à misoginia expressa durante séculos no tabu menstrual.

O estudo aqui realizado me leva a concluir que:

1. Os tabus e estigmas persistem e prevalecem na atualidade, gerando desconforto dos corpos, subordinação e alienação. São reforçados a nível familiar, escolar, social, religioso e através dos meios de comunicação.
2. A menstruação continua sendo lida como um atributo da capacidade reprodutiva, que se complexifica quando a pessoa que menstrua é uma menina exposta à sexualização de uma sociedade que, diante do evento da menarca, fica atordoada e não consegue fazer mais do que dizer “já é uma mulher”, “já pode engravidar”. Essas considerações colocam em situação de risco as meninas e encobrem o abuso e a pedofilia.
3. O neoliberalismo está tirando proveito do sensacionalismo menstrual que assistimos na atualidade. Um transbordamento de intenções que dificilmente pode gerar transformações certas, porque apontam para o superficial e não para a raiz das políticas desiguais e empobrecedoras. Um exemplo deles são os programas que trabalham pela erradicação da pobreza menstrual a partir de posturas colonialistas e classistas, subestimando as formas tradicionais como as mulheres dos territórios geriram e menstruação e impondo uma “tecnologia” menstrual, isto é, uma forma de menstruar legítima. Com isso não estou dizendo que o acesso a insumos menstruais não seja importante e necessário, claramente ele é, o que quero argumentar é que a mancha em si não é o problema, mas sim o que a sociedade gera a partir dela.
4. Duas causas importantes e principais do absentismo escolar são o medo de se manchar e o mal estar físico. Habitualmente, escutamos que a falta de acesso a produtos para gerir a menstruação é A CAUSA deste problema, mas os estudos aqui realizados demonstram que existem outras causas igualmente importantes e que a principal ferramenta para enfrentar é a educação menstrual emancipadora.
5. As instituições educativas devem implementar estratégias de aprimoramento da infraestrutura dos banheiros, dispor de insumos necessários para o cuidado menstrual, conduzir sensibilizações e capacitações com o pessoal docente, implementar educação menstrual emancipadora de forma transversal no currículo, desenvolver estratégias para garantir a dignidade menstrual e evitar a deserção e o absentismo escolar das meninas e jovens.
6. A menstruação requer um status político que permita a discussão argumentativa na qual se reconheça a historicidade do tabu e se questionem as formas de controle e opressão que limitaram a vida das mulheres, meninas

e pessoas que menstruam. O histórico silêncio das ciências sociais e, em especial, da psicologia frente ao que implicam as narrativas menstruais hegemônicas na construção da identidade é infame. A metade da população menstrua. Então, são urgentes estudos que indaguem pelas implicações e as consequências a nível psicoemocional do tabu menstrual.

Referências Bibliográficas³⁴

Aranguren, C.; Pessolano, S.; Rodriguez Urroz, L. Y Porta, J. (2016). La Cartografía Social es una herramienta que se usa para producir una obra colectiva acerca del territorio donde vivimos. Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria.

Recuperado de: <https://inta.gob.ar/noticias/la-cartografia-social-es-una-herramienta-que-se-usa-pa-ra-producir-una-obra-colectiva-acerca-del-territo-rio-donde-vivimos>.

Blázquez Rodríguez, M. y Bolaños Gallardo, E. (2017). Aportes a una antropología feminista de la salud: el estudio del ciclo menstrual. *Salud Colectiva*, 13(2), 253-265. 10.18294/sc.2017.1204.

Briden, L. (2015). *Cómo mejorar tu ciclo menstrual*. Greenpeak Publishing.

Camacaro Gómez, D. J. (2007). Cuerpo de Mujer: territorio delimitado por el discurso médico. *Comunidad y Salud*, 5(1), 32-37.

Recuperado de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1690-32932007000100005&lng=es&tlng=es.

Castellanos, S. (2009). *Diosas, brujas y vampiresas*. Norma S.A. Chirix, E. (2010). *Los deseos de nuestro cuerpo*. Ediciones del Pensativo.

Costa, B. (17 de noviembre de 2018). Una croqueta menos para las niñas en comedores externalizados de Andalucía.

Recuperado de <https://www.elsaltodiario.com/educacion-publica/croqueta-menos-para-ninas-comedores-escolares-externalizados-andalucia>.

Cuevas, M. (2015). *Mujer Lunar, Mujer Solar*. Dr. Manuela Cuevas.

Dariot, C. (). Una breve y más fácil introducción al juicio astrológico de las estrellas.

Estrada Estrada, B. L. (7 de octubre de 2017). Tabúes religiosos en torno a la menstruación. *El Espectador*.

Recuperado de <https://blogs.elespectador.com/cultura/el-hilo-de-ariadna/tabues-religiosos-tornola-menstruacion>.

Foucault, M.P. (2008). *Vigilar y castigar: nacimiento de la prisión*. Siglo XXI Editores.

Flores, V. (2015). Poéticas de las pedagogías del Sur. Educación, emancipación e igualdad. XX Congreso Pedagógico UTE.

Recuperado de <https://educacionute.org/wp-content/uploads/2016/05/Afectos-pedagogias-infancias-heteronormatividad-PONENCIA-2.pdf>.

Fraser, N. (2012). La política feminista en la era del reconocimiento: un enfoque bidimensional de la justicia de género. *BIBLID* 19(2), pp. 267-286.

³⁴N.T.: As referências bibliográficas encontram-se tais quais no original, por isso alguns *links* e números de páginas estão indisponíveis.

Frazer, J. (). La rama dorada. Fondo de Cultura Económica.

Freud, S. (1950). Tres ensayos sobre teoría sexual.

González, W. y Alegría, J. C. (2013). Título del artículo. Praxis Filosófica Nueva Serie, 36, 163-201. Universidad del Valle.

Grady, K. (2002). Is Menstruation Obsolete? Thirdspace: A Journal of Feminist Theory & Culture, 2(1), pp.

Guba, E. y Lincoln, Y. (2002). Paradigmas en competencia en la investigación cualitativa. Compilación de Denman, C, y Haro, J, Por los rincones, Antología de métodos cualitativos en la investigación social, pp. 113-145). Colegio de Sonora.

Gutiérrez, G. (2003). El taller reflexivo. Universidad Pontificia Bolivariana.

Harding, E. (1987). Los misterios de la mujer. Obelisco.

Hunt, K. (24 de mayo de 2017). La verdadera razón por la que las mujeres chinas vendaban sus pies ... y no, no fue por sexo. CNN.
Recuperado de <https://cnnespanol.cnn.com/2017/05/24/la-verdadera-razon-por-la-que-las-mujeres-chinas-vendaban-sus-pies-y-no-no-fue-por-sexo/>

Iglesias, J. L. (2009). La menstruación: un asunto sobre la Luna, venenos y lores. Revista Medicina Universitaria, 11(45), 279-287.

Ivern, A. (2021). Hacia una narrativa emancipadora desde el cuerpo.
Recuperado de <https://www.revistamovimiento.com/educacion/hacia-una-narrativa-emancipadora-desde-el-cuerpo/>.

Plan Internacional (2021). Las cifras del matrimonio infantil en el mundo.
Recuperado de <https://plan-international.es/las-cifras-del-matrimonio-infantil-en-el-mundo>.

López Sánchez, O. (2007). De la costilla de Adán al útero de Eva: el cuerpo femenino en el imaginario médico y social del siglo XIX. Casa Editorial Garnier Hermanos.

Magaña, E. (6 de mayo de 1988). Conferencia Laboratorio de Antropología Social, Seminario Americanista, pp. 363-382.
Recuperado de <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/antropologica/article/download/10300/10744>

Marín Úsuga, A. y Restrepo Mesa, S. (2016). La influencia de factores psicológicos como autoestima, autoconcepto y autoeficacia en el rendimiento académico en adolescentes. Revista Electrónica Psyconex, Psicología, Psicoanálisis Y Conexiones, 8(13).

Millet, K. (1970). Política sexual. Doubleday.

Ngozi, C. (2019). Todos deberíamos ser feministas.

Pastor, D. (2020). Introducción a la anatomía y fisiología de las féminas género diversos. Figshare.

Princesas Menstruantes (2019). Las niñas necesitan referentes. Si, necesitan referentes.

Recuperado de: <https://www.princesasmenstruantes.com/jlas-ninas-necesitan-referentes-si-necesitan-referentes/>.

Rousseau, J. J. (1762). Emilio, o de la educación.

Sanyal, M. (2009). Vulva: la revelación del sexo invisible. Anagrama.

Tarzibachi, E. (2017). Cosas de mujeres. Menstruación, género y poder. Sudamericana.

Tibón, G. (1984). Los ritos mágicos y trágicos de la pubertad femenina. Editorial Diana.

Vega, A. (1999). Variantes del mito del origen de la menstruación (a 1335) en pueblos indígenas sudamericanos.

Filología y Lingüística, XXV (Extraordinario), pp. 73-88.

Zapata J. (2006). Título. Revista de la Facultad de Trabajo Social UPB, 22(22), pp.

ÍNDICE

Apresentação	1
Introdução	4
Horizonte Teórico Conceitual	5
Educação Emancipadora	5
Narrativas Emancipadoras	6
O poder e o disciplinamento dos corpos	7
Metodologia	9
A metodologia - Oficina Reflexiva “Construir Juntas”	10
Cartografia Social	11
O método Mosaic Approach	11
A Educação Menstrual Emancipadora	12
Primeiro sangramento: dimensão histórica e cultural	13
Práticas de isolamento	15
O medo do desconhecido	20
A menstruação como um mal	22
O patriarcado ancestral	23
Ações assertivas	26
Segundo sangramento: dimensão biológica	27
O corpo feminino como corpo atrofiado	28
Menstruação a partir da ciência	30
Sistema ou Órgão Sexual	33
Útero	34
O ciclo menstrual ovulatório	36
A vulva e o clitóris	37
Ações assertivas	41
Terceiro sangramento: dimensão psico-emocional	42
Nascer com vulva	42
O início da puberdade feminina	44
A menina já está doente	46
A censura e as proibições	47
A Vergonha	48
A fratura do corpo	50
As crenças sobre si mesma	52
Ações assertivas	53
Quarto sangramento: dimensão política	54
Menstruação e patriarcado	54
O modelo biomédico	55
Higiene, muito mais do que limpeza	59
Corpos fraturados, corpos capitalizados	60

A saúde menstrual, um direito emergente.....	64
Quinto sangramento: dimensão espiritual.....	66
Menstruação e espiritualidade	67
Ações Assertivas.....	69
Manifesto pela Educação Menstrual	70
Referências Bibliográficas.....	72