



PORTAL
VERMELHO

UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS SOCIAIS

Janaina de Araujo Morais

Portal Vermelho

Uma etnografia sobre gênero, corpo, sangue, emoções e experiência

Juiz de Fora
Dezembro de 2021

JANAINA DE ARAUJO MORAIS

**PORTAL VERMELHO:
UMA ETNOGRAFIA SOBRE GÊNERO, CORPO, SANGUE, EMOÇÕES E
EXPERIÊNCIA**

Tese apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ciências Sociais, Área de Concentração: Cultura, Poder e Instituições, da Universidade Federal de Juiz de Fora, como requisito para obtenção do grau de Doutora.

Orientadora: Professora Doutora
Cristina Dias da Silva

Juiz de Fora
Dezembro de 2021

Ficha catalográfica elaborada através do programa de geração automática da Biblioteca Universitária da UFJF, com os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

de Araujo Moraes, Janaina.

Portal Vermelho: uma etnografia sobre corpo, gênero, sangue, emoções e experiência / Janaina de Araujo Moraes. -- 2021. 242 p.

Orientadora: Cristina Dias da Silva

Tese (doutorado) - Universidade Federal de Juiz de Fora, Instituto de Ciências Humanas. Programa de Pós-Graduação em Ciências Sociais, 2021.

1. Corpo. 2. Gênero. 3. Sangue Menstrual. 4. Emoções. 5. Experiência. I. Dias da Silva, Cristina, orient. II. Título.

JANAINA DE ARAUJO MORAIS

PORTAL VERMELHO: UMA ETNOGRAFIA SOBRE GÊNERO, CORPO, SANGUE, EMOÇÕES E EXPERIÊNCIA

Tese apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ciências Sociais da Universidade Federal de Juiz de Fora como requisito parcial à obtenção do grau de Doutora em Ciências Sociais.

Tese defendida e aprovada em 01 de dezembro de 2021.



Prof.ª. Dr.ª. Cristina Dias da Silva
Universidade Federal de Juiz de Fora



Prof.ª. Dr.ª. Marcella Beraldo de Oliveira
Universidade Federal de Juiz de Fora



Prof. Dr. Raphael Bispo dos Santos
Universidade Federal de Juiz de Fora



Prof.ª. Dr.ª. Daniela Tonelli Manica
Universidade Estadual de Campinas



Prof.ª. Dr.ª. Fabiene de Moraes Vasconcelos Gama
Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Ao Sangue Menstrual, entidade guia que abriu esse Portal de conhecimentos e experiências inimagináveis, aos corpos corajosos que beberam dessas águas vermelhas junto comigo, aos meus ancestrais que me possibilitaram a vida, e à guiança que me acompanha e me protege neste caminho de descobertas.

AGRADECIMENTOS

A sede por conhecimento é o que me move. Conhecer outras pessoas, culturas, histórias, realidades... conhecer a mim mesma! Trocar, tocar, tecer, sentir, sonhar, acreditar, curar, confiar e inventar mundos possíveis é o que faz sentido na minha existência. E pouco adianta acessar tanto conhecimento se não for para compartilhar e construir junto.

Essa tese é fruto de uma caminhada de sete anos, quando mergulhei profundamente nas águas vermelhas e me deixei ser conduzida. Visitei vários lugares, vivi experiências diversas e conheci pessoas incríveis, incluindo várias facetas de mim. E, por tudo isso, estou imensamente agradecida!

Sou grata ao Sangue Menstrual por ter me escolhido e sou grata a mim mesma por ter aceitado essa missão. Agradeço a cada versão de mim que reconheci nessa jornada: a artista, a cientista, a terapeuta, a bruxa, a criança, a velha, a vadia, o bicho selvagem, o homem, o(a) guerreiro(a), os seres híbridos e tantos outros que não sei nomear e ainda hei de conhecer. Cada um com seu ensino e sua coragem me acompanhou e me ancorou nesse percurso, junto com toda a minha família espiritual. Não tenho palavras suficientes para expressar meu agradecimento e admiração. Sem vocês seria muito difícil ter forças para seguir trabalhando, com amor, um assunto, por vezes, desafiador!

Também agradeço imensamente à minha família aqui na Terra que, como a do Astral, foi fundamental nesse processo. Meus ancestrais que vieram antes de mim, abrindo caminhos e possibilidades, minhas avós Adelina e Aparecida e avôs Zezinho Escrivão e Zé Custódio (principalmente as matriarcas, exemplos de força e resiliência), que construíram um legado lindo, com filhos, netos, bisnetos e tataraneta, e me deram tios e primos queridos e um pai e uma mãe maravilhosos que sempre me apoiaram, até quando não compreendiam minhas escolhas.

Meu pai, Edson Rezende, que pra mim é um espelho de ser desejante, corajoso e sonhador, minha mãe, Maria de Fátima Araújo, mulher guerreira, que inspira confiança e abundância, meu irmão Felipe de Araújo Moraes, sempre prestativo e cuidadoso e meu irmão Iano de Araújo Moraes, quem fez a passagem antes do meu nascimento e que na ausência se fez presente, instigando-me aos estudos da morte e do renascimento. Vocês são minha base e sustentação. Não poderia ter escolhido família melhor. Muita gratidão por tanto!

Um agradecimento especial à minha orientadora, Cristina Dias da Silva, que não só foi uma excelente professora nas disciplinas do mestrado e doutorado, instigando os alunos e alunas com discussões riquíssimas, como sempre esteve presente, lendo, contribuindo, incentivando e

me auxiliando no processo de construir uma pesquisa científica de qualidade, que também tivesse espaço para a criatividade. Cristina é uma professora, pesquisadora e orientadora atenta, assertiva e inspiradora. Sem você eu estaria perdida! Sou muito grata por sua guiança e nossa parceria!

Agradeço ao Programa de Pós-graduação em Ciências Sociais da UFJF pela oportunidade de poder desenvolver esta pesquisa e contar com o auxílio de um corpo docente especializado, que foi capaz de incentivar a mim e aos meus colegas nesta jornada. Aos professores e colegas que dividiram a mesa de bar, que em sala de aula inspiraram reflexões profundas e que nos intervalos compartilhávamos as dores e delícias da pós-graduação, do ensino e da pesquisa, meu sincero agradecimento. Em especial, destaco a amizade e parceria com Leonardo Azevedo, Daniela Pedrosa e William Assis. Não posso deixar de agradecer também à Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Capes) que, aliada ao programa, concedeu-me uma bolsa de 48 meses para a realização desta pesquisa, prorrogada por mais seis meses devido à pandemia e, sem a qual, não seria possível a dedicação exclusiva a esse trabalho.

Aproveito também para agradecer a Fundação Cultural Alfredo Ferreira Lage (Funalfa), que, por meio da Lei Municipal de Incentivo à Cultura de Juiz de Fora, Lei Murilo Mendes 2015, possibilitou a realização do projeto Meu Corpo, Meu Sangue – ressignificando a menstruação, que também fez parte do campo desta pesquisa.

Agradeço, desde já, à banca examinadora desta tese: aos professores Raphael Bispo, Marcella Beraldo, Fabiene Gama, e Daniela Manica, pela disponibilidade em ler este trabalho e trazer contribuições para esta pesquisa. À professora Marcella Beraldo, também agradeço pela orientação durante o mestrado, auxiliando na minha formação enquanto pesquisadora; ao professor Raphael Bispo, agradeço pelas sugestões feitas durante a qualificação, que ajudaram muito no aperfeiçoamento deste trabalho; às professoras Fabiene Gama e Daniela Manica também agradeço por suas pesquisas desenvolvidas, que me foram de grande valia na construção do texto. À professora Fabiene sou grata pela coragem em experimentar a autoetnografia, traçando caminhos possíveis para outras pesquisas e à professora Daniela sou grata também pela coragem e ousadia de abrir o campo das pesquisas em menstruação no Brasil, sendo grande inspiração para o desenvolvimento desta tese, ainda quando ela era apenas uma ideia. Muita gratidão a todos os professores e pesquisadores brasileiros que cumprem uma função tão nobre e importante em um contexto nada favorável ao ensino e à ciência. Vocês me emocionam e me impulsionam! Dias melhores virão!

Ao grupo de pesquisadoras em menstruação, “Vazantes”, do qual a professora Daniela Manica também faz parte, expresso minha admiração e gratidão por (r)existirem. Nesse grupo encontrei apoio moral, emocional, acadêmico e fiz amigas muito queridas. Agradeço a todas pelo suporte, pela leitura do meu trabalho e também pelas pesquisas que cada uma está desenvolvendo ou desenvolveu. Vocês são incríveis! Em especial, sou grata à Gabriela Paletta pela sugestão da criação do QR-code da meditação e à Clarissa Reche, que conseguiu traduzir em imagem minhas ideias para a capa desta tese.

Também sou infinitamente agradecida às Mestras que encontrei nessa trajetória e me foram abrindo caminhos. À Zulma Moreyra, criadora da Terapia Menstrual, à Helena de Aradia, líder do Bosque de Artêmis, ao Coletivo Feminista Mexicano Vulva Sapiens, à pedagoga menstrual Érika Irustra, à Pabla Pérez criadora da Ginecosofia, à Sajeeva Urtado que desenvolveu o método da Respiração Ovariana, à Klau Chinche, responsável pelo GynePunk Lab e a tantas outras que cruzaram meu caminho e me tocaram de alguma forma.

Também sou grata à irmandade do Santo Daime e às comunidades ayahuasqueiras com quem tive contato nos últimos anos, que possibilitaram um maior aprimoramento dos estudos espirituais e, ainda que de forma tangencial, porém fundamental, auxiliaram no processo de criação, desenvolvimento e refinamento deste trabalho. Um salve especial à irmandade do Céu das Estrelas, do Céu do Mapiá, do Céu das Três Marias, à organização do Festival Sul Americano dos Sagrados Saberes Femininos e aos amigos Jonathan Dorini, Amanda Faulhaber, Francisco Faulhaber e William Assis por compartilharem comigo um dos momentos mais cruciais para o nascimento dessa pesquisa! Ao William Assis também agradeço o apoio e acompanhamento inicial, auxiliando no processo de materialização do meu trabalho artístico com o sangue menstrual, cuja “mão” foi fundamental para a criação da série fotográfica “Sangue sobre Água”, bem como na montagem da exposição.

Um salve e agradecimento muito especial à minha amiga e irmã, Priscilla Cotti, cuja parceria acadêmica e espiritual foi fundamental para o desenvolvimento desta pesquisa. Priscilla esteve muito presente na construção das oficinas de Ginecologia Autônoma e nos trabalhos espirituais e, com seus conhecimentos e suporte, tornou tudo mais fácil e possível. Eu não estava mais só! Te amo demais, amiga! Gratidão por existir!

À Ana Elisa Banhatta também deixo um agradecimento especial, por essa amizade que transcende os tempos e cujo reencontro trouxe tanta potência e tanta cura. À Marina Barbosa, irmã querida que me acompanha desde os tempos da faculdade, ensinou-me o que era feminismo e sempre me instigou a brilhar. E à Ludimilla Fonseca, amiga amada, primeira

pessoa com quem compartilhei meus processos artísticos com sangue menstrual e quem fez a curadoria do projeto Meu Corpo, Meu Sangue.

À minha afilhada Marly Balbino, agradeço pela parceria e ajuda nas transcrições das entrevistas. Ao Reinaldo Kreppke sou grata pela leitura atenta do texto e a ajuda na revisão das normas técnicas e gramaticais. E à minha terapeuta Suzana Repetto agradeço, infinitamente, por me acompanhar nos últimos quatro anos, auxiliando-me no processo de ancorar todas as experiências que vivi nessa jornada.

Por fim, não tenho palavras para agradecer cada mulher e corpo menstruante que cruzou meu caminho, confiou e acreditou no meu trabalho, indo à exposição, participando das oficinas de Ginecologia Autônoma, dos grupos de Limpeza do Sangue Menstrual, e de tantos outros movimentos realizados nestes últimos sete anos. Em especial, agradeço a parceria e irmandade de Ana Cláudia Ferreira, Mariana Galvão, Maria Thereza Fialho, Ana Carolina Filgueiras, Bianca Queiroz, Marisa Maria, Jéssica Fachineto, Rayssa, Driely Naara, Gisele Banhattó, Ana Clara Banhattó, Cynthia Cotti, Bruna Amaro, Yasmim Hulme, Lia Rezende, Andreia Rezende, Verena, Ariádine Marcca, Fabi Cousins, Amanda Coutinho, Nina Pinheiro, Bia Sabô, Bárbara de Paula, Priscila Vieira, SoulLuar e tantas, tantas outras pessoas. Amo muito todes vocês e sou muito grata a essa irmandade que me mostrou que juntas podemos mais!

Salve a nossa força!

RESUMO

A menstruação, em uma perspectiva transcultural se apresenta como objeto de significados e interpretações múltiplas, dando origem aos mais diferentes costumes e crenças. Entretanto, a concepção negativa, em relação ao sangue menstrual, oriunda do tabu que envolve a menstruação, foi a visão mais difundida. Como formas de se relacionar com este tabu, vemos emergir, na sociedade ocidental contemporânea, um processo de medicalização do corpo feminino, mais especificamente da menstruação, como também diversos outros processos de resistência a essa medicalização e ressignificação da concepção negativa que permeia o sangue menstrual, tais como a prática da Ginecologia Autônoma, Política e Natural, as terapias e a arte menstrual, dentre vários outros movimentos. O foco desta pesquisa é refletir sobre essas diferentes perspectivas que afloram, atualmente, em relação à menstruação, procurando compreender de que forma o tabu da menstruação é forjado, como a medicalização da menstruação acontece e de que maneira tem influenciado as narrativas e práticas das mulheres e outros corpos menstruantes. Importa, também, analisar os processos de resistência à medicalização e ressignificação da menstruação e do sangue menstrual, a partir da minha própria experiência, como antropóloga, terapeuta menstrual e artista, somada à experiência de outras mulheres e corpos menstruantes que cruzaram meu caminho, durante cursos, vivências, oficinas, encontros, rodas de conversas e pelas redes sociais. Como marco teórico-metodológico, este trabalho busca resgatar o rol da corporalidade e a autoetnografia, procurando explorar os diversos sentidos dentro do trabalho de campo, bem como uma escrita orientada pela subjetividade, por um saber localizado, encarnado, corporificado, de uma pesquisadora que se emociona, envolve e deixa-se afetar pelo campo.

Palavras-chave: Corpo. Gênero. Sangue Menstrual. Emoções. Experiência.

ABSTRACT

Menstruation, in a cross-cultural perspective, presents itself as an object of multiple meanings and interpretations, giving rise to the most different customs and beliefs. However, the negative conception of menstrual blood, arising from the taboo surrounding menstruation, was the most widespread view. As ways of relating to this taboo, we see emerging, in contemporary Western society, a process of medicalization of the female body, more specifically of menstruation, as well as several other processes of resistance to this medicalization and resignification of the negative perspective that permeates menstrual blood, such as the practice of Autonomous, Political and Natural Gynecology, such as therapies and menstrual art, among several other movements. The focus of this research is to reflect on these different perspectives that currently emerge in relation to menstruation, seeking to understand how the menstruation taboo is forged, how the medicalization of menstruation takes place and how it has influenced the narratives and practices of women and other menstruating bodies. It is also important, the analysis of the processes of resistance to the medicalization and resignification of menstruation and menstrual blood, based on my own experience as an anthropologist, menstrual therapist and artist, added to the experience of other women and menstrual bodies that crossed my path, during courses, experiences, workshops, meetings, conversation circles and through social networks. As a theoretical-methodological framework, this work seeks to rescue the role of corporeality and autoethnography, seeking to explore the different senses within the fieldwork, as well as a writing guided by subjectivity, by a localized, incarnate, embodied knowledge, of a researcher who moves, involves and let be affected by the field.

Keywords: Body. Gender. Menstrual Blood. Emotions. Experience.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Fotografia 1 - Sem título.....	42
Fotografia 2 - <i>Bubble Blood</i>	43
Fotografia 3 - Primeira imagem da série “Sangue sobre Água”	64
Fotografia 4 - Primeira imagem da série “Sangue sobre porcelana”	65
Fotografia 5 - Primeira imagem da série “Sangue sobre Leite”	65
Fotografia 6 - Primeiro corredor da galeria ocupada pela exposição com seis imagens da série “Sangue sobre Água”	66
Fotografia 7 - Segundo corredor da galeria com as seis imagens da série “Sangue sobre Leite”	67
Fotografia 8 - Segundo corredor da galeria com seis imagens da série “Sangue sobre porcelana”	67
Fotografia 9 - Um dos atos da performance “Fluxo”, na abertura da exposição.....	68
Fotografia 10 - Um dos atos da performance de abertura da exposição, quando escrevo o nome da exposição na parede do segundo corredor da galeria.....	68
Fotografia 11 - espaço interativo da exposição antes da intervenção do público.....	72
Fotografia 12 - Imagem do espaço interativo depois da intervenção do público	73
Fotografia 13 - Detalhes dos escritos das paredes	74
Fotografia 14 - Detalhes dos escritos das paredes	74
Fotografia 15 - Detalhes dos escritos das paredes	75
Fotografia 16 - Detalhes dos escritos das paredes	75
Fotografia 17 - Detalhes dos escritos das paredes	76
Fotografia 18 - Detalhes dos escritos das paredes	76
Fotografia 19 - Detalhes dos escritos das paredes	77
Fotografia 20 - Sem título.....	85
Fotografia 21 - Sem título.....	86
Fotografia 22 - Primeira oficina realizada em outubro de 2016 no Andar de Baixo	129
Fotografia 23 - Oficina de Ginecologia Autônoma, em 2017	130
Fotografia 24 - Primeira oficina intensiva, no Espaço Diversão & Arte, em 2018.....	136
Fotografia 25 - “Altar” da primeira oficina intensiva de 2018.....	137
Fotografia 26 - Ritual de abertura da primeira oficina intensiva de 2018	141
Fotografia 27 - Primeira oficina intensiva de 2018	142
Fotografia 28 - Condução da Meditação do útero na oficina intensiva de 2018	144
Fotografia 29 - Sem título.....	148

Fotografia 30 - Prática meditação ativa na oficina de Ginecologia Autônoma de 2019	158
Fotografia 31 - Sem título.....	159
Fotografia 32 - Cristais de sangue menstrual	175
Fotografia 33 - Frasco de tintura do sangue menstrual	175
Fotografia 34 - Sem título.....	188
Fotografia 35 - Sem título.....	202
Fotografia 36 - Sem título.....	205
Fotografia 37 - Sem título.....	213
Fotografia 38 - Sem título.....	217
Fotografia 39 - Sem título.....	222
Fotografia 40 - Ritual Batismo de Sangue. Residência Artística, Terra Una, 2019	229

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO E ABERTURA DO PORTAL	14
1.1	EXPLORANDO O CAMPO E CONSTRUINDO OS APORTES TEÓRICOS-METODOLÓGICOS.....	22
1.1.1	Resgatando o rol da corporalidade: sujeito e experiência na teoria antropológica	32
1.2	DESCRIÇÃO DOS CAPÍTULOS	41
2	CAPÍTULO 1 - O TABU DO SANGUE MENSTRUAL	43
2.1	SANGUE MENSTRUAL E AS DIFERENTES PRÁTICAS CULTURAIS.....	52
2.2	MEU CORPO, MEU SANGUE: A ARTE COMO PURIFICAÇÃO	60
2.2.1	Nojo do sangue menstrual	69
3	CAPÍTULO 2 - GINECOLOGIA AUTÔNOMA, POLÍTICA E NATURAL: NOSSO CORPO, NOSSO LABORATÓRIO	86
3.1	INSTITUCIONALIZAÇÃO DA MEDICINA E MEDICALIZAÇÃO DO CORPO FEMININO.....	88
3.2	A GINECOLOGIA AUTÔNOMA, POLÍTICA E NATURAL ENQUANTO RESISTÊNCIA AO PROCESSO MEDICALIZADOR	91
3.2.1	Autônoma, Política e Natural?	94
3.2.2	Raça, Gênero e Sexualidade dentro da Ginecologia Autônoma, Política e Natural e do ativismo menstrual	100
3.3	QUESTIONANDO O SABER MÉDICO E BUSCANDO ALTERNATIVAS.....	108
3.3.1	Medicalização da Menstruação	114
3.3.1.1	<i>A supressão da menstruação por meio do uso de hormônios</i>	118
3.3.2	Estudando meu morpo, confiando no meu conhecimento e usando as ervas para tratamento da S.O.P	122
4	CAPÍTULO 3 - OFICINAS DE GINECOLOGIA AUTÔNOMA: ESPAÇO PARA UMA “RESISTÊNCIA AMOROSA”	130
4.1	A OFICINA COMO PALCO PARA AS DIVERSAS EXPRESSÕES DO EU.....	134
4.2	POR DENTRO DAS OFICINAS.....	140
4.2.1	Conhecendo a anatomia e explorando o útero	140
4.2.2	Sangue e Ciclo Menstrual	147
4.2.3	Ciclicidade, arquétipos e a relação com a lua	151
5	CAPÍTULO 4 - TERAPIAS MENSTRUAIS	159

5.1	LIMPEZA DO SANGUE MENSTRUAL	165
5.1.1	Sangue, corpo e emoções	168
5.1.2	Sangue: Veneno ou Remédio?	172
5.1.3	O sangue como medicina	174
5.1.3.1	<i>A Magia do Sangue</i>	181
6	CAPÍTULO 5 - MERGULHANDO EM ÁGUAS PROFUNDAS: ESTÃO ABERTOS OS TRABALHOS DA LIMPEZA DO SANGUE MENSTRUAL ...	188
6.1	SANTO ALHO	188
6.1.1	O estudo dos alimentos	191
6.1.2	O Parasitismo	197
6.2	AS ERVAS E AS EMOÇÕES	201
6.2.1	Mestra Tansagem	201
6.2.2	Dona Carqueja	205
6.2.3	Salve, Cavalinha!	212
6.2.4	Rainha Artemísia	217
7	CONSIDERAÇÕES FINAIS E FECHAMENTO DO PORTAL	222
	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	230
	ANEXOS	240

1 INTRODUÇÃO E ABERTURA DO PORTAL



Antes de abrir, efetivamente, o Portal Vermelho¹ do Sangue Menstrual, peço, humildemente, licença para ser o canal de conexão entre vocês e as águas vermelhas que irão desaguar a partir desta leitura. Para que essa experiência seja melhor aproveitada, é necessário ter mentes, corações e órgãos sexuais abertos para receber algo, talvez inesperado.

Para adentrarmos ao Portal de maneira proveitosa, vamos, antes, fazer uma meditação. Você pode acessar a gravação por meio do link <https://youtu.be/iS0Pk5gCSFA> ou do QRcode, ou ainda, ler as palavras abaixo, permitindo ser conduzido. É importante que você esteja em um local tranquilo e em uma posição confortável.



Peço que você feche seus olhos, coloque sua mão direita em seu coração e a mão esquerda abaixo do umbigo. Faça três profundas respirações, lentas, conscientes, sentindo o ar entrando e saindo do seu corpo. (Pausa). Aos poucos sua mente vai se acalmando e você vai sentindo o coração batendo. (Pausa). Quais emoções estão te movendo hoje? Permita-se sentir! (Pausa). Consegue perceber o pulsar do seu coração? Ele é o responsável por bombear o sangue e levá-lo para todo seu corpo, carregando memórias, pensamentos, emoções, nutrientes e força. Consegue perceber o sangue circulando por suas veias? (Pausa). Com a mão esquerda abaixo do umbigo você também pode sentir outro pulsar, talvez mais sutil, mas

¹ Usamos Portal Vermelho em maiúsculo, bem como outras palavras ao longo do texto, tais como Ginecologia Autônoma, Política e Natural e Terapias Menstruais, para indexar categorias nativas. A ideia de Portal Vermelho será elaborada no decorrer da escrita.

que também está aí, onde habita sua força vital, sua pulsão sexual primal e criativa. Esse centro que, durante a sua gestação, estava conectado à sua mãe por meio do cordão umbilical e por onde você se alimentou de sangue vindo do útero. Sinta esse sangue circular e se conecte! (Pausa).

Aos poucos você percebe que todo o sangue que se concentra nessa região abaixo do umbigo, onde estão seus órgãos sexuais, transborda e derrama por entre suas pernas até atingir o solo, independente de você ter ou não um útero, esse sangue flui. (Breve pausa). Esse sangue vai descendo, camada a camada, em direção ao magma da terra. Lá ele se funde com esse fogo criador, recebendo e trocando potência e retorna à superfície da Terra forte, viscoso e vívido, assumindo uma forma de entidade menstrual que agora está diante de você. (Breve pausa). Agora que você está diante dessa entidade que simboliza toda a potência e expressão criativa do Sangue Menstrual, reverencie essa força e esse poder e conecte-se com ela. O que ela te provoca? O que ela tem para te mostrar e te dizer? Permita-se ouvir e sentir!

(Pausa longa).

Agora que você já entrou em contato profundo com a força do Sangue Menstrual, agradeça tudo o que foi visto e revelado. Faça uma grande reverência a essa entidade e, se sentir, permita que ela lhe banhe, como as águas da cachoeira, levando de você tudo o que você não precisa mais carregar de medos, julgamentos, preconceitos, tristezas, raivas e dores. Deixe que o sangue leve tudo para a Terra mais uma vez, transmutando todos esses sentimentos em amor, coragem, força, vitalidade, criatividade, fertilidade, saúde e cura! (Breve pausa). Sinta o seu corpo renovado, leve, pronto para realizar seus sonhos e desejos mais íntimos! É esse o poder do Sangue Menstrual e ele habita em você, independente de gênero, pois o útero foi a primeira morada para todos os seres que habitam a Terra... e o sangue seu alimento! (Breve pausa). Vamos agradecer por estarmos vivos, por sermos potências criativas, por termos sangue correndo em nossas veias e nutrindo nossos corpos, movimentando nossos pensamentos e emoções, e vamos manter essa conexão em nosso cotidiano, com mente, coração e órgãos sexuais abertos ao amor, à abundância, à transformação e à reinvenção. (Pausa). Aos poucos vamos voltando, trazendo a nossa consciência para o exercício inicial, para a respiração, para a mão que está no coração e a outra que está abaixo do umbigo, sentindo a energia que circula no nosso corpo após essa viagem. (Pausa). Vamos respirando profundo e calmamente, mexendo bem devagar os dedos das mãos e os dedos dos pés. (Pausa). Se quiser pode ir mexendo outras partes do corpo também, até voltar completamente para o aqui e o agora, abrindo os olhos!

Seja bem vindo de volta!



Por que trazer uma meditação para abrir uma tese de doutorado? Vocês podem estar se perguntando. Essa tese busca problematizar certa linguagem convencional, ainda que em muitos momentos a poesia e o campo onírico deem espaço para a reflexão teórica e científica. O presente texto propõe uma experiência² sobre o sangue menstrual, e navegar nessas águas vermelhas e profundas, requer imaginação. Só por meio de uma experiência uterina encarnada foi possível viver o campo de pesquisa e só assim seria possível descrever e refletir sobre esse campo. Assim, trazer a meditação para abrir a tese é uma das formas de aproximar o leitor ou leitora do trabalho de campo.

O sangue menstrual me atravessou, rompeu, chocou, deslumbrou, hipnotizou, seduziu, impactou, fascinou, contagiou, movimentou de infinitas maneiras que não cabem em palavras. Ainda assim, humildemente, aceitei o desafio de ser canal e tradutora de um fluxo de experiências e vivências, que envolvem a menstruação, seus múltiplos significados e interpretações, as diversas práticas e narrativas mobilizadas e as emoções despertadas, a partir da minha própria trajetória com o sangue menstrual, que se cruzou à trajetória de tantas outras mulheres e outros corpos menstruantes.

Essa múltipla inserção em campo, como antropóloga, artista, terapeuta menstrual e corpo que sangra abriu várias possibilidades de compreensão sobre o sangue menstrual que não seriam possíveis de outra forma. Abriu-se um campo de conhecimento que só se acessa vivendo, tocando, sentindo, respirando, criando e experimentando com o sangue, algo que diz sobre uma intimidade, de você consigo e seu corpo, mas também com outras mulheres e corpos que sangram. Eu não era uma estrangeira, eu era uma pessoa íntima de mim e das pessoas que cruzaram meu caminho, havia confiança e segurança para se falar sobre assuntos e temas que não haveria se você fosse uma pessoa desconhecida. Contudo, essa múltipla pertença também tem seus limites, por estar muito dentro, por vezes, foi desafiador distanciar e ter um olhar crítico sobre os acontecimentos e, algumas vezes, também havia conflito entre as pertenças, para a antropóloga um evento significava uma coisa e para a terapeuta e artista outra. Assim, o

² A noção de experiência é vital para o desenvolvimento da tese e será melhor abordada ao longo do texto, mas, por enquanto, é importante compreender que essa ideia diz sobre acontecimentos de ordem empírica e estética que envolvem pensamentos, sentimentos e ações (STOLLER, 1989).

desafio foi dar espaço para todas essas vozes ecoarem e nenhuma sobrepor a outra. Ao longo da escrita elas vão se encontrando, costurando e dando corpo a esse Portal Vermelho.

A ideia do Portal Vermelho surge, no processo de escrita da tese, como uma metáfora, na tentativa de traduzir, para o campo das palavras, as experiências vividas a partir do contato com o sangue menstrual durante trabalho de campo. A palavra portal aparece como categoria êmica, em diferentes momentos e contextos, com o sentido de origem, fonte, acesso, lugar. As informações acessadas vieram de vários lugares e de diversas fontes: oficinas, rodas de conversas, cursos, trocas pela internet, experimentos com o sangue, a alimentação e as ervas, meditação, processos artísticos, dentre outras. E o Vermelho e as águas vermelhas também surgem como metáfora para falar de menstruação, assim como outras palavras foram utilizadas ao longo dos séculos, tais como lua, flor, regras, dentre outras, para esse mesmo fim. Há inclusive uma tradição nativa americana do Caminho Vermelho, que faz a mesma referência. Portanto, a tese se torna a tradução de várias informações acessadas por meio deste Portal que se abriu pelo contato íntimo com o sangue e, dessa forma, também se constitui um portal de acesso para outras pessoas que entrarem em contato com ela.

Ainda que, em uma perspectiva transcultural, a menstruação se apresente como objeto de significados e interpretações múltiplas, originando os mais diferentes costumes e crenças, a concepção negativa em relação ao sangue menstrual, oriunda do tabu que envolve a menstruação, foi a visão mais difundida tanto em estudos antropológicos quanto pelo senso comum. Como formas de se relacionar com este tabu, vemos emergir, na sociedade ocidental contemporânea, um processo de medicalização do corpo feminino, mais especificamente da menstruação, como também diversos outros processos de resistência a essa medicalização e ressignificação da concepção negativa que permeia o sangue menstrual, tais como a prática da Ginecologia Autônoma, Política e Natural, a terapia e a arte menstrual, dentre vários outros movimentos.

O foco deste trabalho é, portanto, refletir sobre essas diferentes perspectivas que emergem, atualmente, em relação à menstruação, procurando compreender de que forma o tabu da menstruação é forjado, como a medicalização da menstruação acontece e de que maneira tem influenciado as narrativas e práticas das mulheres e outros corpos menstruantes, importando, também, refletir sobre os processos de resistência à medicalização e ressignificação da menstruação e do sangue menstrual, a partir da minha própria experiência, como antropóloga, terapeuta menstrual e artista, somada à experiência de outras mulheres e corpos menstruantes, visto que, esse processo inicia-se com a busca da minha própria cura, que

me leva a assumir, também, uma identidade enquanto terapeuta e multiplicadora dos saberes menstruais³.

Apesar de existir uma gama de significados distintos em relação à menstruação, em culturas diversas, Cecilia Sardenberg (1994) verifica ser comum a noção de que o sangue menstrual pertence a uma categoria distinta do sangue que corre nas veias, despertando, geralmente, um sentimento de aversão, de nojo e, conseqüentemente, de vergonha para o corpo menstruante⁴. Ela ainda acrescenta que não seriam poucas as sociedades nas quais o sangue menstrual é tido como agente poluidor, dotado de impurezas, “possuidor de poderes mágicos, geralmente maléficos” (SARDENBERG, 1994, p. 321), algo que se estenderia, também, às mulheres e a outros corpos menstruantes.

Muitos estudos etnográficos apontaram o sangue menstrual e o corpo menstruante como perigosos ou ofensivos pelo olhar das comunidades que pesquisavam e várias proibições foram interpretadas como opressivas para estes corpos (BUCKLEY & GOTTLIEB, 1988). Entretanto, estudos elaborados, a partir de uma perspectiva feminista, têm alertado sobre o viés androcêntrico das análises ditas tradicionais, realizando novas leituras da literatura disponível. Sardenberg (1994) cita, como exemplo, o caso do artigo de Leavitt, Sykes e Weatherford (1975), em que seriam contrastadas as narrativas antropológicas sobre os aborígenes australianos escritas por homens, de um lado, e por mulheres, de outro. Nesse artigo, as autoras reiteram as colocações de Rayana Reiter acerca do duplo viés existente nas interpretações de homens antropólogos, somado ao dos seus informantes homens. Segundo, Sardenberg, elas questionam as interpretações tradicionais, indicando que estas retrataram a prática de reclusão e segregação de mulheres menstruadas entre os aborígenes, a partir de uma ótica judaico-cristã, como “impuras” ou “poluídas”. Em contraste, as autoras verificam, nos relatos de mulheres antropólogas, que os homens aborígenes não expressam nojo pelas mulheres menstruadas e nem se referem à menstruação como algo impuro ou perigoso. E, ainda, constataram que as mulheres aborígenes nunca falam de si próprias como seres impuros ou da menstruação como algo vergonhoso, como fazem as mulheres ocidentais, “certamente em consequência da interiorização da ótica judaico-cristã” (SARDENBERG, 1994, p. 327).

³ Esse ponto será melhor explicado a seguir.

⁴ Utilizo a expressão corpo menstruante, encontrada no trabalho de Bobel (2010), pois essa expressão dá conta de uma maior diversidade de realidades e vivências em relação à menstruação, visto que, não são apenas mulheres cisgênero que menstruam, mas homens trans também - mulheres cisgênero que não menstruam mais, por qualquer motivo, também se encontram nesta categoria. A utilização deste conceito também está ancorada na discussão que problematiza a generalização e universalização da categoria mulher e do que significa ser mulher. Tal ideia será discutida posteriormente.

Buckley & Gottlieb (1988) também abordam essa questão, afirmando que muitos dos tabus menstruais, ao invés de proteger a sociedade de uma descrita universalidade feminina ruim e maligna, em realidade, serve para proteger a criatividade espiritual, percebida em mulheres menstruadas, da influência de outras pessoas, como também, proteger essas pessoas da força espiritual positiva que emerge dessas mulheres menstruadas. Em outras culturas, os costumes menstruais, ao invés de subordinar as mulheres, ofereceriam a elas meios de exercer sua autonomia, influência e controle social. “‘The menstrual taboo’, in short, is at once nearly universal and has meanings that are ambiguous and often multivalent” (BUCKLEY & GOTTLIEB, 1988, p. 7).

Os autores alimentam essa argumentação discorrendo sobre o significado da palavra *tabu*, que tem origem no conceito polinésio de *tapu*.

This multivalence appears to be inherent in the very term *taboo* as analyzed by Steiner (1956). Probing the semantic sphere of the Polynesian word *tabu* and its variants (compare Durkheim 1897;57), Steiner observed that Polynesian root *ta* means “to mark” and that *pu* is an adverb of intensity, and he translated *tabu (tapu)* as “marked thoroughly” (1956;32). This etymology shows lack of unilateral stress on either negative or positive dimensions, and Steiner accordingly suggested that concepts of “holy” and “forbidden” are inseparable in the many Polynesian languages. There is no polarity of meaning inherent in the term *tabu*, which, on the contrary, implies a fusion of two concepts that Western views tend to distinguish. Furthermore, the logical opposite of “tabu” is neither “sacred” nor “defiled” (both of which are encompassed within “tabu”) but “profane”, in the sense of “common” (Steiner 1956:36, 82). (STEINER, 1956 apud BUCKLEY & GOTTLIEB, 1988, p. 7-8).

Buckley & Gottlieb (1988) afirmam que essa discussão de Steiner (1956) e o potencial significado multivalente da palavra *tabu* foi pouco considerado ao se falar sobre sangue menstrual. O pouco entendimento dos vários significados do *tabu* menstrual entre culturas e dentro de uma mesma cultura tem sido, em parte, resultado de uma ênfase na explicação “monocausal”.

A partir dessa compreensão em relação ao conceito de *tabu*, como algo que marca uma intensidade, uma importância, sem, necessariamente, marcar uma polaridade, negativa ou positiva, seria possível perceber tanto o processo de medicalização da menstruação quanto o processo de resistência e ressignificação do sangue menstrual como duas faces da mesma moeda, duas formas distintas de lidar com uma mesma questão que é o *tabu* do sangue menstrual — a menstruação como um fato de importância dentro das práticas socioculturais.

A concepção da menstruação como uma “maldição” na sociedade ocidental não apareceu até o século XIX. Segundo Bobel (2010), na Idade Média a palavra *flor* era comumente utilizada para se referir à menstruação. A autora apresenta as pesquisas do

historiador Joan Brumberg que apontam o início da medicalização da menarca, perto do século XIX, quando a autoridade médica estava focada na influência materna. De acordo com o historiador, anteriormente, o começo da menstruação era encarado como um evento de maturação, marcando uma importante mudança no corpo feminino, especificamente, sua capacidade para reprodução. No entanto, durante a era Vitoriana, médicos iniciaram um processo de intervenção no que era de domínio feminino, colocaram-se no papel de especialistas, assumindo o controle da definição e dos tratamentos relacionados à menstruação, o que culminou em um crescimento da demanda médica. O novo conhecimento medicalizado tomou a forma de guias de saúde e higiene⁵.

É também no fim do século XVIII, início do século XIX, que vemos a consolidação da distinção entre mulheres e homens com base no sexo biológico (LAQUER, 1992 apud ROHDEN, 2001). “Até o século XVII ser um homem ou uma mulher não era possuir organicamente um ou outro sexo, mas sustentar uma posição social determinada” (ROHDEN, 2001, p. 33). Ainda que houvesse uma diferença nos papéis sociais, a distinção não se dava em termos biológicos – corpos femininos e masculinos eram tidos como semelhantes.

O parentesco admitido entre as duas metades da espécie humana aparecia em temas como “menstruação masculina”. Referências nas décadas de 80 e 90 ainda reconheciam escorrimentos sanguíneos do pênis como provas da existência da menstruação no homem. Outra teoria contemporânea era a que defendia que as mamas eram comuns aos dois sexos e acima de tudo representativas da espécie. Neste terreno, podia-se até mesmo conceber o hermafrodita não como uma aberração ou falsidade, o que aconteceria mais tarde, mas como o representante mais legítimo da raça humana (MOSCUCCI, 1996 apud ROHDEN, 2001, p. 54).

Essa política de gênero que vai se instaurando de forma hierarquizada, em que corpos e funções masculinas tinham primazia sobre as femininas, não só afetava a interpretação de dados clínicos e laboratoriais, segundo Laquer (1992), quanto a sua própria produção, que, por conseguinte, influenciava e era influenciada pela forma na qual a sociedade percebia esses corpos e seus eventos fisiológicos, como a menstruação, por exemplo⁶.

⁵ É preciso destacar que este acontecimento faz parte de um movimento histórico ainda maior que será amplamente discutido posteriormente.

⁶ A ciência racional moderna é fruto de uma Revolução Científica que ocorreu no século XVII, a partir de determinados fatos que transformaram a forma na qual a sociedade ocidental encarava várias questões. Antes da Revolução, por exemplo, muitas pessoas acreditavam que a terra era plana e o centro do universo. Durante a Revolução, tal ideia foi contestada e, praticamente, esquecida, e esse paradigma foi superado pela ideia de que a terra é redonda e gira em torno do sol. Thomas Kuhn (1978) afirma que “as mudanças de paradigma realmente levam os cientistas a ver o mundo definido por seus compromissos de pesquisa de uma maneira diferente” (KUHN, 1978, p. 147-148). Segundo o autor, quando a “tradição científica normal” muda, a percepção que o cientista tem do seu meio precisa ser reeducada, ele precisa aprender a perceber novas formas em situações que já estava familiarizado. Dessa forma, ele argumenta que o que um homem vê depende tanto do objeto que ele olha como daquilo que sua experiência visual e conceitual prévia o ensinou a ver. Kuhn questiona, por exemplo, se o fato de

Para Laquer, segundo Rohden⁷ (2001), essa invenção teria dois focos fundamentais de origem, uma mudança epistemológica e uma mudança política.

A primeira engloba tanto a instituição de algumas dicotomias básicas – como fato e ficção, ciência e religião, razão e credulidade, corpo e espírito, verdade e falsidade, sexo biológico e gênero teatral – quanto o rompimento com a episteme da “grande cadeia do ser”. A associação infundável de signos, entre corpo e cosmos, dá lugar à redução a um plano único, o plano da natureza, no qual a explicação reducionista e o sexo como fato físico são viáveis (ROHDEN, 2001, p. 33).

Ortner (1979) aponta como a cultura ocidental reconhece uma distinção entre a atuação da cultura e a atuação da natureza, e que a diferença da cultura se apoia no fato de poder transcender a natureza e transformá-la para seus propósitos. Assim, em algum nível de distinção, a cultura demonstraria não só ser diferente da natureza, como superior a ela. Se o argumento do determinismo biológico coloca as mulheres simbolicamente associadas à natureza, por conta da sua função de procriadoras, enquanto os homens estão associados à cultura, por serem os representantes da razão, a cultura achará “natural” subordiná-las. “Isso não quer dizer que os fatos biológicos não são relevantes ou que os homens e as mulheres não sejam diferentes, mas sim que certos dados e diferenças somente adquirem significado de superior/inferior dentro da estrutura de valores culturalmente definidos” (ORTNER, 1979, p. 99).

Ainda que tenhamos certos conceitos e ideias sobre gênero, sexo e menstruação dominantes, essas ideias são passíveis de questionamento e de transformação. E, ainda, há a possibilidade da coexistência de visões diversas sobre um mesmo assunto. Assim, ainda que a medicina e a ciência ocidental contemporânea tenham papel importante na consolidação dessas ideias, Sardenberg (1994) aponta evidências sobre a possibilidade de estarmos vivendo um momento de emergência de novas atitudes e comportamentos relativos à menstruação na sociedade brasileira — deveríamos pensar na existência de várias ordens prático-simbólicas da menstruação e não apenas uma. Segundo Sardenberg (1994), estaríamos diante de uma ordem

os astrônomos começarem a ver mudanças no céu, que antes era visto como imutável, não está ligado com a mudança de paradigma promovida por Copérnico e, para endossar o argumento, acrescenta ainda, que os Chineses, cujas crenças cosmológicas não excluíam mudanças celestes já haviam registrado novas estrelas no céu em uma época muito anterior (KUHN, 1978). O autor também argumenta que uma revolução científica não deve ser entendida apenas como uma reinterpretação de dados estáveis e individuais, pois, em primeiro lugar, os dados não são estáveis. Assim, Thomas Kuhn mostra como a maioria das pesquisas científicas funciona por meio da dinâmica de um quebra cabeça – os dados são enquadrados em classificações já formuladas. A partir de um paradigma aceito, os cientistas sabem o que é um dado, que instrumentos podem ser usados para estabelecê-los e que conceitos são importantes para sua interpretação. Com isso, ele mostra também como a questão dos paradigmas estão ligados à cultura e à política da sociedade e do momento histórico em que são formulados ou rompidos, vide o nosso contexto atual em que vemos reemergir a teoria terraplanista, que havia sido superada no século XVII.

⁷ Fabíola Rohden tem uma substancial contribuição para o tema que será aprofundado no segundo capítulo.

cultural bastante fragmentada, na qual os velhos e novos valores coexistem. Assim, vivemos um momento de “desmapeamento” (FIGUEIRA, 1987) em relação à menstruação e, por extensão, à identidade e à subjetividade feminina, mas isso não significa, de acordo com a autora, a ausência de “mapas” para orientação, e sim a existência de “mapas” distintos e muitas vezes contraditórios, “inscritos em níveis diferentes e relativamente dissociados do sujeito” (FIGUEIRA, 1987 apud SARDENBERG, 1994, p. 344).

Diante desse contexto, muitas mulheres e outros corpos menstruantes têm buscado se relacionar de forma diferente com seus corpos e seu sangue, buscando outras formas de cuidado com o corpo e a saúde, menos intervencionistas e medicalizadoras. Atualmente, é cada vez maior o número de pessoas ou coletivos que incentivam a prática de uma ginecologia política, autônoma e natural⁸, que recorrem a outras práticas terapêuticas, como a terapia menstrual, e que usam seu sangue para criar artisticamente, fertilizar as plantas ou mesmo como medicina.

O presente trabalho irá mapear essas redes, a partir da minha própria experiência, que se entrecruzou com as vivências⁹ de tantas outras pessoas engajadas nesses movimentos. No próximo item, faço uma descrição prévia de como esse campo foi delimitado, seguido dos aportes teórico-metodológicos que o sustentaram.

1.1 EXPLORANDO O CAMPO E CONSTRUINDO OS APORTES TEÓRICOS-METODOLÓGICOS

O contato com o que poderíamos chamar de Portal Vermelho ocorre no final de 2014, quando, depois de uma experiência com enteógenos¹⁰, comecei a questionar diversas decisões da minha vida, mas, principalmente, o fato de estar utilizando, naquela época, pílula contraceptiva, há dez anos, para o “tratamento”¹¹ da Síndrome dos Ovários Policísticos (S.O.P),

⁸ Cada um desses três termos tem uma distinção que será melhor aprofundada no capítulo sobre o assunto.

⁹ Vivências é uma categoria êmica que faz alusão às experiências, acontecimentos de ordem empírica que movimentam pensamentos, sentimentos, ações, conhecimentos, práticas e narrativas.

¹⁰ Os enteógenos são substâncias que alteram a consciência. “Desde as primeiras publicações sobre experiências com estados alterados de consciência causados por substâncias como mescalina, LSD e ayahuasca (HUXLEY, 1954), psicoterapeutas, etnofarmacólogos, antropólogos e outros têm argumentado sobre os benefícios desses estados, afirmando que tais substâncias funcionam para a liberação da mente e a integração da psique (WINKLEMAN, 2000), e não para sua desintegração, como previamente sugerido por termos como psicotomiméticos ou alucinógenos (SELL, 1996). Com o tempo, a ligação do sagrado com os estados alterados xamânicos tomou importância central no discurso do neoxamanismo, e hoje o termo mais utilizado para designar as inúmeras substâncias usadas nesses contextos é o de *enteógeno*, em referência ao aceso às dimensões sagradas, provocado por sua ingestão. Cabe ressaltar que o uso dos chamados enteógenos no mundo atual faz uma ligação íntima entre espiritualidade e a saúde psíquica, associando essas plantas com noções contemporâneas de autoconhecimento e terapia (ROSE & LANGDON, no prelo)”. (ROSE, 2010, p. 84-85).

¹¹ Utilizo a palavra “tratamento” entre aspas, pois, como será discutido nos capítulos, a pílula não funciona para o tratamento da S.O.P.

cuja enfermidade havia sido diagnosticada aos 16 anos de idade. A experiência promoveu deslocamentos e rupturas em mim, um mundo de possibilidades se abriu e esse foi o primeiro passo mobilizador para uma série de transformações que eu iria viver e compartilhar com outras pessoas, guiadas pelo sangue menstrual.

Ao decidir parar de tomar a pílula contraceptiva e começar a pesquisar por tratamentos alternativos, tive contato com uma rede transnacional de mulheres e corpos menstruantes que buscavam conhecer seus corpos, questionar a medicalização da menstruação e se apropriar do saber médico, bem como do conhecimento sobre a cura através das plantas.

Tornei-me membro de vários grupos no facebook, tais como Autoginecologia e dicas naturais; Ginecologia natural; e Síndrome dos ovários policísticos – tratamentos naturais, além de acompanhar várias páginas e blogs que abordavam temas similares, como Ginecologista Sincera; Vulva Sapiens; e Ginecosofia. Tive contato com mulheres que estavam praticando os *Sagrados Saberes Femininos*¹², mulheres que estavam fazendo arte com o próprio sangue menstrual e mulheres que estavam praticando uma ginecologia política, autônoma e natural.

A partir desse contato inicial, comecei a buscar cursos, formações, coletivos, círculos de mulheres para que eu pudesse participar e me aprofundar mais. Além disso, inspirada pelas mulheres que faziam arte menstrual, comecei também a criar artisticamente imagens fotográficas e vídeos com meu próprio sangue, em uma tentativa de ressignificar a minha relação com a menstruação, que pelos anos de contraceptivo, estava em um modo automático, sem muita reflexão.

Em 2015, participei de um curso intitulado Senhora das Ervas, que abordou a tradição celta de cura através da utilização de ervas, promovido pelo Bosque de Artêmis (local que promove, há quase 20 anos, encontros ligados ao Sagrado Feminino e ao Xamanismo) em Niterói. Foi um curso dividido em dois módulos de três dias cada, em que ficamos em uma pousada ao lado da Serra dos Órgãos (Petrópolis – RJ), em completa imersão (não saíamos do local).

¹² Os Sagrados Saberes Femininos buscam resgatar conhecimentos ancestrais milenares das tradições matrifocais e dos cultos geocêntricos, adaptando-os à realidade atual, sendo desafiador definir o que seriam esses *Sagrados Saberes Femininos*, pois são conhecimentos que tem origens bem difusas e se expressam em várias dimensões da vida (espiritual, religiosa, cultural, política, social e histórica), além de ser apropriado subjetivamente por indivíduos diferentes, em contextos específicos. Os grupos e círculos autodenominados, praticantes dos Sagrados Saberes Femininos não são o foco da pesquisa, pois não foi a linha de trabalho que eu segui e os grupos que este estudo dá conta já são suficientes para uma tese de doutorado.

Nesse mesmo ano eu participei da *1ª Cumbre Hispanoamericana por la Cultura Menstrual*¹³, em que conheci o coletivo feminista mexicano, Vulva Sapiens, construído, em 2013, por cinco mulheres investigadoras com diferentes formações (antropólogas, historiadoras, sociólogas, etc.) que possuem grande interesse em temas como a saúde feminina, a Ginecologia Autônoma, a apropriação e construção do corpo e sua dimensão política. O Coletivo articula-se, principalmente nas redes sociais, por meio de um blog e uma página no facebook em que divulgam vários conteúdos relacionados aos temas pesquisados. Elas também desenvolvem um curso online de Ginecologia Autônoma com duração de três meses, em que repassam vários materiais teóricos e atividades práticas para estimular o autoconhecimento sobre o corpo.

Através do Vulva Sapiens fiquei conhecendo a pedagoga menstrual espanhola, Erika Irustra, membro da *Society for Menstrual Cycle Research*, que tem uma comunidade virtual para abordar vários temas que envolvem os ciclos femininos, intitulada *Soy I Soy 4*. Fiz parte dessa comunidade durante um ano, acessei a biblioteca virtual do coletivo e as pesquisas da *Society for Menstrual Cycle Research*, conhecendo o trabalho da Chris Bobel, professora e pesquisadora dessa sociedade. No mesmo período, também conheci o trabalho da Pabla Perez San Martin, uma chilena, que criou o movimento da Ginecosofia, desenvolvendo vários livros sobre o assunto, cujo principal é o Manual de Ginecologia Natural, que é uma grande referência para quem atua nessa área.

Fiz o curso online do coletivo Vulva Sapiens e participei também de outras formações e vivências que envolviam a saúde das mulheres e corpos menstruantes, e depois de algum tempo pesquisando sobre o tema e agregando conteúdo, fui percebendo que as informações às quais eu estava tendo contato eram muito necessárias, por serem pouco difundidas e acessíveis, naquele momento, e precisavam ser compartilhadas.

Assim, em 2016, desenvolvi um projeto intitulado Meu Corpo, Meu Sangue – ressignificando a menstruação, financiado pela Lei Municipal de Incentivo à Cultura de Juiz de Fora, Lei Murilo Mendes (Minas Gerais, Brasil), que buscou incentivar as mulheres e os corpos menstruantes a conhecerem seus corpos, seus ciclos e sua sexualidade, por meio da arte menstrual e da Ginecologia Autônoma. O projeto envolvia a criação de uma exposição interativa com as imagens fotográficas criadas a partir do sangue menstrual, o desenvolvimento

¹³ Conferência que reuniu, no site da *lunacup* (marca de coletor menstrual) do México, dez videoconferências de várias mulheres e coletivos, tratando de assuntos como a menstruação em círculos de mulheres, a transmissão da cultura menstrual, a medicalização da menstruação e a arte menstrual.

de uma rede social¹⁴ para o compartilhamento das informações, frutos das pesquisas e vivências, além da realização de uma oficina de Ginecologia Autônoma.

A primeira oficina realizada foi gratuita e teve duração de quatro horas. Essa primeira experiência com a oficina e com todo o projeto Meu Corpo, Meu Sangue mostrou-me a importância desse trabalho, revelando também o meu desejo de querer continuar com os estudos e criar outros espaços e momentos para o compartilhamento desses saberes.

O projeto Meu Corpo, Meu Sangue instigou-me a ir mais fundo nas pesquisas e percebi a relevância de aliar esses saberes experienciais aos teóricos, visto que as teorias sociais auxiliavam-me no processo de compreensão histórica e cultural do que estava sendo vivido e sentido, e as experiências também eram capazes de questionar e causar deslocamentos nesses próprios processos histórico-culturais. Assim, senti que tanto eu mesma quanto a academia e o campo de trabalho artístico, político e terapêutico com o sangue menstrual beneficiar-se-iam dessa união e decidi desenvolver o projeto de doutorado, cujo fruto é este trabalho. Iniciei o doutorado em 2017, dando continuidade às oficinas de Ginecologia Autônoma, aos estudos, aos trabalhos terapêuticos e espirituais, bem como às outras vivências e formações tais como a Terapia Menstrual e a Limpeza do Sangue Menstrual. Todas essas categorias nativas centrais serão trabalhadas ao longo dos capítulos.

Essa etnografia é, portanto, uma tentativa de descrever um pouco sobre o que foi vivido, sentido, experimentado, refletido, ao longo desses quase sete anos de contato íntimo e profundo com o meu próprio sangue menstrual, bem como com as narrativas e práticas de outros corpos menstruantes que encontrei pelo caminho.

Como o campo inicial se dá nas redes sociais, a etnografia virtual se torna um marco teórico/metodológico de pesquisa, pois, como aponta Hine (2000), pesquisadora que analisou as interações sociais em comunidades virtuais, a internet “representa um lugar, um ciberespaço, onde a cultura é constituída e reconstituída” (HINE, 2000, p. 9), ou ainda, como a autora enfatiza, a internet se apresenta como “um produto da cultura: uma tecnologia que foi produzida por pessoas particulares com objetivos e prioridades situadas contextualmente” (HINE, 2000, p. 9).

Entretanto, o trabalho não se limita à etnografia virtual. Como o tema de pesquisa surge a partir desta inquietação pessoal, que vai aos poucos sendo percebida também como política, social, científica, artística, terapêutica e espiritual, a autoetnografia e a corporalidade também são reivindicadas como marco teórico/metodológico desta pesquisa – o engajamento e

¹⁴ Nas redes, eu me articulei através de um blog, uma página no facebook e um grupo secreto, criado por mim, e também utilizei meu perfil pessoal do Instagram para divulgar o projeto.

envolvimento do pesquisador em campo e na escrita etnográfica é instrumento epistemológico para este trabalho.

Como Ruth Cardoso (1986) aponta, a valorização da observação participante nas pesquisas antropológicas tem feito cada vez mais os antropólogos se engajarem nas pesquisas, caminhando para uma participação observante. A defesa do engajamento político do pesquisador e a demonstração de que o conhecimento não pode se libertar de uma certa dose de ideologia colocam em questão a posição do antropólogo em campo, entretanto, essa intensificação do envolvimento do antropólogo teria se dado pelo viés político, do que como instrumento do conhecimento. Isso, segundo a autora, reduziria a pesquisa à denúncia e o pesquisador a porta-voz do grupo. “E, como consequência, elimina um dos passos importantes para a pesquisa participante que é o estranhamento como forma de compreender o outro” (CARDOSO, 1986, p. 100).

A prática de pesquisa que procura este tipo de contato precisa valorizar a observação tanto quanto a participação. Se a última é condição necessária para um contato onde afeto e razão se complementam, a primeira fornece a medida das coisas. Observar é contar, escrever e situar os fatos, e os cotidianos, construindo cadeias de significação. Este modo de observar supõe, como vimos, um investimento do observador na análise de seu próprio modo de olhar. Para conseguir essa façanha, sem se perder entrando pela psicanálise amadorística é preciso ancorar as relações pessoais em seus contextos e estudar as condições sociais de produção dos discursos. Do entrevistador e do entrevistado. (CARDOSO, 1986, p. 103).

Assim, a autora afirma que a subjetividade se faz cada vez mais presente, porque a noção de neutralidade, proposta pelos positivistas, já não é mais defendida. Desse modo, colocar o antropólogo no cenário da pesquisa passaria a ser uma necessidade para dominar a relação que o leva ao conhecimento. Entretanto, muitos desses relatos etnográficos limitam-se a expressar as aventuras do antropólogo sem colocar explicitamente como etapas do conhecimento. O que geralmente acontece é uma descrição de todo o percurso até a entrada em campo e depois que isso é feito, parte-se para uma análise “objetiva” do campo, “causado pela falta de segurança quanto aos limites da participação e as exigências da objetividade” (CARDOSO, 1986, p. 104).

Ruth Behar, em seu livro *The Vulnerable Observer* (1996), também aborda essa questão ao trazer a perspectiva de Clifford Geertz sobre o fazer etnográfico, o qual acreditava que o antropólogo não penetrava a cultura, dentro de uma imagem masculinista, e sim era penetrado por ela, de modo que a cultura enredava o corpo do antropólogo. Behar parece concordar com a perspectiva de Geertz, dizendo que de fato isso acontece, mas se pergunta o quão de fato nos deixamos envolver por aquela cultura? “Our intellectual mission is deeply paradoxical: get the ‘native point of view,’ *pero, por favor*, without actually ‘going native’.” (BEHAR, 1996, p. 5).

Ela ainda acrescenta que a nossa metodologia seria definida pelo oxímoro “observação participante”, que em sua raiz tem uma divisão: devemos agir como um participante, mas não esquecendo de manter os olhos bem abertos. E quando terminamos o campo, sacudimos a poeira, vamos para a nossa mesa escrever sobre o que vimos e ouvimos. “Relate it to something you've read by Marx, Weber, Gramsci, or Geertz and you're on your way to doing anthropology.” (BEHAR, 1996, p. 5).

Outra pessoa que discute a ideia de observação participante é Marcelo Mercante (2006) que, em sua pesquisa de doutorado sobre o uso ritualístico do daime na barquinha, introduz a noção de “observação experiencial” (YOUNG & GOULET, 1994 apud MERCANTE, 2006), ressaltando a importância de experimentar a cultura pesquisada. Essa noção implica que, para o estudo dentro de uma tradição espiritual ter sucesso, é necessário um treinamento nessa. Assim, tanto as experiências do próprio antropólogo quanto sua auto-observação são entendidas como ferramentas importantes de pesquisa. Essa ideia é cada vez mais evidente em pesquisas antropológicas dentro do campo espiritualista, como podemos ver, também, na tese de doutorado de Isabel Santana de Rose, sobre os Guarani, a Ayahuasca e o Caminho Vermelho (2010), bem como no trabalho de Beatriz Labate (2004). Em sua pesquisa, Labate faz uma reflexão sobre sua dupla inserção em campo como antropóloga e ayahuasqueira, visto que seu interesse neste tema envolvia uma busca existencial pessoal, bem como um grande interesse antropológico, não sendo capaz de separar o pessoal do profissional. Para a autora, essa situação envolve desafios, tensões e ambiguidades, ao passo que também forja um lugar de fala potencialmente privilegiado.

Assim como Labate, o meu interesse pelo sangue menstrual parte de uma busca existencial e de cura pessoal, despertado pelo uso de enteógenos, que logo é percebido também atrelado ao meu interesse antropológico, político e espiritual. De modo que, nesse caminho percorrido entre a academia e as experiências em campo, fui desenvolvendo uma dupla pertença de bruxa-cientista – dupla, para dizer o mínimo, pois várias facetas de mim foram sendo reveladas, ao longo desse percurso, por conta do contato com o sangue menstrual¹⁵.

A posição do antropólogo em campo e seu engajamento na pesquisa sempre foram questões importantes para mim, visto que, durante a minha trajetória acadêmica, sempre pesquisei temas que eram, de certa forma, familiares. Enquanto feminista e acadêmica,

¹⁵ Essas questões serão melhor aprofundadas no capítulo sobre as oficinas, entretanto é importante mencionar que outras cientistas, assim como eu, também defendem essa dupla pertença de bruxa-cientista (Starhawk; Stengers e outras).

pesquisando movimentos feministas¹⁶, ocupei muitas vezes uma posição de liminaridade, posição esta já relatada por outras militantes acadêmicas.

Citando o relato que Heloísa Pontes faz no artigo intitulado “Paixão e compaixão: militância e objetividade na pesquisa antropológica”, Maria Felomena Gregori (1999) mostra os desafios que a pesquisadora enfrentou em sua inserção em campo, por ter sido “dublê” de militante e pesquisadora, o que a levou a uma situação de liminaridade (MORAIS, 2015).

De um lado, uma certa concepção, muito em voga nos grupos feministas da década de 80, de que qualquer apropriação individual de conhecimento é indevida, pois se acreditava que o conhecimento deve ser gestado na prática coletiva autônoma. Tal concepção fez de nosso reconhecimento pelo grupo um reconhecimento pela metade: lá éramos tomadas e tratadas como “as acadêmicas”, com toda a distância e comedimento que esse rótulo implica. A outra resistência vinha da academia, cujas concepções mais objetivistas do conhecimento sempre afirmaram o risco de que a identificação com o objeto nos transformasse em “pesquisadoras pela metade”, e que o papel do intelectual estaria sendo reduzido a instrumentalizar transformações sociais e, quando muito, a organizar ou divulgar teorias nativas. Não estou entre aquelas que acreditam que a capilaridade entre o movimento e pesquisa torne vulneráveis ou menos científicos os estudos da área. Mas essa capilaridade já produziu críticas no campo acadêmico, ainda naquela década, como a de que os estudos na área estariam por demais impregnados pelas marcas ideológicas do movimento, ou sobre o risco de se transformar a observação participante (instrumento de pesquisa qualitativa) em participação observante – críticas que, a meu ver, deveriam ser agora enfrentadas, nomeadas e debatidas. (GREGORI, 1999, p. 227-228).

Behar (1996) também levanta a discussão sobre uma “native anthropology”, que aconteceria quando os pesquisadores reivindicam uma conexão pessoal com o lugar no qual o trabalho de campo é desempenhado, o que abre um importante debate sobre o que significa ser “an inside in a culture” (BEHAR, 1996, p. 28). Ela aborda o fato de os próprios “nativos” estarem se tornando pesquisadores, estudando suas próprias comunidades e nações, o que faz com que a linha entre participante e observador, amigo e estranho, aborígene e alienígena não sejam mais facilmente delimitadas. A autora afirma, então, que a antropologia nativa tem contribuído para trazer uma grande mudança: “the shift toward viewing identification, rather than difference, as the key defining image of anthropological theory and practice”. (BEHAR, 1996, p. 28).

A autora continua sua argumentação apontando que essa mudança, em consonância com a afirmação do movimento feminista de que “o pessoal é político”, teria mudado a forma como pesquisadores pensam sobre suas subjetividades em campo.

¹⁶ A minha dissertação de mestrado foi sobre o uso político do corpo na Marcha das Vadias do Rio de Janeiro de 2013.

Feminist writers within the academy have devoted a considerable amount of energy to reflecting on biography and autobiography, and the difficult question of how women are to make other women the subjects of their gaze without objectifying them and thus ultimately betraying them. The rethinking of objectivity being carried out by feminists who study the sciences—among them Evelyn Fox Keller, Sandra Harding, Donna Haraway, and Hillary Rose—has likewise put at the top of the agenda Devereux's dream of doing social science more subjectively so it will be more objective. As Sandra Harding puts it, "The beliefs and behaviors of the researcher are part of the empirical evidence for (or against) the claims advanced in the results of research. This evidence too must be open to critical scrutiny no less than what is traditionally deemed as relevant evidence." Or, in the words of Donna Haraway, "Location is about vulnerability; location resists the politics of closure, Anality." At the end of the road for feminist science is a vision of utopia—where objectivity will be so completely revised that situated knowledges will be tough enough to resist the coups of dictatorial forms of thought. (BEHAR, 1996, p. 28-29).

Como Behar aponta, Haraway (1995) argumenta apoiando políticas e epistemologias que tragam um posicionamento, advogando a favor de uma objetividade corporificada, de um conhecimento localizado, situado, responsável, não da transcendência e da divisão entre sujeito e objeto. Um conhecimento que apresente “a visão desde um corpo, sempre um corpo complexo, contraditório, estruturante e estruturado, versus a visão de cima, de lugar nenhum, do simplismo”. (HARAWAY, 1995, p. 29). A autora ainda apoiaria a prática de uma objetividade que privilegia a contestação, a desconstrução, as conexões em rede, as transformações dos sistemas de pensamentos, construindo mundos menos organizados pelo eixo de dominação, bem como uma prática que procure as perspectivas daqueles pontos de vista que nunca podem ser conhecidos facilmente e que prometem algo extraordinário. Segundo Haraway “O imaginário e o racional – a visão visionária e a objetiva – circulam bem juntos” (HARAWAY, 1995, p. 24).

Como Behar apresenta, Haraway afirma que a posição diz respeito à vulnerabilidade, resistindo à política de fechamento e simplificação. Isso porque, como aponta Haraway, a corporificação feminista resiste à fixação e é demasiadamente curiosa a respeito das redes de posicionamentos diferenciais. Não existiriam pontos de vista feministas únicos e sim uma pluralidade infinita de possibilidades. Com isso, torna-se muito potente uma epistemologia e uma política de posições engajadas e responsáveis. “A meta são melhores explicações do mundo, isto é, ‘ciência’”. (HARAWAY, 1995, p. 32).

Além disso, ainda que o objetivismo mais radical pretenda posicionar o observador como um elemento neutro na pesquisa, existe um poder que envolve a posição do etnólogo em campo. Roberto Cardoso de Oliveira (1996) assinala que esse poder, que é subjacente às relações humanas, desempenha uma função empobrecedora para o ato cognitivo: “as perguntas, feitas em buscas de respostas pontuais lado a lado da autoridade de quem as faz (com ou sem

autoritarismo), criam um campo ilusório de interação” (OLIVEIRA, 1996, p. 20). Assim, ele denota como não há real interação entre nativo e pesquisador, não haveria condições para um efetivo “diálogo” – a relação não é dialógica – propondo assim transformar esse informante em “interlocutor”, dando lugar a um novo relacionamento.

O autor acredita que essa relação dialógica abre os horizontes semânticos do pesquisador e do nativo, de maneira a “transformar tal ‘confronto’ em um verdadeiro ‘encontro etnográfico’” (OLIVEIRA, 1996, p. 21).

Cria um espaço semântico partilhado por ambos os interlocutores, graças ao qual pode ocorrer aquela "fusão de horizontes" (como os hermenutas chamariam esse espaço), desde que o pesquisador tenha a habilidade de ouvir o nativo e por ele ser igualmente ouvido, encetando um diálogo teoricamente de "iguais", sem receio de estar, assim, contaminando o discurso do nativo com elementos de seu próprio discurso. Mesmo porque acreditar ser possível a neutralidade idealizada pelos defensores da objetividade absoluta é apenas viver numa doce ilusão ... Trocando ideias e informações entre si, etnólogo e nativo, "ambos igualmente guiados a interlocutores, abrem-se a um diálogo em tudo e por tudo superior, metodologicamente falando, à antiga relação pesquisador/informante. O Ouvir ganha em qualidade e altera uma relação, qual estrada de mão única, numa outra, de mão dupla, portanto, uma verdadeira interação. (OLIVEIRA, 1996, p. 21).

Martin Forsey (2010) também destaca a importância do ouvir na pesquisa antropológica, enfatizando como na sociedade ocidental há uma hierarquia dos sentidos, na qual a visão tem primazia em relação à escuta. Entretanto, ele advoga em defesa da democracia dos sentidos, afirmando que a escuta é tão importante quanto a observação para o trabalho do etnógrafo, chegando a falar em escuta participante, visto que muitos dos dados antropológicos são constituídos por entrevistas, diálogos informais, cantos e ruídos. Assim, ainda que a metáfora visual esteja dominando o campo da pesquisa, por uma hierarquia, outros sentidos também seriam explorados em campo e deveriam ser levados em consideração.

Antes de Forsey, Stoller (1989) já abordava a importância de se considerar outros sentidos, além da visão no fazer etnográfico, tais como o paladar, o olfato e a audição. Ele considera que a pesquisa de campo desenvolvida com o propósito de coletar dados, que, posteriormente, serão analisados de forma objetiva, tem como base uma epistemologia que acredita na ideia de que pensamento, sentimento e ação possam estar separados. Ele chegou a essas compreensões depois de muitos anos imerso na cultura Songhay, na Nigéria, para quem o gosto, o cheiro e a escuta seriam, por vezes, mais importantes que a visão, esse sentido privilegiado pela cultura ocidental. “In Songhay, one can taste kinship, smell witches, and hear the ancestors” (STOLLER, 1989, p. 5).

Ongoing study of Songhay has also compelled me to tune my senses to the frequencies of Songhay sensibilities. Had I limited my fieldwork in Songhay to one year or two, I would have produced intellectualist tracts, just like the summary above of Songhay history and social organization, in which individual Songhay are "edited out" of the discourse, and in which the sense of sight is prior to those of smell, taste, and sound. Returning to Niger year after year taught me that Songhay use senses other than sight to categorize their sociocultural experience. If anthropologists are to produce knowledge, how can they ignore how their own sensual biases affect the information they produce? This book demonstrates why anthropologists should open their senses to the worlds of their others. (STOLLER, 1989, p. 7).

Dessa forma, Stoller (1989) defende a construção de uma antropologia da experiência, que leve em consideração o campo estético e a consciência dos sentidos como fundamentais no fazer etnográfico. A partir da sua intensa experiência em campo, ele afirma buscar outras formas de expressão etnográfica, em que o evento se torna o autor do texto e o escritor o intérprete deste evento, servindo como um intermediário entre o evento (autor) e os leitores. Algo próximo do que eu também estou buscando com este trabalho: que as experiências falem por si. Por fim, Stoller afirma que a força da antropologia está na etnografia e em sua originalidade, apesar de suas imperfeições. "It is time to appreciate ethnographers who produce works of art that become powerful vehicles of theoretical exposition". (STOLLER, 1989, p. 130). Esse autor será retomado em outro momento.

Antes mesmo dos dois autores, Evans-Pritchard já apontava que o trabalho de campo abarcava toda a personalidade do antropólogo (cabeça e coração), bem como tudo que forjou sua personalidade: formação acadêmica, gênero, faixa etária, classe social, origem nacional, nível escolar e prática religiosa. Assim, afirmava o autor que as informações coletadas em campo dependiam inclusive da bagagem que o pesquisador estava levando. Ele também apontava para as transformações que os antropólogos viviam a partir do contato com o campo, percebendo o trabalho de campo como um processo de aprendizado e autoconhecimento. É possível perceber, então, que a subjetividade do antropólogo não é uma questão recente, ainda que, atualmente, esteja ganhando maior destaque.

Renato Rosaldo (1993) também aborda a questão da subjetividade e da experiência pessoal como ferramentas de pesquisa, em seu livro *Culture and truth*, ao mostrar como certos aspectos da cultura dos Ilongots (povo filipino conhecido pela caça de cabeças) só foram possíveis de serem entendidos a partir da sua experiência com a perda da sua esposa, Michelle Rosaldo, discutindo, assim, sobre as posições do etnógrafo em campo, bem como de outras pessoas envolvidas no fazer etnográfico.

The ethnographer, as a positioned subject, grasps certain human phenomena better than others. He or she occupies a position or structural location and observes with a

particular angle of vision. Consider, for example, how age, gender, being an outsider, and association with a neocolonial regime influence what the ethnographer learns. The notion of position also refers to how life experiences both enable and inhibit particular kinds of insight. In the case at hand, nothing in my own experience equipped me even to imagine the anger possible in bereavement until after Michelle Rosaldo's death in 1981. Only then was I in a position to grasp the force of what Ilongots had repeatedly told me about grief, rage, and headhunting. By the same token, so-called natives are also positioned subjects who have a distinctive mix of insight and blindness. Consider the structural positions of older versus younger Ilongot men, or the differing positions of chief mourners versus those less involved during a funeral. My discussion of anthropological writings on death often achieved its effects simply by shifting from the position of those least involved to that of the chief mourners. (ROSALDO, 1993, p. 19).

Desta forma, para Rosaldo, os cientistas sociais nunca poderiam se tornar observadores distanciados, pois são sujeitos posicionados dentro de um campo de relações de poder, que envolvem uma gama de outras posições. Portanto, segundo o autor, a análise social pode ser feita de uma certa distância, bem como de perto, de dentro ou de fora, ou seja, de infinitas formas, e todas com a mesma validade.

O autor percebe, então, a experiência pessoal como uma “categoria analítica”, enfatizando também a importância de se ter em conta as emoções nas análises antropológicas. Afirma, ainda, que a maior parte dos estudos antropológicos, ao assumir a posição neutra do observador, suprimem as emoções, em especial as mais intensas, implicando também em um ceticismo em relação a essas emoções como fonte de conhecimento. Stoller (1999) também aponta a mesma questão ao abordar os estudos sobre xamanismo, magia e feitiçaria, dizendo que são raras as discussões antropológicas sobre o extraordinário, ficando essa lacuna de como representar e incluir no texto antropológico as experiências extraordinárias vividas em campo. Com isso, Rosaldo (1993) defende que as formas de escrita que têm sido marginalizadas na antropologia ganhem legitimidade, abrindo a possibilidade de aproximação da vida das pessoas por meio de diferentes pontos de vista.

Assim, explorar os diversos sentidos dentro do trabalho de campo, bem como uma escrita orientada pela subjetividade, por um saber localizado, encarnado, corporificado que se emociona e se envolve é o que norteia este trabalho, desse modo, resgatar o rol da corporalidade e da autoetnografia como marco teórico-metodológico é de suma importância para este trabalho. É esse resgate que faremos a seguir.

1.1.1 Resgatando o rol da corporalidade: sujeito e experiência na teoria antropológica

O contato com os estudos do corpo e das emoções abriram caminhos nestas reflexões, desenhando rotas na solução de dilemas envolvendo razão e emoção, subjetividade e objetividade, dentre vários outros. Empreendi essa discussão em artigo publicado na Revista CSOnline (2017b) e resgato essa reflexão para o momento presente.

Muitos desses estudos têm buscado apontar as dimensões históricas e culturais da construção do corpo e da corporalidade a partir da crítica às visões ditas essencialistas (MALUF, 2002b, apud MORAIS, 2017b). Como Thomas Csordas (2003) apresenta em seu texto “Introduction: the body as representation and being-in-the-world”, a ideia habitual do pensamento erudito e popular de corpo como algo fixo, dotado de necessidades imutáveis e sujeito às regras empíricas da ciência biológica, existindo antes do fluxo de mudanças culturais, não cabe mais nessa nova percepção de corpo que tem sido formulada – “o corpo não deve ser entendido como uma constante no meio do fluxo, e sim como o epítome desse fluxo” (CSORDAS, 2003 apud MORAIS, 2017b, p. 95).

Marcell Mauss (1934) foi um dos primeiros estudiosos a refletir sobre o corpo como uma construção social e cultural, e não simplesmente como um dado biológico. Em seu artigo “As técnicas do corpo”, através de comparações entre culturas diferentes, ele procura mostrar como as “técnicas corporais” – os modos de andar, nadar, marchar, dormir, sentar, comer – variam de uma cultura para outra (MORAIS, 2017b). Mauss observa que a tecnicidade não é monopólio único do homem com a ferramenta, antes disso há, de certa forma, outro instrumento fundador: “o corpo é o primeiro e mais natural instrumento do homem” (MAUSS, 1934, p. 407). Para descrever estas técnicas, o autor introduz a noção da natureza social de *habitus*, dizendo que a palavra em latim exprime, melhor que “hábitos”, a ideia de “hexis” (habilidade), “adquirido” e a “faculdade” de Aristóteles:

Esses “hábitos” variam não simplesmente com os indivíduos e suas imitações, variam sobretudo com as sociedades, as educações, as conveniências e as modas, os prestígios. É preciso ver as técnicas e a obra da razão prática coletiva e individual, lá onde geralmente se vê apenas a alma e suas faculdades de repetição. (MAUSS, 1934, p. 404).

Le Breton (1953), em seu livro *A sociologia do corpo*, também aborda a corporeidade humana como fenômeno social e cultural. Ele afirma que a existência é corporal – pela corporeidade, o homem faz do mundo a extensão de sua experiência, transformando-o em tramas familiares e coerentes, disponíveis à ação e passíveis de compreensão (MORAIS, 2017). “Emissor e receptor, o corpo produz sentidos continuamente e assim insere o homem, de forma ativa, no interior de dado espaço social e cultural” (LE BRETON, 1953, p. 8).

Csordas (2008) introduz sua ideia do paradigma da corporeidade (*embodiment*) em seu texto “A Corporeidade como um Paradigma para a Antropologia” e, para delinear tal paradigma, ele faz um exame crítico de duas teorias da corporeidade: Maurice Merleau-Ponty (1962), que elabora a corporeidade na problemática da percepção, e Pierre Bourdieu (1977, 1984) que situa a corporeidade num discurso antropológico da prática. Ele interpreta as duas abordagens como tendo em comum a ruptura das dualidades: entre sujeito e objeto, para Merleau-Ponty, e entre estrutura e prática, para Bourdieu. Csordas (2008) desenvolve o conceito de *embodiment* como uma categoria que problematiza uma série de dualidades conceituais: pré-objetivo; corpo-mente; biológico-cultural; mental-material (MORAIS, 2017b).

As implicações do *embodiment*, não apenas como forma de abordar o corpo na cultura, mas, sobretudo como um novo paradigma teórico e metodológico para a antropologia, são muitas: o corpo não é mais um fato bruto da natureza nem um fato dado; a objetificação do corpo é um processo construído histórica e culturalmente; o corpo é sujeito e agente da/cultura; a cultura é corporificada e não dada exteriormente à experiência do sujeito; o outro também não é percebido como objeto, e sim como um "outro eu mesmo"; e, por fim, a "objetividade não é a visão de nenhum lugar, mas uma visão de qualquer lugar onde o corpo possa tomar posição" e se colocar em relação às perspectivas de outros "eu mesmos". Em resumo, a preocupação de Csordas (2008) não se reduz a discutir novas formas de abordar o corpo como objeto da antropologia. Seu projeto é o de constituir um novo paradigma no estudo da cultura, focado na ideia da experiência cultural como corporificada (MORAIS, 2017b).

Outros pesquisadores também têm refletido sobre essa questão, como Patricia Aschieri (2013) que propõe a ideia de *etnografia encarnada* – marco teórico/metodológico de pesquisa que envolve observação/participação de e desde os corpos. Em sua tese de doutorado, Aschieri (2013) problematiza a questão da corporalidade do etnógrafo, que tem sido considerada por distintos pesquisadores como parte dos processos cognitivos, mas que, salvo algumas exceções, não tem sido refletida de maneira sistemática nos processos de investigação. Dessa forma, ela defende que o antropólogo deve explicar o caráter situado de seu processo de conhecimento, incluindo no transcurso da pesquisa, como parte de suas análises, certos elementos relativos à sua “identidade” e ao seu modo de estar em campo. Rodolfo Puglisi (2014) afirma que este tipo de investigação socioantropológica busca revalorizar o rol da corporalidade e das emoções na produção de conhecimento, procurando uma maior articulação entre teoria e prática e destacando a importância epistemológica de recuperar saberes sensoriais, perceptivos e emotivos, que têm sido desvalorizados pelas tradições acadêmicas.

Silvana de Souza Nascimento (2019) também defende a ideia de uma escrita etnográfica encarnada, pensando o corpo etnográfico como um corpo de estado fronteiriço, híbrido e não homogêneo, que se deixa marcar por sua biografia, por suas escolhas teóricas e contextos sócio-políticos, históricos e culturais, bem como por suas experiências em campo. A autora se inspira em ideias chicanas de Gloria Anzaldúa, pesquisadora norte-americana que escreveu o livro autobiográfico *Borderlands/La Frontera: The New Mestiza*, em que mistura prosa e poesia, contando sua trajetória como acadêmica e mulher chicana, bem como se nutre de uma perspectiva feminista *mestiza*, que apresenta uma realidade de constantes deslocamentos, negando um pensamento dualista, posicionando-se “em um espaço intersticial, cujos elementos – pessoas, coisas, relações, linhas de vida, caminhos, experiências – compõem um caleidoscópio cheio de cores, tamanhos, formatos” (NASCIMENTO, 2019, p. 462). Essas combinações, segundo Nascimento, não podem ser cristalizadas e, portanto, escapam da construção de uma racionalidade hegemônica, sugerindo um pensamento divergente e amplo, capaz de romper com as dualidades entre sujeito e objeto, e cruzar fronteiras geopolíticas, sociais, sexuais, culturais, étnicas, linguísticas, dentre outras.

Nessa busca por revalorizar o rol da corporalidade na pesquisa, encontro-me com a autoetnografia, que é fruto desse conhecimento subjetivo e experiencial, que nega a separação entre o Eu e o Outro, entre razão e emoção, dados e análise (GAMA, 2020). Como aponta Fabiene Gama, em seu trabalho “A autoetnografia como método criativo: experimentações com a esclerose múltipla” (2020), a autoetnografia indica as expressões presentes no corpo, na pele e em outros órgãos, buscando romper com a lógica iluminista, que desacredita e reprime outras formas de conhecimento atrelado à experiência, trilhando caminhos menos “seguros” ou “controlados” que os trilhados pelo conhecimento científico. A autoetnografia experimenta as formas, estruturas e conteúdos, por vezes, causando rupturas no tempo linear e investindo na expressão das emoções como forma de abordagem cultural, apresentando as autoras como pessoas encarnadas.

A autoetnografia escorrega, evita definições simplistas. É a colisão entre as ciências humanas e as artes, as teorias e as emoções, a “performatividade” – o que acontece agora – e a performance – o que já aconteceu (estudo feito) – é a presença do corpo do(a) pesquisador(a) na linha de frente da pesquisa, no momento da criação (texto ou a performance/apresentação) (BRILHANTE; MOREIRA, 2016, p. 1100 apud GAMA, 2020, p. 190).

Assim, a autoetnografia seria um gênero autobiográfico de escrita e pesquisa que expõe diferentes níveis da consciência, fazendo conexões entre o pessoal e o cultural, “expondo

frequentemente um *self* vulnerável” (GAMA, 2020, p. 190), ideia essa resgatada de Ellis e Bochner (2000). Gama (2020) ainda comenta que a autoetnografia, para algumas autoras, seria um gênero, para outras um método e, para Daniela Verisani (2005), seria um conceito em construção, o qual ainda não está totalmente definido e estabilizado e que estaria na interseção entre termos dicotômicos, tais como “auto” e “etno”. Seria assim, uma tentativa de criar condições cognitivas de compreensão da relação entre esses dois termos, não de modo alternado, mas concomitante e simultâneo.

Para trás e para a frente, os autoetnógrafos observam, primeiramente através de uma lente de ângulo aberto, focando-se no exterior em aspetos culturais da sua experiência pessoal; e, em seguida, olham para dentro, expondo um *self* vulnerável que é movido por e pode mover-se através de, refratar e resistir a, interpretações culturais. À medida que ampliam recuando ou avançando, para o interior e para o exterior, as distinções entre o pessoal e o cultural tornam-se indistintas, por vezes para além de um reconhecimento distinto. Usualmente escrito na voz da primeira pessoa, os textos autoetnográficos aparecem numa variedade de formas – pequenas histórias, poesia, ficção, novelas, ensaios fotográficos, ensaios pessoais, revistas, escrita fragmentada e sobreposta em vários níveis, e prosa de ciência social. Nestes textos, ação concreta, diálogo, emoção, incorporação, espiritualidade, e auto-consciência estão presentes e são apresentados como histórias relacionais e institucionais afetadas pela história, pela estrutura social e pela cultura, as quais são elas próprias dialeticamente reveladas através da ação, do sentimento, do pensamento e da linguagem.” (ELLIS & BOCHNER, 2000, p. 739).

Dessa forma, como aponta Gama (2020), na autoetnografia, a antropóloga faz uma reflexão sobre sua própria trajetória e experiência e, a partir dela, analisa as questões sociais e culturais que envolvem o tema. Por isso, é uma metodologia que exige diversas camadas de reflexividade, visto que a pessoa que pesquisa é a mesma daquela pesquisada. Seguindo esse pensamento, Gama destaca o importante papel das pesquisas autoetnográficas para a antropologia, já que são capazes de expor partes de fenômenos culturais que as pessoas vivem, mas pouco falam. É o tipo de pesquisa que aborda o não dito, “advogando contra determinadas invisibilidades e silenciamentos, ao mesmo tempo em que ressaltam a importância da narração, em especial da narração pessoal, nas ciências humanas e sociais”. (GAMA, 2020, p. 190).

Para José Carlos Pinto da Costa (2016), a realização de uma autoetnografia é um ato de liberdade, por permitir a inclusão, na descrição do trabalho, de todo tipo de lógica, seja esta revelada ou apenas insinuada, podendo assim misturar “procedimentos hipotético-dedutivos, com hipotéticos-indutivos, abduativos, percursos de serendipidade, intuição, etc” (COSTA, 2016, p. 14).

Uma questão importante que Behar (1996) levanta seria a de como escrever subjetivamente uma etnografia, de uma maneira que ainda seja possível chamar o que estamos

fazendo de etnografia. “Should we be worried that a smoke alarm will blare in our ears when the ethnography grows perilously hot and ‘too personal’?” (BEHAR, 1996, p. 7). A autora comenta como as conversações e interações em campo nunca mais poderão ser reproduzidas da mesma maneira que aconteceram. Elas são únicas e estão no passado, mesmo quando são escritas no presente. A etnografia serviria apenas como prova da visão do antropólogo, que deve sustentar “the burden of authorship” (GAMA, 2020, p. 7, citando GEERTZ), ao comunicar as impressões estabelecidas do contato íntimo com vidas distantes. A autora ainda acrescenta, citando, novamente, Geertz, que há uma falta de linguagem para articular o que acontece quando estamos em campo, como se faltasse mesmo um gênero literário capaz de abarcar tais experiências. Por fim, ela enfatiza que seu livro *The Vulnerable Observer* é uma tentativa de buscar esse gênero.

FOR TUNATELY, I am not alone in this quest. What does it mean, for example, that an established professor of psychiatry at Johns Hopkins University School of Medicine, who co-authored a standard medical text on manicdepressive illness, should now choose to reveal, in a memoir, that she is herself a wounded healer, for she suffers from manic-depressive illness? In *An Unquiet Mind*, a memoir of moods and madness, Kay Redfield Jamison refuses to conceal her transformation of anxiety into method. She announces at the start of her book that she isn't sure what the consequences will be of giving public voice to her illness: "I have had many concerns about writing a book that so explicitly describes my own attacks of mania, depression, and psychosis, as well as my problems acknowledging the need for ongoing medication. Clinicians have been, for obvious reasons of licensing and hospital privileges, reluctant to make their psychiatric problems known to others. These concerns are often well warranted. I have no idea what the long-term effects of discussing such issues so openly will be on my personal and professional life but, whatever the consequences, they are bound to be better than continuing to be silent. I am tired of hiding, tired of misspent and knotted energies, tired of the hypocrisy, and tired of acting as though I have something to hide." (BEHAR, 1996, p. 9-10)

Behar (1996) ainda comenta que, se a ciência abre espaço para se falar sobre o que antes não era dito, por quais motivos, então, Jamison estaria ansiosa por suas revelações? Isso se daria pelo fato de Jamison perceber os riscos de expor a si mesma na academia, que continua ambivalente sobre os observadores/pesquisadores que escolhem abandonar o manto da onisciência. Como Behar afirma, na antropologia, que historicamente existe para dar voz aos outros, não há tabu maior do que a “self-revelation”.

Escrever de forma vulnerável, segundo Behar, requer muita habilidade, nuance e disposição para seguir as ramificações de uma ideia complicada, assim como em uma escrita não vulnerável e distante, ou quem sabe até mais. Para a autora, o pior que poderia acontecer em um texto de escrita não vulnerável seria ele ser chato. “But when an author has made herself or himself vulnerable, the stakes are higher: a boring self-revelation, one that fails to move the

reader, is more than embarrassing; it is humiliating”. (BEHAR, 1996, p. 13). Ela ainda acrescenta que os esforços da revelação pessoal fracassam, não porque a voz tenha sido utilizada, e sim porque tenha sido usada de forma indevida, sem conseguir estabelecer conexão intelectual e emocional entre o observador e o observado. A exposição do *self*, de acordo com Behar, deve ser essencial para o argumento, levando os leitores a lugares que não poderiam ser acessados de outra maneira.

Outro ponto importante que Behar (1996) menciona é sobre o tempo necessário para se escrever de forma criativa. Ela menciona que, quanto mais era convidada a apresentar seu trabalho em conferências, workshops e leituras públicas, mais desesperada ela se sentia, visto que ela possuía pouco tempo para escrever textos realmente criativos. De fato, essa colocação é muito relevante para pensar a escrita vulnerável e criativa, dentro de um contexto acadêmico produtivista, em que há prazos a serem cumpridos, que muitas vezes compromete a qualidade e a inovação do texto. Além disso, a autora afirma que escrever de forma vulnerável é abrir uma caixa de Pandora.

Who can say what will come flying out? When I began, nine years ago, to make my emotions part of my ethnography, I had no idea where this work would take me or whether it would be accepted within anthropology and the academy. I began with a sense of urgency, a desire to embed a diary of my life within the accounts of the lives of others that I was being required to produce as an anthropologist. As a student I was taught to maintain the same strict boundary Malinowski had kept between his ethnography and his autobiography. But I'd reached a point where these forms of knowing were no longer so easily separated. And I came to realize that in much contemporary writing, these genres seemed to have exchanged places, ethnography becoming more autobiographical while autobiography had become more ethnographic. (BEHAR, 1996, p. 19).

Quando eu encontro textos como os de Behar (1996), Gama (2020) e tantos outros que apresentam as mesmas inquietações que me movimentam, e, principalmente, tentativas de soluções para essas questões, sinto um importante caminho para reflexão.

Optar por uma escrita vulnerável e criativa, uma metodologia encarnada e autoetnográfica não é uma tarefa simples, exige, em verdade, muita coragem. Colocar-se no texto e apresentar suas emoções e vulnerabilidades e ainda assim construir um trabalho que tenha valor científico é bastante desafiador. Escolho esse caminho não para satisfazer propósitos pessoais, mas por ter sido o único caminho possível para o desenvolvimento dessa pesquisa, único caminho possível para fazer os leitores acessarem um pouco das informações e sensações encontradas ao produzir este trabalho de campo.

Outro ponto desafiador era unir todo o campo da experiência com o campo teórico, fazer as conexões e traduções e como fazer isso de forma atraente, original, criativa e ainda assim

científica. Levando em consideração essas possíveis limitações e de estar aprendendo a reinventar a minha escrita acadêmica, tive como foco desenvolver uma pesquisa original, que pudesse causar mobilizações ou desestabilizações aos leitores.

Como Kay Redfield Jamison, citada por Behar (1996), eu também me percebo como uma curadora ferida e, a partir dessa posição, teço considerações sobre as artes menstruais, terapias menstruais e os movimentos da Ginecologia Autônoma, Política e Natural e suas possibilidades. Por isso não seria possível deixar de lado meu corpo, minha subjetividade e minhas emoções. Assim como ela, eu também não sei quais serão os efeitos dessa tese na minha vida profissional e pessoal, mas como ela, também me recuso a manter o silêncio, como se tivesse algo a esconder. Esse é o grande conflito de se escrever sobre algo considerado um tabu. Ao se falar sobre sangue menstrual, é posto em movimento uma cadeia de eventos que não são possíveis controlar ou mesmo ter a dimensão do alcance, de modo que o medo do feitiço virar contra a feiticeira continua sempre existindo.

Assim, a análise e reflexão sobre a minha própria experiência, de um *corpo selvático-transmutante que sangra*¹⁷, que faz arte, magia e ciência com o próprio sangue, somada às narrativas, trajetórias e experiências de outras mulheres e corpos menstruantes com quem aprendi e troquei sabedorias e confidências, por meio das redes sociais, dos cursos, formações, oficinas e vivências, são o foco dessa pesquisa.

Para tanto, utilizo meu diário de campo como dado, onde registrei todas essas vivências e experiências, bem como os áudios que gravei com algumas reflexões mais importantes sobre os processos que estava vivendo (e que o diário não dava conta), além das reflexões empreendidas com outras mulheres e corpos menstruantes sobre a vivência nas oficinas de Ginecologia Autônoma presenciais e nos grupos de Limpeza do Sangue Menstrual online, por meio de conversas informais e entrevistas semiestruturadas, também são fontes de interlocução deste trabalho. Além disso, os materiais desenvolvidos para o projeto Meu Corpo, Meu Sangue, como textos, as imagens fotográficas, matérias de jornais e as repercussões são dados para essa pesquisa, assim como as imagens das oficinas realizadas. Meu diário dos sonhos produzido neste período também é utilizado como fonte nessa pesquisa, bem como alguns dados coletados durante o acompanhamento de grupos da internet. Para dar embasamento teórico, realizei um levantamento extenso da literatura sobre o tema da menstruação, do ciclo menstrual e da saúde da mulher e dos corpos menstruantes, que pude encontrar na Antropologia e áreas afins como a sociologia e a saúde coletiva.

¹⁷ Essa noção implica uma ideia de corpo e pessoa fluida e em constante transformação, que será melhor abordada ao longo do texto e, principalmente, no capítulo sobre as oficinas.

Ao reivindicar o corpo e a subjetividade na escrita autoetnográfica como marco teórico/metodológico, os dados para esta pesquisa se originaram de múltiplos lugares, inclusive do próprio corpo de quem pesquisa. Assim como Peirano (2014), entendo que a pesquisa antropológica não acontece em um espaço virtual, abstrato e fechado e, que, como pesquisadora, estou em constante confronto com novos dados, novas experiências de campo, “resultando em uma invariável bricolagem intelectual” (PEIRANO, 2014 p. 381). Portanto, a pesquisa foi sendo construída, enquanto vivida, seguindo o fluxo e o movimento que esse campo e o contato com estas pessoas e vivências foram me guiando.

Etnógrafos fomos/somos ávidos em conhecer o mundo em que vivemos, nunca nos conformamos com predefinições, estamos sempre dispostos a nos expor ao imprevisível, a questionar certezas e verdades estabelecidas e a nos vulnerar por novas surpresas. Repito, se aqueles que nos antecederam privilegiaram a exploração – no duplo sentido do termo – do exótico, hoje reavaliamos e ampliamos o universo pesquisado com o propósito de expandir o empreendimento teórico/etnográfico, contribuindo para desvendar novos caminhos que nos ajudem a entender o mundo em que vivemos (PEIRANO, 2014, p. 389).

Neste sentido, acredito que esta mirada também se aproxime da ideia que Latour defende ao abandonar a concepção de sociologia como “ciência do social”, para pensar na sociologia como uma busca por associações (ciência das associações) e o social como um processo, ação, conexão, relação entre coisas sociais e não sociais (animais, dispositivos tecnológicos, etc.) – atores agindo por uma multiplicidade de causas e referências. Ou seja, para o autor, o social não pode ser construído, *a priori*, como um material ou domínio, que fornece uma explicação de algum outro estado de coisas. Ele define o social não como uma esfera particular, mas como um movimento peculiar de “reassociação e reagregação”. A teoria ator-rede foca, então, na relação entre termos sociais e não sociais, tirando o foco da substância e colocando no movimento.

Para empregar um *slogan* da ANT, cumpre “seguir os próprios atores”, ou seja, tentar entender suas inovações frequentemente bizarras, a fim de descobrir o que a existência coletiva se tornou em suas mãos, que métodos elaboraram para sua adequação, quais definições esclareceriam melhor as novas associações que eles viram forçados a estabelecer. A sociologia do social funciona bem quando se trata daquilo que já foi *agregado*, mas nem tanto quando o problema é reunir novamente os participantes naquilo que não é – ainda – um tipo de esfera social. (LATOUR, 2012, p. 31).

Assim, o autor propõe que os cientistas sigam os rastros desse movimento, suas conexões e as controvérsias que estão distribuídas, não buscando resolvê-las ou manter uma

posição distanciada e imparcial, visto que os cientistas já estão imbricados nesta experiência. E foi, exatamente, esse movimento que eu fiz, fui seguindo os caminhos a que o sangue menstrual ia me conduzindo. Ao optar por focar nessas controvérsias e incertezas, Latour pretende desestabilizar o cientista, retirando sua posição privilegiada de quem sabe mais do que os próprios atores envolvidos no processo, mostrando que já não basta restringir os atores ao papel de meros informantes, precisando devolver a eles a capacidade de elaborar suas próprias teorias sobre a constituição social¹⁸.

A incerteza deve permanecer como tal o tempo todo, pois não vamos afirmar pressurosamente que os atores talvez não saibam o que fazem enquanto nós, os cientistas sociais, conhecemos a existência de uma força social capaz de “obriga-los” a fazer coisas sem querer. (LATOURE, 2012, p. 76).

Através dessa ideia de que o mundo está sendo produzido por meio de relações e não de representações, Latour busca romper com a dicotomia indivíduo e sociedade, apresentando a topografia social como algo plano e imanente (local/global; indivíduo/cultura estão no mesmo plano) e incluindo a sociologia como parte da construção de novos agregados e não como algo exterior.

1.2 DESCRIÇÃO DOS CAPÍTULOS

O primeiro capítulo da tese está dedicado à discussão sobre o tabu da menstruação e as diferentes perspectivas culturais que envolvem o tema, explorando os significados multivalentes do sangue menstrual e refletindo sobre os limites da ideia de subordinação feminina oriunda desse tabu. Também empreendemos uma discussão sobre os conceitos de pureza e perigo, além das ideias de poluição e nojo que envolvem o tema, a partir da reflexão sobre a exposição de arte menstrual do projeto Meu Corpo, Meu Sangue e sua repercussão.

Seguindo o fluxo do Portal Vermelho, no segundo capítulo, abordamos a Ginecologia Autônoma, Política e Natural, explorando as ideias que envolvem cada um desses termos e as narrativas e práticas das pessoas envolvidas nesse movimento, procurando compreender de que forma essas práticas se diferem ou se aproximam da prática biomédica. Dessa forma, também discutimos sobre a institucionalização da medicina, a medicalização do corpo feminino e, mais especificamente, da menstruação, trazendo minha própria experiência que se entrecruzou à de

¹⁸ Ideia muito diferente da defendida por Bourdieu que acredita que os atores não sabem o que fazem, não tem consciência sobre a estrutura e só o cientista é capaz de dar conta disso.

outras mulheres e corpos menstruantes, para refletir sobre esses temas. Por fim, fizemos considerações sobre raça, gênero e sexualidade dentro desses movimentos.

No terceiro capítulo, demos seguimento às discussões iniciadas no capítulo anterior, trazendo as experiências com as oficinas de Ginecologia Autônoma, refletindo sobre corpo, sangue, útero, ciclicidade e a noção de pessoa dentro do movimento, nos dando conta das ferramentas e linguagens que essa prática oferece para as mulheres e os corpos menstruantes, na tentativa de criar outras narrativas possíveis sobre o ciclo menstrual que escapem à ideia de patologização do ciclo, ainda que não rompa completamente com a prática biomédica em outros aspectos.

As Terapias Menstruais, a Limpeza do Sangue Menstrual e as medicinas menstruais são apresentadas no quarto capítulo, no qual discutimos ainda a eficácia desse tipo de prática terapêutica e o que ela mobiliza em termos de experiência para quem participa, e também refletimos sobre a ideia de pureza e as noções de sangue, corpo e emoção que a Limpeza articula.

Para fechar o Portal, no quinto capítulo adentramos com maior profundidade a Limpeza do Sangue Menstrual e o estudo sobre as ervas, os alimentos, o sangue e as emoções, refletindo sobre o caráter cultural e generificado das emoções que se revela durante as experiências com a Limpeza e a moralidade que envolve nossas escolhas alimentares.

Fotografia 1 - Sem título



Fonte: Janaina Morais (2015).

2 CAPÍTULO 1 - O TABU DO SANGUE MENSTRUAL

Coletei meu sangue com o coletor e coloquei em um frasco cor âmbar. Esperei acumular o sangue de alguns dias de ciclo. Um dia, ainda sangrando, quando me senti disposta e criativa, abri o frasco, senti o cheiro e coloquei o sangue na minha mão. “Olha a textura, que interessante! E essa cor? Tão bonita!” Passei o sangue na testa na altura do terceiro olho: “abre-te coração, abre-te sentimento”. Deixei o sangue guiar. Hum... O que será que acontece se eu misturar sangue com ar?

Fotografia 2 - *Bubble Blood*



Fonte: Janaina Morais (2015).

Trabalhar artisticamente com o sangue menstrual foi, sem dúvida, uma das experiências mais potentes que se abriu com o Portal Vermelho. Perceber que o que eu havia aprendido sobre o sangue menstrual como algo morto, sujo, nojento, que devia ser escondido e descartado, na verdade, poderia ser também fonte de beleza e poder, fez-me olhar de forma diferente para mim mesma, meu corpo e a minha realidade. Além disso, permitiu-me acessar o universo do tabu menstrual de maneira muito ampla, a partir da visibilidade que meu trabalho artístico ganhou com o projeto Meu Corpo, Meu Sangue. A discussão que se abriu na internet por conta da exposição foi capaz de me fornecer dados para a pesquisa que leituras ou rodas de conversa não proporcionaram. Vou abordar esses pontos mais adiante. Por hora, importa refletir sobre a questão do tabu menstrual e as diferentes perspectivas que envolvem o assunto.

Em diferentes sociedades, o corpo feminino tem sido tratado como algo ameaçador para a estabilidade moral e social, regulado através de normas, sejam elas baseadas em crenças mágicas, religiosas ou médicas (VIEIRA, 2002). O medo do corpo feminino presente na sociedade ocidental se expressa na origem dos tabus relacionados à menstruação, que encara o sangue menstrual como um agente poluidor, dotado de impurezas, despertando, geralmente, nojo e aversão – sensações essas que podem ser estendidas ao corpo menstruante.

Essa ideia foi sendo construída, ao longo dos séculos, por uma sociedade que pode ser entendida como uma entidade provida de sentido e significação, envolvendo relações sociais circundadas por crenças, valores e expectativas. Segundo Rodrigues (2006), a cultura funcionaria como um mapa que orienta o comportamento dos indivíduos em sua vida social, muitas vezes de forma inconsciente.

Lévi-Strauss (1965 apud RODRIGUES, 2006) acredita que a atividade do espírito humano é a de um estruturador inconsciente que funciona como “ordenador do relacionamento entre o homem e o mundo, não principalmente porque necessite controlar a natureza ou os eventos visando a fins práticos, mas porque precisa determinar e sistematizar” (LÉVI-STRAUSS, 1965 apud RODRIGUES, 2006, p. 17-18). A humanidade é incapaz de lidar com o caos e seu maior medo é lidar com o que não se pode dominar, seja por meios técnicos, seja por meios simbólicos.

Este código estruturador gera a lei e a ordem – e a expectativa de organização responsabiliza-se por todo o medo à anarquia e à confusão de domínios que por definição se devem manter separados. A possibilidade de que as categorias venham a perder o controle que exercem, ou parecem-lhe exercer, sobre o mundo repercute como verdadeiro pânico em sua consciência. Por esta razão, o homem reconhece a existência de algo intrinsecamente bom e virtuoso na lei e na ordem. (RODRIGUES, 2006, p. 21).

Assim, uma vez constituídos, os sistemas de representação e sua lógica são “introjetados” pela educação nos indivíduos, de modo a garantir e fixar as similaridades essenciais que a vida coletiva supõe, assegurando também uma certa uniformidade para o sistema social (RODRIGUES, 2006). Entretanto, como aponta Durham (1984), os padrões culturais não devem ser concebidos como moldes, que implicam na produção de condutas estritamente idênticas, mas antes como regras de um jogo, como uma estrutura que permitiria dar significado a certas ações, que também abrem a possibilidade para jogar infinitas partidas. “Desse modo, a prática social adquire forma e sentido, mas não é estritamente determinada, admitindo-se todo um espaço de arbítrio, criatividade, improvisação e transformação” (DURHAM, 1984, p. 76).

O tabu é uma das expressões de como a humanidade cria um conjunto de meios, mecanismos e estratégias para lidar com o que acredita ser a natureza, construindo essa concepção e tendo como consequência a explicitação do ser social que desenvolve uma ética, uma moral, regras, leis e instituições, ou seja, toda uma estrutura para objetivar suas relações. O tabu isola tudo o que é sagrado, inquietante, proibido ou impuro; estabelece reserva, proibições, restrições; opõe-se ao ordinário, ao comum, ao acessível a todos, como explicitado na introdução.

Em *As estruturas elementares do parentesco* (1949), Lévi-Strauss se refere ao tabu do incesto como uma regra encontrada em todos os povos e em todos os tempos e, ainda que varie de sociedade para sociedade, é uma regra universal, que marca a passagem da natureza para a cultura. E quais seriam as causas profundas que fariam com que todas as sociedades, em todas as épocas, criassem regras para a regulamentação das relações sexuais, entre interditas e permitidas? Por que seria o incesto perigoso para a ordem social?

Para Lévi-Strauss (1949), o tabu do incesto constitui uma regra negativa, proibição, mas também uma regra positiva, propositiva. As famílias não podem se casar dentro de si mesmas, então, um homem, por exemplo, não pode se casar com a irmã, como tem que conceder sua irmã em casamento para outro homem, esperando que este homem irá fazer o mesmo por ele, criando, assim, relações – a proibição contém em si a reciprocidade (SARTI, 2005). Dessa forma, a família se constitui na dualidade entre o que se pode fazer e o que não se pode, e é por meio dessas prescrições/proibições que a comunicação entre famílias surge, por meio da aliança. A família nuclear precisa se dissolver para que a sociedade exista, na mesma medida em que a sociedade é condição da existência da família.

Luisa Elvira Belaunde, em seu trabalho “A força dos pensamentos, o fedor do sangue. Hematologia e gênero na Amazônia” (2006), trata a relação do tabu do incesto com o tabu do sangue menstrual, a partir da cosmologia e mitologia amazônica. Belaunde (2006) aborda como a Lua, que governa o movimento das marés e fluxos de todo tipo de líquido, como seiva e sangue, por exemplo, percorrendo rios, veias e caules semelhantes a serpentes, é um dos principais personagens mitológicos desses povos, frequentemente associado à Anaconda, mas que tem sido retirado da maioria dos debates teóricos em antropologia. Ela ainda acrescenta que existe uma importante lacuna em relação ao tema mítico, que pode ser chamado de estória do incesto de Lua, em que Lua é uma figura masculina incestuosa. A autora afirma que existem diversas narrativas, que se referem à origem da menstruação a partir de uma relação incestuosa entre Lua e sua irmã.

Tipicamente, as estórias são assim. Lua visita sua irmã à noite, escondendo sua identidade no escuro. Querendo descobrir quem era seu amante, ela mancha o rosto dele com tinta preta (*Genipa americana*). As façanhas incestuosas são reveladas quando, sob a luz do dia, ela reconhece sua própria marca na face dele. Lua então é envergonhado e/ ou morto, geralmente por decapitação, literalmente perdendo seu rosto e colocando sua cabeça cortada no céu como lembrança de seu feito. Antes de partir para o céu, Lua deixa o sangue de sua morte como lembrança para as mulheres e vingança pelo fato de uma mulher ter escrito a sua palma no rosto dele. Diversas versões da estória afirmam que, depois do sangramento, as barrigas das mulheres cresciam com a gravidez, portanto, relacionando diretamente a menstruação ao início da gestação. Lua, brilhando no céu noturno com a escrita do incesto em sua face, é a lembrança da morte do pai primordial rompendo a escuridão e a ignorância da noite, e impondo sua vingança sobre os vivos no sangue derramado pelas mulheres na menstruação e no parto. A vergonha e morte de Lua criam a condição *sine qua non* para a existência de parentesco ao longo do tempo: memória. A memória do incesto primordial atualizada na vida diária no sangue derramado pelo qual as crianças nascem. (BELAUNDE, 2006, p. 223-224).

Ainda, segundo a autora, diversos grupos étnicos, ao falar sobre as mulheres menstruadas, dizem que elas “vêm Lua”, reatualizando, assim, no fluxo do sangue menstrual, os eventos míticos do incesto e da vingança de Lua. Ela ainda complementa que o sangue menstrual, raramente, recebe atenção no paradigma dominante do incesto estabelecido pela teoria da aliança de Lévi-Strauss em *Mythologiques* (1964) e na etnografia sharanahua de Siskind. Com exceção dos estudos dos Barasana (HUGH-JONES, C. 1979; HUGH-JONES, S. 1979), o enfoque é quase “unilateralmente sobre o estabelecimento das relações de troca de mulheres entre afins masculinos, conseqüentemente, a condenação do incesto. Infelizmente, para a maioria dos antropólogos, o sangue das mulheres não é o pedaço interessante da estória”. (BELAUNDE, 2006, p. 225).

Esta foi uma questão que me perpassou durante a pesquisa: seria, por acaso, o tabu menstrual tão universal quanto o tabu do incesto? Qual seria a relação entre esses dois tabus? Cheguei a conversar com alguns amigos antropólogos sobre isso, porém não foi uma discussão que evoluiu por conta da nossa falta de conhecimento sobre o assunto. Foi quando me deparei com o texto citado, que trouxe essa reflexão, e com outras literaturas, que foram apontando as diversas realidades culturais sobre o tema, inclusive de sociedades em que a menstruação é socialmente ignorada, como para os Rungus de Bornéu, (BUCKLEY & GOTTLIEB, 1988), que será abordado em seguida.

De acordo com Belaunde (2006), é no sangramento que as mulheres confirmam, de forma corporificada, o conhecimento delas sobre o incesto e o reconhecimento de seus parentes. Dessa forma, o mito cria uma diferenciação entre irmãos e cônjuge por uma mirada feminina e não masculina, como a proposta da teoria da aliança. A autora acrescenta que a sua interpretação não contradiz os desfechos sobre a importância da troca matrimonial da teoria da aliança, pelo

contrário, complementa a teoria oferecendo um olhar de como o sangue está vinculado ao incesto, ao gênero e ao conhecimento (BELAUNDE, 2006).

O sangramento é uma capacidade feminina de conhecimento, implicando conseqüências sociais das mais significativas, e pode ser visto como um poder feminino, ao invés de um índice da subordinação feminina. Ao mesmo tempo, o conhecimento do sangramento não é conferido unicamente às mulheres, já que os homens também nascem do sangue vertido por elas e podem também sangrar e causar sangramento a si mesmos e a outros. Embora banido do meio dos vivos, o incesto primordial de Lua é a instância fundadora do parentesco humano, já que impõe o domínio da memória. Ou seja, ele impõe o domínio do conhecimento duradouro. Ou melhor, o domínio do conhecimento volta – ele não se perde – assim como a lua encontra seu caminho de volta ao céu, ou como nós encontramos o caminho de volta à consciência, lembrando e reconhecendo os parentes e o ambiente ao acordar pela manhã. Deve ser apontado que, em diversas línguas amazonenses, a palavra “lua” é polissêmica e, entre outros significados, traduz-se por “tempo/estação” (REICHEL-DOLMATOFF, 1997, p. 65). O incesto e a morte de Lua, portanto, estabelecem os tempos da memória humana. (BELAUNDE, 2006, p. 226).

Belaunde (2006) ainda acrescenta que entre uma diversidade de grupos culturais o sangue é tido como um “fluido que corporifica e atribui gênero às pessoas, ao pensamento e à força, transportando conhecimento a todas as partes do corpo” (BELAUNDE, 2006, p. 207), por isso seria concebido como uma relação, pois circula pelo corpo, colocando todas as partes em comunicação. Assim, de acordo com a autora, o sangue seria o principal meio para a igualdade de gênero bem como para a diferença. Essa “relação que tanto une quanto divide os seres humanos em homens e mulheres” (BELAUNDE, 2006, p. 210). Primeiro, porque o sangue é conhecimento corporificado que atribui gênero à pessoa, depois, porque o sangue é uma posição feminina, embora não seja ocupada apenas por mulheres, pois como Belaunde coloca, ainda que o sangramento das mulheres seja visto como a forma mais evidente de transformação (“troca de pele/corpo”) pelos povos amazônicos, os homens também podem viver transformações similares.

Na área do Xingu, por exemplo, os meninos na puberdade soltam sangue das orelhas como um meio de ampliar suas capacidades de audição e entendimento moral. Retenção ou perda excessiva de sangue, calor ou frio é considerado prejudicial, o sangramento é utilizado portanto como técnica para administrar a saúde dos homens ao longo de suas vidas. A escarificação, particularmente, com frequência é praticada pelos lutadores para se tornarem fortes ou para expulsar sangue excessivo acumulado na barriga, que causa preguiça. (SEGER et al, 1979. *In*: BELAUNDE, 2006, p. 227).

Por conseguinte, a autora mostra como que para esses povos o sangramento é uma prerrogativa feminina compartilhada por homens e mulheres, pois ambos são férteis e o sangramento carrega a possibilidade de criar novos seres.

O sangue menstrual foi tipicamente associado com apenas um gênero, no entanto essa não é uma questão universal. Alma Gottlieb, em seu texto *Menstrual Taboos: Moving Beyond the Curse* (2020), cita o trabalho do antropólogo Ian Hogbin que documentou uma ilha de homens menstruantes na Nova Guiné, onde os homens Wogeo estavam envolvidos em rituais mensais de “sub-incisões”: Cortando o próprio pênis, os homens Wogeo produzem sangue para purificarem-si do que a religião Wogeo chama de poluição causada pelo ato sexual. “In this ritual, Wogeo men imitated the menstrual cycle of women – which, the Wogeo said, accomplished naturally the same aim of purifying women’s bodies from the pollution of sex” (GOTTLIEB, 2020, p. 155).

Essa passagem do texto de Gottlieb coaduna com as referências apresentadas por Rohden (2001), na introdução da tese, de estudos que reconheciam escorrimentos sanguíneos do pênis como prova da menstruação masculina. Além disso, também corrobora com o que Belaunde fala sobre o sangue ser uma prerrogativa feminina, embora não seja exclusividade das mulheres, abrindo, do mesmo modo, para debater a questão da vivência das pessoas transmasculinas, que, atualmente, põe em xeque essa ideia de que sangue menstrual é um tema que diz respeito apenas às mulheres cis¹⁹.

Portanto, o sangue está sempre presente na vida social e a ele se atribui, muitas vezes, um poder de catalisador social: *mana*²⁰. “O *mana* não é apenas uma força, é ação, é qualidade, é estado e eficácia. Não é um poder pessoal localizado. É um poder ou potencialidade generalizada de produzir efeitos. Não é esta ou aquela força, mas ‘a’ força” (RODRIGUES, 2006, p. 31). O sangue na Amazônia, segundo Belaunde (2006), é uma substância psicoativa e talvez a mais forte, carregando pensamento, força, memória, incorporando os espíritos e o conhecimento da pessoa e da família.

No que diz respeito ao sangue menstrual, muitas vezes foi associado à “maldição”, determinando sentimentos de vergonha e culpa. De acordo com Gottlieb (2020), por exemplo, em um estudo conduzido em Oregon, 50% das mulheres de idade entre 18 e 80 anos se referem à menstruação como “the curse” (a maldição). Ela acredita que esse uso de eufemismos, que

¹⁹ Esse tema será melhor aprofundado no capítulo sobre a Ginecologia Autônoma, Política e Natural.

²⁰ *Mana* é um conceito polinésio que aparece no texto, “O ensaio sobre a dádiva”, do antropólogo francês Marcell Mauss, remetendo à energia de troca entre os polinésios capaz de criar o vínculo social entre eles. Também é, comumente, entendida como a energia vital que todos os seres possuem – não só os humanos, mas animais, objetos, plantas, etc. Existem vários conceitos análogos ao de *Mana*, em diferentes culturas, como o *chi*, na filosofia taoísta; *éter*, na filosofia grega; *prana*, na filosofia indiana; e o *reiki*, na filosofia japonesa. Até no universo fictício da saga Star Wars temos “a força” como um conceito semelhante. Ou seja, a ideia de energia vital circula por diversos universos e por aqui também.

geralmente envolvem vergonha e ou censura, tem raízes herdadas das tradições Judaico Cristãs, que mais tarde também foram adotadas pelo Islã.

Como Gottlieb (2020) explica, essa ideia está ligada a uma passagem bíblica, encontrada no primeiro livro, Gênesis, que fala sobre o pecado original de Eva que, ao comer do fruto proibido, recebe como punição a dor do parto. Embora o primeiro livro não mencione a menstruação como punição por esse ato, o terceiro, Leviticus, aborda a dor da menstruação e uma lista de atividades proibidas para as mulheres menstruadas.

¹⁹ “Quando uma mulher tiver fluxo de sangue que sai do corpo, a impureza da sua menstruação durará sete dias, e quem nela tocar ficará impuro até a tarde. ²⁰ “Tudo sobre o que ela se deitar durante a sua menstruação ficará impuro, e tudo sobre o que ela se sentar ficará impuro. ²¹ Todo aquele que tocar em sua cama lavará as suas roupas e se banhará com água, e ficará impuro até a tarde. ²² Quem tocar em alguma coisa sobre a qual ela se sentar lavará as suas roupas e se banhará com água, e estará impuro até a tarde. ²³ Quer seja a cama, quer seja qualquer coisa sobre a qual ela esteve sentada, quando alguém nisso tocar estará impuro até a tarde. ²⁴ “Se um homem se deitar com ela e a menstruação dela nele tocar, estará impuro por sete dias; qualquer cama sobre a qual ele se deitar estará impura. (BÍBLIA. Leviticus 15).

Assim, a menstruação foi frequentemente associada à crença de que a comida poderia se estragar ou apodrecer caso uma mulher menstruada a tocasse, à proibição de práticas sexuais, exercícios físicos, banhos de mar, lavar a cabeça, andar descalço, comer alimentos ácidos, dentre outras interdições. Também é comum, como vimos na introdução, a prática da segregação de mulheres menstruadas em algumas culturas. Entretanto, esse ponto, em específico, não pode ser visto apenas pelo viés binário da opressão e submissão, pois, em alguns contextos, essa segregação pode, em realidade, servir como um momento único para essas mulheres, fortalecendo os laços de solidariedade entre elas, gerando autonomia sexual e, inclusive, abrindo oportunidade para casos amorosos ilícitos, como explicita Buckley & Gottlieb (1988).

The possibility should not be ruled out that women themselves may have been responsible for originating the costum in many societies. There is also a possibility that such seclusion, when practiced, may sometimes in effect be voluntary, a cultural option to be exercised by women in their own interests rather than those of men. (BUCKLEY & GOTTLIEB, 1988, p. 13).

Os autores continuam a argumentação afirmando que, em muitas literaturas, quando uma mulher é proibida de entrar em contato com um objeto de caça dos homens, por exemplo, isso é interpretado como um ato que indica dominação masculina, expressado pela exclusão das mulheres de atividades prestigiosas. O inverso, entretanto, não tem sido interpretado da mesma

maneira, pois, quando um homem é proibido de entrar em contato com um objeto feminino, o sangue menstrual, por exemplo, isso é visto como um sinal de inferioridade feminina. As duas ações, ou tabus, poderiam ser vistos como paralelos, porém as interpretações antropológicas delas têm sido binárias. Assim, o desejo e benefício que as mulheres tiram desses tabus, a possibilidade de que esses tabus aumentem o poder e a influência das mulheres tem sido ignorado pela maioria dos investigadores, como já foi previamente abordado na introdução. Por conseguinte, Buckley & Gottlieb (1988) sugerem que os modelos de opressão feminina oriundos do tabu menstrual são inadequados.

O pavor pelo sangue – e pelo sangue menstrual especialmente – não é universal. Para os *walbiri* o sangue menstrual não precisa ser evitado e não se acredita que o contato com ele possa trazer algum perigo (LÉVI-STRAUSS, 1968b); algumas sociedades empregam o sangue menstrual como remédio para determinadas enfermidades. Os *idatsa* acreditam que as mulheres exercem benéficas influências na caça às águias e influências negativas em relação a qualquer outro tipo de caça (LÉVI-STRAUSS, 1968 e 1970 apud RODRIGUES, 1996, p. 79).

Um exemplo interessante, para observar esse ponto levantado, é o caso dos Macuna que Belaunde (2006) apresenta. Para os Macuna, o contato com o sangue das mulheres é considerado a maior causa de doenças, e o cheiro do sangue é, inclusive, capaz de matar o pensamento das pessoas, poluindo seus ouvidos com o calor e tornando as pessoas nervosas. Contudo, ao mesmo tempo, há todo um processo de dieta e reclusão para limpar o sangue e torná-lo mais forte e mais cheio de pensamentos, dando às mulheres vida mais longa que a dos homens. E, além disso, são os homens os responsáveis por organizar esses rituais, cozinhar para as mulheres e cuidar delas e da família durante a reclusão. Dessa forma, como aponta Belaunde, o sangramento das mulheres cria um cenário em que o equilíbrio “das relações de poder e interdependência entre homens e mulheres se realiza” (BELAUNDE, 2006, p. 220).

Ao invés de ler essas narrativas como simples índices de subordinação feminina, eu sugiro, seguindo os passos de Overing (1986), sua leitura como depoimentos sobre a atribuição de gênero aos corpos e às responsabilidades rituais. No repertório mítico de cada grupo étnico, as narrativas menstruais não estão isoladas, mas, ao contrário, pertencem a ciclos míticos mais amplos que contam sobre a aquisição progressiva de agências masculinas e femininas. Algumas narrativas contam da aquisição da menstruação, outras de genitália, outras de amamentação, outras contam como as mulheres aprenderam a dar à luz através da vagina, e assim por diante. No processo de aquisição de gênero, homens e mulheres se confrontam, impelidos pelos apetites por comida e sexo, progressivamente moldando seus corpos e adquirindo conhecimentos e responsabilidades. (BELAUNDE, 2006, p. 221).

A poluição é, portanto, produto de uma ordem simbólica específica, que percebe o poluente como algo que ameaça a ordem social. As proibições que se originam a partir dessa

ideia funcionam como proteção dessa ordem de forças disruptivas, definida culturalmente como substâncias anômalas (DOUGLAS, 1966). Entretanto, qualquer sistema de classificação dá nascimento a anomalias – o que significa que qualquer cultura está destinada a enfrentar eventos que desafiam os seus limites, bem como seus princípios e suas definições (MALINOWSKI, 1973).

O sangue menstrual, em muitas práticas socioculturais, então, é visto como um tipo de substância anômala, por ser uma espécie de descarga corporal fora do lugar, saindo dos limites naturais do corpo que o contém. Todas as formas de derramamento de sangue podem ser codificadas como poluentes, no entanto o sangue menstrual tem sua especificidade, visto que ele não sai de forma acidental do corpo, como o sangue de algum ferimento, mas de uma única fonte e com uma certa regularidade e previsão. “Again, in flowing from the reproductive organs of women such blood, rather than signaling a threat to life, is recognized by most peoples as signaling its very possibility. (BUCKLEY & GOTTLIEB, 1988, p. 26).

Buckley & Gottlieb (1988) ainda acrescentam que, na maioria das sociedades, o homem possui um monopólio da rotina ou dos rituais que envolvem derramamento de sangue, seja a caça, a guerra e os rituais de sacrifício e de mutilação, por exemplo. Devido ao fato de que a menstruação pode ser o único ato normativo e rotineiro no qual a mulher deixa o sangue fluir, dependendo da cultura, constitui uma anomalia simbólica que deve ser contida por meio de restritos tabus.

Os autores citam um artigo de Douglas (1972), em que ela revisa sua teoria, argumentando que, ainda que todos os poluentes sejam vistos como anômalos em termos de uma ordem simbólica dada, nem todas as anomalias simbólicas devem ser codificadas como poluentes. Ao contrário, as anomalias são simplesmente poderosas e seus poderes são concedidos por uma valência negativa ou positiva a ser determinada através de análise cultural específica, em vez de ser atribuído transculturalmente.

Buckley & Gottlieb (1988) continuam descrevendo os limites da ideia de anômalo de Douglas e da teoria da poluição que envolve o sangue menstrual, apontando que essa teoria não leva em consideração a possibilidade de que símbolos anômalos pudessem encontrar um lugar estruturado e seguro para a sua existência, dentro de um subsistema alternativo. Eles também indicam que estruturas informais, através das quais a influência das mulheres é exercida, foram comumente desacreditadas, assim como as estruturas formais dominadas por mulheres, e, acrescentam ainda, que são os homens que largamente definiram a menstruação como poluente, além de ser possível encontrar uma grande variação que esse tipo de generalização indica.

Portanto, o sangue menstrual precisa ser purificado, porque ele é visto como uma força, um poder. Algumas culturas vão procurar purificar esse sangue, tratando-o como um agente que precisa ser controlado, contido, e outras vão purificar esse sangue reconhecendo e valorizando esse poder. Entretanto, também vamos ter exemplos de sociedades em que a menstruação não será uma questão social e cultural, e outras em que essa valoração será ambivalente. Abordaremos essas diversas perspectivas no próximo subitem.

2.1 SANGUE MENSTRUAL E AS DIFERENTES PRÁTICAS CULTURAIS

No livro *Blood Magic* são apresentados três estudos antropológicos que revelam diferentes perspectivas sobre o sangue menstrual. Alma Gottlieb (1988), em seu trabalho *Menstrual Cosmology among Beng of Ivory Coast*, aponta que, para os Beng²¹, tabu seria um conceito moralmente neutro, e a menstruação, ao invés de diminuir a mulher, concede valor a um grande aspecto do trabalho feminino que é cozinhar.

Gottlieb (1988) mostra que os Beng observam quatro tabus em relação à menstruação, são eles:

1. Nenhuma mulher iniciada, casada ou previamente casada, quando menstruada, pode entrar na floresta, a não ser para defecar;
2. Uma mulher menstruada não pode tocar um cadáver;
3. Um homem não pode comer qualquer comida preparada por uma mulher menstruada, se ele já comeu algum animal sacrificado para a Terra “mais forte” da vila (BUCKLEY & GOTTLIEB, p. 57, 1988) – Tabu que se aplica mais a homens mais velhos.
4. Uma mulher menstruada não pode tocar as lenhas ou brasas do fogo de uma mulher não menstruada e nem as suas lenhas ou brasas podem ser levadas à floresta por qualquer pessoa para cozinhar.

Como Gottlieb (1988) menciona, a primeira vez que ela teve contato com esses tabus, pensou que eles indicavam um caso de poluição da mulher por conta da menstruação e assim, uma outra instância da opressão feminina, entretanto, quando ela perguntou a um Mestre da Terra o que acontecia com o sangue menstrual que poluía a terra, a resposta dele a surpreendeu:

²¹ Os Beng são um pequeno grupo étnico da Costa do Marfim, tendo uma população de dez mil pessoas e falando a língua mandês do sul. (BUCKLEY & GOTTLIEB, 1988).

Menstrual blood is special because it carries in it a living being. It works like a tree. Before bearing fruit, a tree must first bear flowers. Menstrual blood is like the flower: it must emerge before the fruit – the baby – can be born. Childbirth is like a tree finally bearing its fruit, which the woman then gathers. (BUCKLEY & GOTTLIEB, 1988, p. 58).

A partir dessa colocação, Alma Gottlieb busca compreender mais profundamente o que esses tabus significam e percebe que não existia qualquer outra regra especificando quais atividades as mulheres poderiam participar menstruadas, ou seja, elas poderiam ir a funerais, casamentos, dançar e cantar, poderiam auxiliar um parto, remover a placenta, como poderiam ir a julgamentos e participar de reuniões políticas, ou seja, elas não eram isoladas do fluxo social durante esse período e, inclusive, não havia qualquer restrição a atividades sexuais.

Assim, muitas questões surgem para a autora. Quais motivos existiriam para considerar o sangue menstrual um agente poluidor dentro de um contexto e não o considerar em outros casos, como no contexto sexual? Por que comer a comida cozida pela mulher menstruada é interdito, enquanto fazer sexo com ela não, visto que dados comparativos indicam que esses dois tabus são comumente encontrados juntos? Por que, à mulher menstruada, é permitido ir a um funeral, mas não tocar em um cadáver? (BUCKLEY & GOTTLIEB, 1988).

No caso da Terra, Gottlieb (1988) descobriu que, na cosmologia Beng, o sangue menstrual seria capaz de incorporar o princípio simbólico da fertilidade, e assim, por ser fértil como a Terra, sangue menstrual e Terra precisam estar em esferas separadas, primeiro, para que o equilíbrio se mantenha, também, para que possam se unir depois.

Menstrual blood, as my informant articulately and poetically explained, embodies a symbolic principle that makes possible human fertility in the form of babies. Because of the Earth the Beng can survive (by eating), with the mediation of the rain which makes the crops grow. The essential aspect of this cosmology is that to the extent that human fertility and forest/field fertility are seen as parallel, to the same extent they must be separated. If human and subsistence fertility are inappropriately combined the mediating force that makes each possible becomes in its own way aborted: the rain stops, the delivery of child is impeded. (BUCKLEY & GOTTLIEB, 1988, p. 64-65).

Para os Beng, a floresta seria um espaço ordenado, infinitamente classificado, onde cada planta tem um nome, mesmo que eles não saibam qual. Nessa cosmologia, a Terra seria responsável por controlar todas as questões que envolvem a vila, incluindo a fertilidade da floresta e a humana.

Em relação à regra de não tocar um cadáver, a autora aponta que os Beng não possuem qualquer outra proibição em relação às mulheres menstruadas tocarem objetos, incluindo as ferramentas dos homens, o que aponta algum tipo de poluição, mas que, nesse caso, está

direcionado ao cadáver e não à menstruação. Na visão dos Beng, o cadáver seria um agente contaminador, apresentando uma doença chamada “*corpse*”, que é contagiosa, especialmente, por meio do toque. A doença é causada pela morte e, por isso, também causa morte, tornando-se prejudicial ao sangue menstrual que representa fertilidade ou potencial de vida (GOTTLIEB, 1988).

Sobre a relação da cozinha com a menstruação, Gottlieb (1988) mostra que, quando uma mulher cozinha, ela lida com alimentos que vêm do cultivo no campo que, portanto, representam o complementar, porém, oposto ao domínio da fertilidade da floresta. E seria precisamente a combinação desses dois domínios, o do humano e o da fertilidade do cultivo, que a religião Beng proíbe, como visto anteriormente.

E, por fim, o último tabu de mulheres menstruadas tocarem o fogo de mulheres não menstruadas está ligado ao sistema simbólico de quente e frio, central para os Beng, como afirma Gottlieb (1988). Para eles, o frio é associado à fertilidade, à saúde e à vida, enquanto o calor é associado à esterilidade, doença e morte.

I suggest that menstrual blood, which represents fertility, is associated with cold. Therefore the cold of woman’s menstrual period is incompatible with the heat of fire. In this case it is the cold of the menstrual cycle that appears symbolically “stronger” than the fire and thus nullifies the heat of the fire, thereby “ruining” it. The menstruating woman does not derive, then, from conception of the intrinsic pollution of females. Rather, it is part of a specific aspect of Beng religious ideology that defines certain objects and states of being “hot” and others as “cold” and (with a few specific exceptions) seeks to keep such items apart. This explains further why a menstruating woman’s fire – representing the contradictory principles of cold fertility and hot sterility – should not be brought into the forest to contact the Earth. (BUCKLEY & GOTTLIEB, 1988, p. 71).

Há outro ponto interessante, que Gottlieb levanta em seu texto sobre a menstruação e o ato de cozinhar, que envolve o tabu de alguns homens não poderem comer a comida de uma mulher menstruada. A autora afirma que, entre os Beng, as mulheres apreciam cozinhar quando estão menstruadas e que são essas mulheres que cozinham a melhor comida, em específico, um molho feito com noz de palma. Isso acontece, segundo Gottlieb, porque o molho fica gostoso quanto mais cozido – se cozido por mais de quatro ou cinco horas o sabor aumenta. Comumente, as mulheres não têm tempo para cozinhar o molho por tanto tempo, pois estão dedicadas a outras tarefas no campo, mas, quando menstruadas, ficam confinadas na vila, tendo o prazer de cozinhar o molho de forma apropriada, podendo dividir a iguaria com suas amigas próximas com quem ela troca alimentos. Os homens muitas vezes renunciam o ato de comer a carne de sacrifício dedicada ao “strongest Earth”, exatamente porque não querem abrir mão de comer o

molho cozido pelas mulheres menstruadas, por isso é mais comum ver homens mais velhos assumindo esse compromisso ritualístico do que os jovens.

Assim, por meio dessas informações, a autora buscou mostrar como a ideia comum do sangue menstrual como agente de poluição, e da natureza poluente das mulheres, não se aplica aos Beng. Longe de ser considerada nojenta, a comida preparada por uma mulher menstruada é considerada a comida mais gostosa de todas, dando valor positivo à atividade da mulher menstruada. A autora ainda acrescenta que os significados específicos da menstruação em uma dada cultura não podem ser de maneira alguma pressupostos, mesmo com a presença de tabus menstruais – visto que ainda é comum associar a ideia de tabu a algo negativo e a interdições. Só podem ser determinados por meio de análises sustentadas e particularistas do caso em questão.

Em um extremo oposto ao caso dos Beng, temos o estudo de Carol Delaney, intitulado “*Mortal Flow: Menstruation in Turkish Village Society*”, sobre uma aldeia na Turquia²², predominantemente muçulmana, em que a menstruação é um tópico não mencionado. Nessa sociedade, Delaney sugere que a menstruação é um símbolo fecundo que, ao mesmo tempo, condensa e expressa uma complexa gama de noções sobre mulher, vida e o mundo. Como um índice da fertilidade, contém a possibilidade da vida neste mundo, como visto pelo Islã. Entretanto, a vida terrena, como a terra em si, é caracterizada por sua mutabilidade e sua suscetibilidade à corrupção, à decadência e à morte. Assim, para essa sociedade, segundo a autora, a existência neste mundo se justapõe àquela no outro mundo, considerado a morada original, e aquela para qual os verdadeiros muçulmanos têm de retornar.

De acordo com Delaney, no outro mundo dizem que há comida e bebida de caráter ambrosial (mágico), ainda que processos metabólicos do corpo não ocorram, pelo fato de o “corpo” ser incorruptível e autocontrolado. Essa é a ideia ideal do *self* e está associada neste mundo apenas com os homens. As mulheres, em contrapartida, estão associadas com o físico e com os aspectos perecíveis da vida, e assim, com a corporeidade. Dessa forma, como aponta a autora, em uma perspectiva cosmológica, a menstruação pertence apenas a este mundo e é um símbolo ambivalente. Em seus aspectos positivos e negativos, representa a experiência carnal. A menstruação abre o caminho para a possibilidade da vida neste mundo, ao mesmo tempo que é um símbolo “for the messy flux or mortal flow of life”. (BUCKLEY & GOTTLIEB, 1988, p. 77).

²² A pesquisa foi conduzida em uma vila central da Anatólia. Segundo Delaney, há mais de 30 mil vilas na Turquia, algumas extremamente isoladas, outras nem tanto. (BUCKLEY & GOTTLIEB, 1988).

Segundo a autora, existem algumas poucas publicações que confirmam que, dentro do contexto mulçumano, o silêncio em relação à menstruação é mantido até que a menina tenha começado a menstruar. Ela traz o exemplo de uma médica egípcia, Saadawi, que lamentava o fato de que a ignorância em relação às funções corporais em meninas e mulheres é um sinal de honra e pureza. Saadawi relembra o choque que sentiu com a sua menarca, quando, acreditando que tinha algo terrivelmente errado com ela, passou dias na cama até falar com a mãe. A resposta de sua mãe, em relação à sua menarca, levou-a a compreender que a menstruação era algo degradante, que acontecia com regularidade, tomando forma de um sangue impuro e que era algo que ela deveria sentir vergonha e esconder das pessoas. (DELANEY *In*: BUCKLEY & GOTTLIEB, 1988).

Ainda, como Delaney aponta, de acordo com as mulheres aldeãs e também confirmado pelos homens, acredita-se que a menstruação foi dada às mulheres como punição pela desobediência de *Hawa* (Eva) em relação a *Allah*, no *Cennet* (Paraíso). E é por sua fraqueza moral, pelo fato de as mulheres serem suscetíveis às tentações, que elas estão sob a proteção dos homens. Dessa forma, a menstruação é vista como uma doença e um poderoso lembrete da enfermidade constitucional feminina, muito mais do que uma função normal do organismo. O sangue menstrual é, então, entendido como algo sujo, saturado com todas as impurezas acumuladas durante o mês.

Em sua pesquisa, a autora pergunta se os homens também teriam essa impureza constitucional e a imediata resposta recebida tanto de homens quanto de mulheres foi negativa. Entretanto, uma inspeção mais profunda revelou algo diferente, alguns homens fizeram referência ao fato de que com a idade o sangue deles começa a enfraquecer.

Despite the fact that many women are anemic, the normative view is that women's blood is *gumrah* (rich, abundant, luxuriant) and *bol* (full), for it is periodically renewed and refreshed. Like all processes subject to taboos, menstruation arouses ambivalent attitudes and provides an intimation of an underlying contradiction in the system. In general, the system of beliefs expresses the notion that menstruation is a sign of women's weakness, but implied in men's statements is a certain amount of jealousy at women's power of revitalization. Women are considered naturally – that is, by creation – physically stronger. This is exemplified by the practice of nursing boy babies longer than girls, for it is felt that boys are weaker at birth and need the additional sustenance. Women, because of their strength, are also expected to shoulder the heaviest burdens, to do the most backbreaking work in the fields, and to haul heavy containers of water from the fountain as well as huge bags of animal fodder, wood, and dung fuel. When visiting in town or city, women carry all the baggage. Indeed, it became clear that weakness of women is to be understood in moral, not physical, terms. (BUCKLEY & GOTTLIEB, 1988, p. 84).

É muito interessante, então, perceber essa ambivalência em relação à menstruação, que escancara as contradições do sistema dessa sociedade que, ao mesmo tempo em que busca diminuir o valor moral das mulheres, também concede potência e força física a essas pelo mesmo motivo que as enfraqueceria: a menstruação. Além disso, como aponta Delaney, esse estudo também nos dá a visão de como as concepções de corpo e corporeidade não são universais ou neutras em relação ao gênero, porém mudam de acordo com cada cultura. Também mostra, como no estudo anterior com os Beng, que não é suficiente olhar para a menstruação apenas pelo viés da poluição, pois esse assunto deve ser entendido dentro de todo o corpo de crenças de cada cultura.

Por fim, temos a pesquisa de Laura W. R. Appell, intitulada, “*Menstruation among the Rungus of Borneo: An Unmarked Category*”, conduzida entre os Rungus de Bornéu, um grupo étnico da Malásia, para quem a menstruação é uma categoria não marcada socialmente e culturalmente. “A menstruating women is neither polluting nor propitious. There are no restraints, no forms of social separation regarding menstruating women.” (BUCKLEY & GOTTLIEB, 1988, p. 94).

Segundo Appell, uma explicação para a existência de tabus em relação às mulheres menstruadas em certas sociedades é o papel dominante ocupado por homens nestas culturas. Portanto, a falta de foco na menstruação na sociedade dos Rungus estaria associada ao que ela chamou de “*gender symmetry*” (simetria de gênero). As mulheres Rungus ocupam posição de alta consideração e dividem status equivalente ao dos homens, aponta a autora. Outra explicação possível, também, seria o fato de que uma premissa básica para os Rungus é de que relações sexuais ilícitas são perigosas para toda a sociedade²³. Assim, Appell vai explorar esses dois pontos para explicar a ausência de tabus em relação à menstruação entre os Rungus.

A autora explora a questão da simetria de gênero entre os Rungus, mostrando que, dentro da cosmologia deles, há a crença em uma variedade de espíritos que podem facilmente ficar bravos, causando doenças e trazendo má sorte para as atividades humanas. A comunicação com esses espíritos, potencialmente malevolentes, é administrada por mulheres médiuns que, com a ajuda de sua família espiritual, determinam a fonte da ofensa, o que faria com que essas mulheres sacerdotisas tenham alto prestígio social.

²³ Para os Rungus qualquer relação sexual ilícita causa “calor” que irradia do casal. Esse “calor” pode deixar os espíritos bravos, trazendo doenças para as plantações. Assim, fornicação e adultério trarão consequências para o casal, sua família, a vila e todo o mundo. Só poderá ser revertido através de rituais de sacrifício, marcando o casal com sangue do animal, como também a propriedade da família. (BUCKLEY & GOTTLIEB, 1988, p. 100-101).

Um dos princípios básicos para um bom casamento entre os Rungus é de que esposa e marido devem “*mitimbang*” – balancear, trazer equilíbrio um para o outro, em quase todas as fases da vida. De acordo com Appell, papéis femininos e masculinos não são explicitamente marcados como assimétricos e o *status* atribuído a cada um é, geralmente, equivalente. Para cada habilidade apresentada por um homem, há uma igualmente importante exibida pela mulher. “A women more than fulfills her side of the balance in the male-female dichotomy. She enjoys considerable prestige because of these roles” (BUCKLEY & GOTTLIEB, 1988, p. 99). O dote da noiva existe e é tido como uma expressão do valor cultural do papel feminino. O valor vai depender da fortuna da família do pretendente, como também das qualidades da garota. Se, por exemplo, ela está estudando os rituais, é trabalhadora e atraente, os pais podem esperar um grande valor pela sua mão. O dote também contribui para assegurar relações estáveis entre marido e mulher – se uma mulher for abusada pelo marido, ela pode deixar o casamento e o dote não será retornado, servindo de proteção para a mulher e a família.

Appell também apresenta o interessante fato de que, durante o desenvolvimento de uma menina, a menarca não constitui um estágio importante de marcação, ao invés disso, outras questões são levadas em consideração.

While not yet self-conscious about running around nude, boys and girls, are still referred to with one term, *amupo ilo ikum* – “do not yet know enough to be ashamed”. As soon as they start to wear clothes (about three or four years old for girls, a bit older for boys) a girl is referred to as *manintapi* (“wearing a skirt”) and a boy as *maninsuval* (“wearing pants”). Before her breasts begin to enlarge, a girl starts wearing a sarong, and by about the age of ten a girl will be referred to as *maninsukalab* (“wearing a sarong”). When breasts development is apparent, a girl is called *samuni* which roughly translates as “maiden”. A girl is *samuni* until she is contracted for marriage. (BUCKLEY & GOTTLIEB, 1988, p. 101).

A autora ainda aponta que não há ritos de passagens institucionalizados para homens ou mulheres ao alcançar a puberdade e a maturidade sexual. Entretanto, com o objetivo de se tornarem mais atraentes, tanto mulheres quanto homens, entre os 12 e 15 anos, irão escurecer e preencher os dentes, ato este que é individual, sem nenhum ritual comunitário e que também enfatiza a simetria de gênero entre os Rungus.

Appell argumenta que não há regra explícita contra discutir a menstruação, ela simplesmente não é considerada um assunto para tal. Ao conversar com sua informante sobre esse tema, ela se mostrou aberta a falar sobre o assunto, dizendo que as mulheres Rungus não observam nenhum tabu em relação à menstruação. Elas não são proibidas de trabalhar no jardim, na terra ou em tarefas domésticas, não observam nenhum método especial de higiene, a não ser se lavar com mais frequência, e não utilizam nenhum pano ou tampão para o sangue,

deixam o sangue fluir, enquanto estão trabalhando, sentadas na terra, vestindo saia. Além disso, durante o tempo de maior fluxo, as mulheres optam por não exercer trabalhos extenuantes.

Uma mulher menstruada não é considerada suja ou poluída por nenhum membro da sociedade e, como argumenta Appell, isso fica claro pelo fato de uma sacerdotisa menstruada poder participar, efetivamente, dos rituais, comunicando com sua família espiritual, que pode se enfurecer e se recusar a se comunicar com a sacerdotisa, se a considerar suja, caso tenha contato com fezes humanas ou de animais e até a lama é considerada suja para a família espiritual.

Com isso, Appell conclui que a menstruação é uma categoria não marcada entre os Rungus. As mulheres não são formalmente educadas para lidar com a menstruação e não há tabus conectados a ela – sangue menstrual não é considerado nem poluente ou purificador. Não há nenhum mito ou ritual conectado à menstruação e, mesmo quando fezes e vômitos são considerados sujos, dentro do contexto ritualístico, o sangue menstrual não o é. “While blood from an injury is considered dangerous, in that it will anger malevolent spirits, menstrual discharge is not. In fact, one may say that menstruation and menstrual blood are socially ignored”. (BUCKLEY & GOTTLIEB, 1988, p. 111).

A visão dos Rungus sobre a menstruação é contrastante em relação à maioria das sociedades descritas na literatura antropológica, e Appell atribui essa diferença ao fato de a construção social entre os Rungus ser feita a partir de uma ideia de simetria de gênero. Além disso, a ausência de tabu menstrual também pode estar relacionada à reticência dos Rungus em relação a qualquer assunto envolvendo sexualidade, por receio de sanções sobrenaturais.

A partir desses estudos apresentados, é possível perceber como existem diferentes visões sobre a menstruação, sendo encarada como algo positivo, negativo ou neutro. Também existem casos em que a ambiguidade e a ambivalência marcam o tabu menstrual em certas comunidades, como é o caso apresentado por Gottlieb (2020) em seu artigo mais recente sobre o assunto, em que ela apresenta o documento de um oficial britânico sobre os *Asante* de Gana, que apresenta a visão ambivalente que esse povo tem sobre a menstruação.

De acordo com Gottlieb (2020), as mulheres e meninas *Asantes* mantêm inúmeros tabus em relação à menstruação, que incluem: evitar cozinhar para adultos, cruzar rios considerados sagrados, tocar instrumentos e amuletos, dentre outros. Se uma mulher menstruada entra no santuário, onde são guardadas as fezes dos ancestrais, é imediatamente morta. Essas práticas apontam para uma visão extrema do sangue menstrual e da mulher menstruada como poluída. Entretanto, como a autora mostra, essa é só uma parte da história.

Traditional Asante priests incorporated menstrual blood into mystically powerful brooms (*kunkuma*) that purportedly protected them from mystical harm (Rattray 1927, 14). This practice suggests a view of menstrual blood as both powerful and able to be harnessed for good. Indeed, the above-mentioned taboos were kept from fear that a menstruating woman's spiritual powers were so strong that they could annul men's powers (Rattray 1927, 75). More recently, an indigenous scholar reports that Asante women may still use menstrual blood to make "love charms and potions" (Agyekum 2002, 377). Adding further complexity to menstruation's moral biography, Asante communities traditionally celebrated menarche with an empowering ritual. Publicly seated beneath an enormous, beautiful, hand-made umbrella of the sort normally reserved for kings, queen mothers, and chiefs, girls menstruating for the first time traditionally received gifts and congratulations, while community members sang and danced in their honor (Rattray 1927, 69–74). Some reports suggest that the ritual, called *bragorɔ*, remains vibrant today (Agyekum 2002, 380; Akwasi 2018). In the 1990s, this ritual proved important enough for some migrating families to bring to New York (Daniels 1991). (GOTLLIEB, 2020, p. 149-150).

Como é possível perceber, as práticas *Asantes*, em torno do sangue menstrual, incluem associações, ao mesmo tempo, extremamente positivas e negativas. E todas essas práticas culturais apresentadas neste subitem mostram as multivalências simbólicas do sangue menstrual, que está longe de ser encarado como poluição.

Em relação à visão ocidental contemporânea sobre a menstruação, podemos ver uma ênfase na validação moral negativa sobre o tabu menstrual, muito devido à orientação filosófica dualista dominante. Com a ênfase negativa, qualquer pessoa que fale livremente sobre a menstruação não passa despercebida. O próximo item se dedica a uma análise sobre o nojo do sangue menstrual na sociedade ocidental, a partir da minha experiência artística com o sangue, no projeto *Meu Corpo, Meu Sangue*.

2.2 MEU CORPO, MEU SANGUE: A ARTE COMO PURIFICAÇÃO

No processo de buscar caminhos e respostas para a cura da Síndrome dos Ovários Policísticos, encontrei outras artistas²⁴ que estavam utilizando o sangue menstrual para criar pinturas, vídeos, fotografias e performances. Olhei para tudo aquilo com muito encanto e senti que deveria fazer o mesmo. A primeira foto que fiz foi em abril de 2015, com meu celular e, a partir da imagem, um novo portal criativo menstrual se abriu.

Naquela época, começava a entender como as questões emocionais e psicológicas poderiam influenciar na manifestação da doença, percebendo as crenças que eu havia interiorizado sobre o sangue menstrual, influenciando a minha relação com meu corpo, que estava totalmente automatizada. Além disso, havia a questão dos meus processos criativos e

²⁴ Duas artistas, em específico, inspiraram-me muito: uma foi a argentina, Juliario, que reside, atualmente, no Brasil; e a outra foi a americana, Jen Lewis.

artísticos estarem bloqueados, pois, naquele momento, eu estava muito focada em processos mentais e racionais, na intelectualidade e na vida acadêmica. Esse bloqueio de energia criativa também poderia estar ligado à manifestação da enfermidade, de modo que o movimento de criar com o sangue foi, realmente, transformador em vários aspectos.

Passei a criar com meu sangue a cada ciclo menstrual e, como na época meus ciclos estavam longos (variando de 40, 60 a 90 dias), pois havia parado de tomar a pílula a pouco tempo (em janeiro de 2015), era um presente poder receber meu sangue e criar com ele. Eu aguardava ansiosamente por esse momento.

No ato da criação, eu não pensava muito, não era um processo criativo que passava pela sistematização do pensamento, era mais intuitivo e, a cada contato com o sangue, mais forte eu sentia o nosso elo, seu poder e a sua beleza. Me sentia hipnotizada ao vê-lo e recebia muita comunicação e muita informação nessa interação, ao tocar, sentir, cheirar, experimentar o gosto, passar no corpo, tudo muito especial. Trabalhei com o sangue em interação com vários elementos: água, porcelana, leite, flores, conchas, areia, terra, vidro, meu corpo, dentre outros.

Uma das coisas que mais me perguntaram em todo esse tempo criando com o sangue era sobre o cheiro – como eu fazia com o cheiro do sangue? E para mim sempre foi curioso, pois eu percebia que o cheiro do sangue era uma questão muito maior para as pessoas que interagiram comigo durante a criação, que foram poucas – apenas meu ex-companheiro e uma amiga– e para as pessoas, no geral, que entravam em contato com meu trabalho depois de pronto. Acredito porque há essa crença de que o sangue menstrual fede e, na verdade, ele não fede, a princípio. O que acontece é que o sangue menstrual em contato com o oxigênio começa a oxidar e a apodrecer e aí sim gera um cheiro forte, que é o que acontece quando você usa absorvente, por exemplo.

No entanto, eu quase sempre trabalhei com o sangue fresco, direto do coletor e, quando você cheira esse sangue, percebe que ele não tem fedor, ele tem cheiro de sangue e, sabendo conservá-lo, é tranquilo trabalhar com ele. Entretanto, em duas vezes, eu não tive como conservar bem o sangue e trabalhei na presença de duas pessoas distintas, uma foi o meu ex-companheiro e a outra foi uma amiga muito próxima, e os dois destacaram o cheiro ruim do sangue. E realmente, o cheiro do sangue é algo bem interessante de se falar, pois ele, realmente, desperta muitas sensações nas pessoas, além de atrair animais. Trabalhando dentro de casa com o sangue, ele já atraiu, inúmeras vezes, as moscas e, trabalhando na natureza, eu já recebi “lambidas” de borboletas que foram atraídas pelo cheiro do sangue que estava em meu corpo.

O texto da Belaunde (2006) aborda muito essa questão do cheiro do sangue, como já dito anteriormente, pois mesmo que o sangramento não possa ser visto ou tocado, esse cheiro,

para os povos amazônicos, põe em movimento a multiplicidade transformacional “da vingança de ‘outros’ espaços-tempos cosmológicos, trazendo o perigo de perda da memória humana, semelhante à perda de humanidade narrada em mitos onde/quando pessoas foram transformadas em animais/plantas.” (BELAUNDE, 2006, p. 232). E é muito interessante essa percepção, pois, trabalhando com o sangue, uma vez ouvi de uma pessoa sobre a performance de uma artista que, ao usar o sangue menstrual em seu ato, provocou todo tipo de reação, desde desmaios a possessões. Não tenho como provar, nem sei de que artista se trata, mas são essas anedotas que surgem em trabalho de campo ao se abordar o tema.

Dessa experiência pessoal com o sangue menstrual, somada a várias outras, em 2015 surgiu a ideia do projeto “Meu Corpo, Meu Sangue – ressignificando a menstruação”, em que expus dezoito fotografias, no Centro Cultural Bernardo Mascarenhas (CCBM) em Juiz de Fora, Minas Gerais.

Quando pensei no projeto, eu queria criar imagens que mostrassem a menstruação da forma como é, bem crua, com banheiro, copinho, absorvente, sangue e tudo o que envolve. Mas, naquela época, eu tinha assistido a uma mesa sobre arte menstrual na *21st Biennial Conference of Society for Menstrual Cycle Research*, em que uma das participantes contou as duras críticas que recebeu ao postar fotos com esse tipo de estética no Instagram, de modo que percebi que se eu seguisse essa linha, corria o risco de não ser aprovada na Lei Municipal de Incentivo à Cultura Murilo Mendes.

Inspirada pela capa do disco de Tom Zé, “Todos os Olhos”, que, a princípio parece um olho, mas que se você depois busca saber, há, na verdade, uma grande polêmica se a foto não seria a de um c* (ânus), com uma bolinha de gude na frente, ou de uma boca parecendo um ânus²⁵. Surgiu, então, a ideia de criar algo mais abstrato, nada literal, que quando as pessoas olhassem, elas não saberiam, à primeira vista, que se tratava de sangue menstrual.

Com essa ideia em mente, criei três séries fotográficas, com seis imagens cada: “Sangue sobre Água”, “Sangue sobre Porcelana” e “Sangue sobre Leite”. O projeto foi aprovado, expus as fotos, pela primeira vez, em outubro de 2016, e algumas das imagens ainda estão em locais públicos de Juiz de Fora, tais como a Fundação Cultural Alfredo Ferreira Lage (Funalfa) e o Shopping Jardim Zona Norte. Apresento, a seguir, um pouco do que foi a exposição, trazendo o texto curatorial e uma foto de cada série, bem como imagens do espaço expositivo e da performance de abertura.

²⁵ Na época, queriam que fosse um ânus, para fazer uma afronta à censura da ditadura, no entanto parece que os resultados fotográficos com a boca ficaram melhor.

Texto Curatorial

Vivemos em um paradigma que preconiza a origem das desigualdades como ontológica. Este modus operandi justifica desigualdade com biologia e instaura a noção de “sexo” como a única forma de existir em sociedade.

*Ao nos obrigar a olhar para e lidar com a menstruação, **Meu corpo, Meu sangue** refuta opressão com beleza, doença com saúde, vergonha com poder, nojo com prazer.*

O poder emancipatório que existe no autoconhecimento é da mesma natureza do poder transformador que existe na arte.

A arte nos toca. Nós temos que nos tocar. E, com um toque, tudo muda.

A arte nos choca. Nós temos que encarar, temos que nos olhar de novo.

E, com um novo olhar, tudo muda.

Exibindo aquilo que “deveríamos” jogar fora, a exposição dá descarga na normatização e sanitização dos corpos.

Não dá mais para viver assim.

Corpos menstruantes são corpos transformadores.

Mentes que sagram são mentes que transbordam.

*Neste sentido, **Meu corpo, Meu sangue** é mais que uma exposição fotográfica. É uma obra completa que vai do criar ao protestar, do fotografar ao denunciar, do conhecer ao transformar, do perguntar ao compartilhar, do acolher ao empoderar, do feminino ao feminismo. É fotografia, escrita, performance, pintura, laboratório, pesquisa, antropologia, grupo de discussão, oficina, debate.*

Objetos cotidianos são usados como instrumentos para a realização do fazer artístico e do questionamento do gesto social: coletar o sangue e não o descartar.

O que fazer com ele? O que ele faz (ou pode fazer) comigo/por mim?

A produção artística de Janáina Morais é, portanto, cerimônia, ritual, processo, imersão, enfrentamento.

*Um bidê (louça), um prato com leite, um copo com água, um vaso sanitário, um coletor menstrual. Estes são os elementos narrativos da expografia de **Meu corpo, Meu sangue**. São coisas que a artista transforma em receptáculos de (1) questionamento, (2) autoconhecimento, (3) empoderamento. Sim, nesta ordem. Porque uma coisa leva à outra ininterruptamente.*

Como um percurso fluido, impossível de ser contido, a exposição nos conduz por um circuito reflexivo e nos faz desviar do destino-descarte.

Lá no começo, quando pedi a Janaína que me explicasse o porquê disso tudo, ela respondeu: “é algo que precisa sair de mim”.

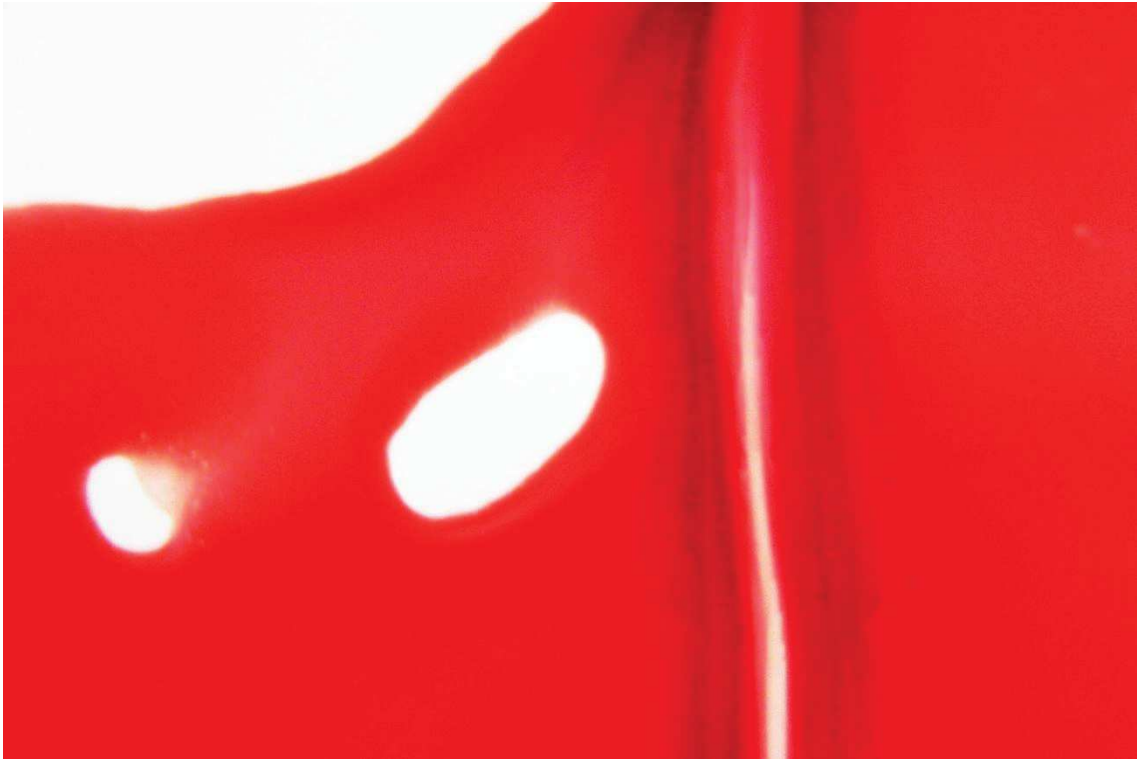
Ludimilla Fonseca (Curadora)

Fotografia 3 - Primeira imagem da série “Sangue sobre Água”



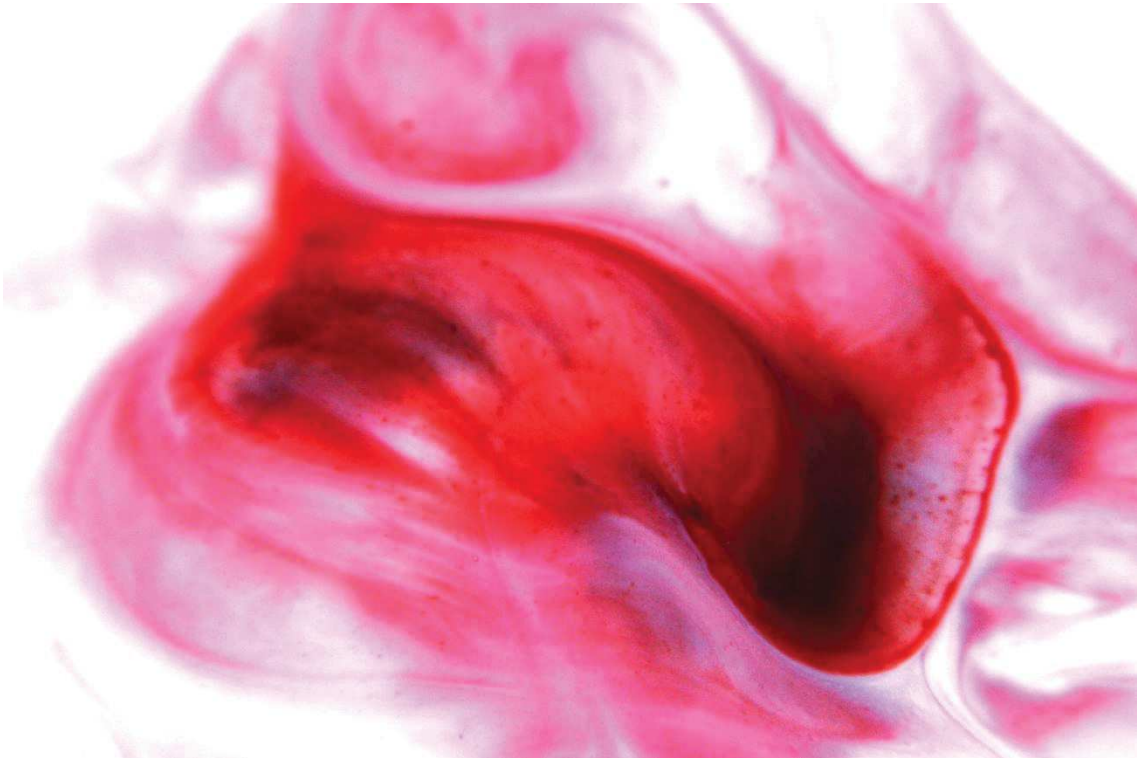
Fonte: Janaina Morais (2015).

Fotografia 4 - Primeira imagem da série “Sangue sobre porcelana”



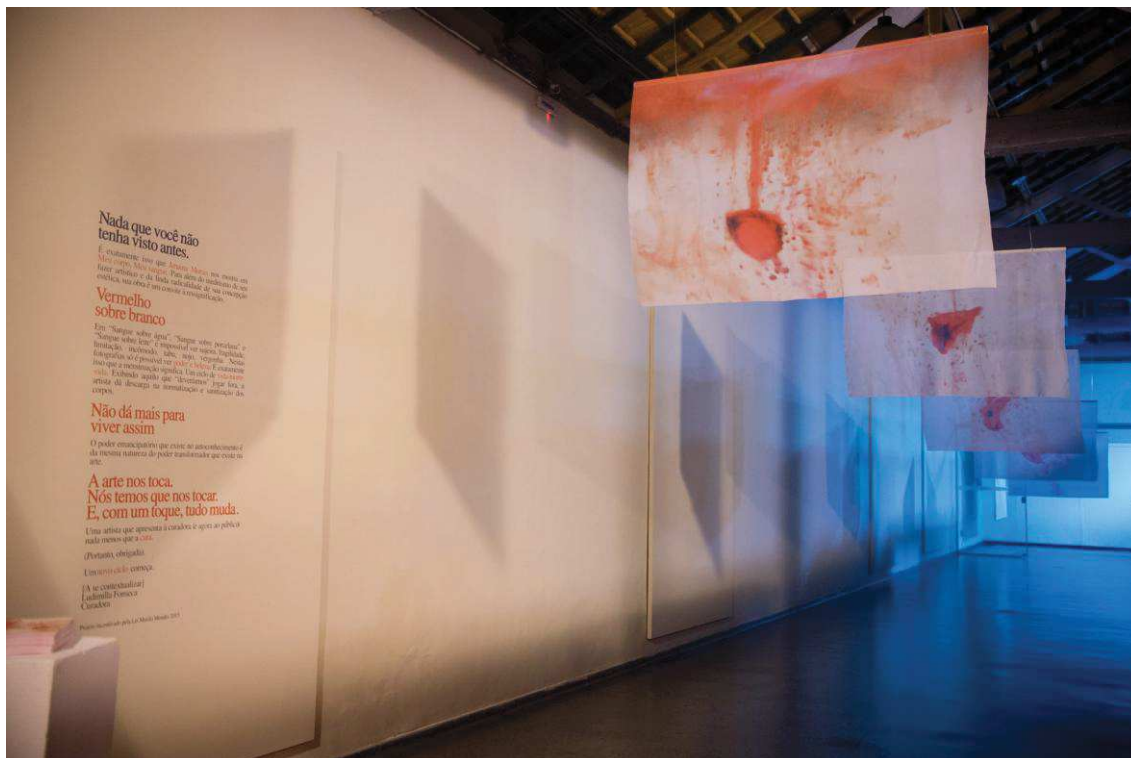
Fonte: Janaina Morais (2015).

Fotografia 5 - Primeira imagem da série “Sangue sobre Leite”



Fonte: Janaina Morais (2015).

Fotografia 6 - Primeiro corredor da galeria ocupada pela exposição com seis imagens da série “Sangue sobre Água”



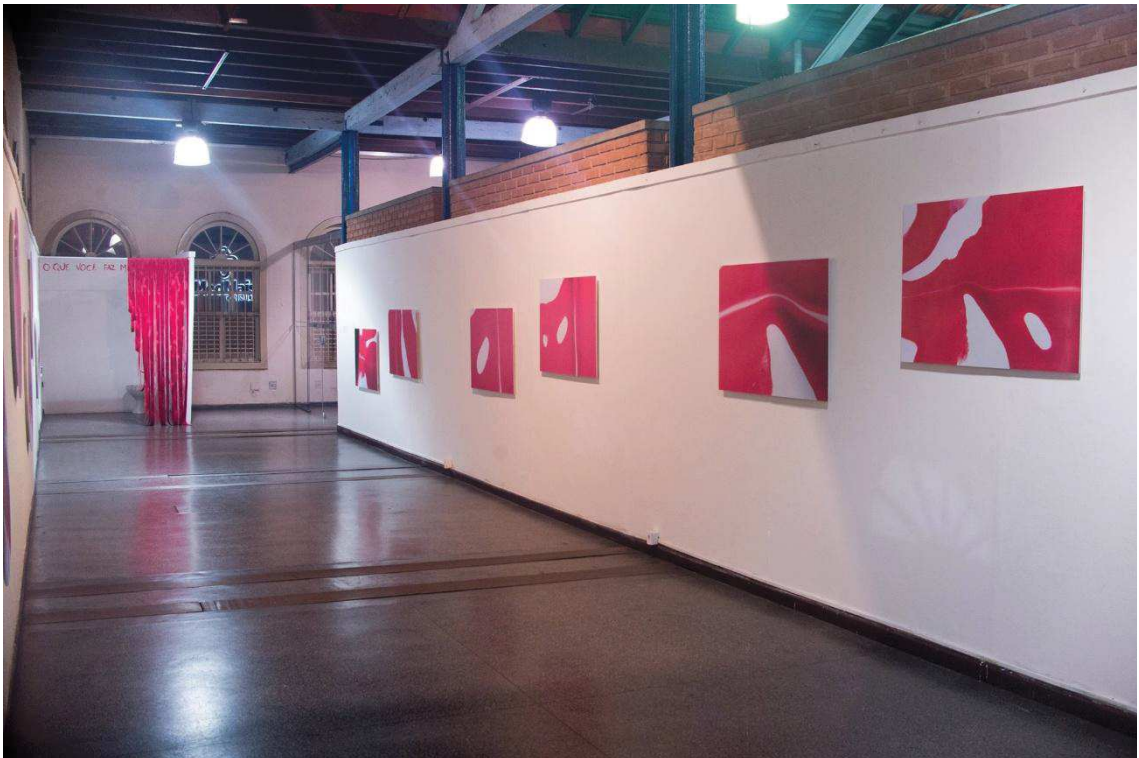
Fonte: Paula Duarte (2016).

Fotografia 7 - Segundo corredor da galeria com as seis imagens da série “Sangue sobre Leite”



Fonte: Paula Duarte (2016).

Fotografia 8 - Segundo corredor da galeria com seis imagens da série “Sangue sobre porcelana”



Fonte: Paula Duarte (2016).

Fotografia 9 - Um dos atos da performance “Fluxo”, na abertura da exposição.



Fonte: Paula Duarte (2016).

Fotografia 10 - Um dos atos da performance de abertura da exposição, quando escrevo o nome da exposição na parede do segundo corredor da galeria.



Fonte: Paula Duarte (2016).

A reação que a exposição provocou nas pessoas, bem como as interações que surgiram com o espaço expositivo são bem interessantes para fazermos uma análise sobre o nojo do sangue menstrual. Essa reflexão será empreendida no próximo item.

2.2.1 Nojo do sangue menstrual

A notícia da exposição saiu em alguns jornais locais e a repercussão de uma das matérias nas redes sociais do jornal Tribuna de Minas é um ótimo material para analisarmos a questão do nojo do sangue menstrual e do tabu da menstruação. Apresento alguns dos comentários da matéria²⁶:

– Parabéns, Janis! Muito massa! Não consegui ir na abertura, mas com certeza irei lá ver a exposição! E parabéns por enfrentar esse tabu com tanta sensibilidade e coragem.
– Sangue feminino incomoda MUITO. Parabéns Janis!
– Parabéns Janis pela excelente iniciativa de desconstruir esse tabu da menstruação! Eh parte de nós! Meu sangue eh vida! Mulheres guerreiras!! Puro poder!! Parabéns!
 (TRIBUNA DE MINAS, 2016).

Os três primeiros comentários, como podem perceber, são positivos e vem de pessoas que já me conhecem. Seguido de outros não tão positivos assim e de pessoas desconhecidas: *“– Cacete! Que nojeira! Hoje qualquer bosta é arte! Os verdadeiros artistas dedicados ficam em descrédito! Aliás... falando em bosta. Vou cagar numa meia furada, chegar numa sala branca no CCBM e sair rodando jogando merda pra todo lado. É “arte, uai!”* (ibid.).

O comentário gerou outras onze respostas curtas, que endossaram a argumentação, um deles sugerindo que o nome da exposição fosse Meu Corpo, Minhas Fezes (confesso que ri!).

- Isso aí pra mim é só um reflexo da decadência humana. Uma afronta ao intelecto das pessoas dizer que essa nojeira é arte e nos fazer engolir essa besteira, o lado inteligente disso é que é bastante polêmico chamando a atenção das pessoas para a mensagem. Mas sinceramente só vendo essas imagens não me transmite sentimento nenhum, mensagem e nem bonito é. (ibid.).

Esse comentário é bem curioso, pois, ao mesmo tempo em que ele critica, também aponta algo positivo, no entanto finaliza dizendo que não sentiu nada com as imagens e nem achou bonito. É interessante perceber a contradição do comentário, pois a pessoa inicia sua argumentação indignada com a exposição e no fim fala que o trabalho não suscitou nenhum

²⁶ Disponível em: <https://tribunademinas.com.br/noticias/cultura/06-10-2016/ciclos-artisticos.html>. Acesso em: 15 out. 2016.

sentimento, explicitando como a relação com o sangue gera reações contraditórias. Este comentário também foi respondido por outras pessoas.

– Engolir essa besteira? Que besteira? Ela ter usado seu sangue menstrual para falar do feminino, do corpo da mulher? Vc acha que vc nasceu graças a que, meu caro?! “Nos fazer engolir essa besteira”. Ninguém tá te fazendo engolir NADA, mas aposto que vc ADORA ver mulher engolindo porra. A hipocrisia fede! Se toca querido! Nos mulheres falaremos do que quisermos e se vcs machinhos assustados não dão conta tá na hora de crescer!!! (ibid.).

E outros comentários seguiram:

“– Posso ser leiga no assunto arte contemporânea, mas agora passar menstruação em um papel e expor em galeria é no mínimo nojento! Me perdoem os especialistas. Mas isso pra mim é lixo.” (ibid.).

Resposta a esse comentário: *“– falta de higiene”.*

“– Arte????? Onde? Fala sério!!! Que coisa mais nojenta e deplorável! Essa cidadã deve ser esquerdista e feminista no mínimo!” (ibid.)

Esse comentário teve oito respostas uma delas foi:

– Feminismo não é ser idiota e tirar a roupa por qq motivo...É lutar pelos direitos (como direito ao voto, por exemplo). Isso que ela faz é apenas nojento e vontade de aparecer COM DINHEIRO PÚBLICO, que poderia financiar tanta coisa mais importante. E onde fica a vigilância sanitária numa hora dessas? (ri de novo, confesso) (ibid., grifo nosso).

Muitos comentários incitaram uma discussão sobre o que é arte e destacaram como negativo o fato de a exposição ter sido financiada com dinheiro público.

- A arte feminina, o corpo feminino, a mulher são temas que devem ser tratados sim como arte, principalmente pelo fato de há muitos séculos, a mulher ter sido vista como demoníaca simplesmente por menstruar. Só fico na dúvida se essa foi a melhor maneira de expressar a ideia que ela buscava, porque o sangue nessa forma é natural, mas nem todos levam com essa naturalidade.
- O ciclo menstrual representa o Sagrado Feminino, devemos contemplar esse momento que há tempos atrás era chamado de “Lua Vermelha”. É um momento de introspecção para a mulher...Um momento de renovação. Mas se expor desse jeito já acho insanidade. Não concordo! A mulher deve se orgulhar da sua menstruação como fonte de vida, energia vital e se resguardar. Nós mulheres temos o Cálice Sagrado e devemos nos honrar. Esse tipo de comportamento é um insulto! Falta de respeito principalmente a nós mulheres. (ibid.)

Nesses dois comentários, fica clara uma dualidade nas opiniões de duas pessoas que valorizam as questões que envolvem o feminino. No primeiro é levantado apenas uma dúvida sobre a exposição ser a melhor maneira de expressar a ideia, já o segundo é enfático na discordância quanto à proposta. O que só comprova as dissonantes perspectivas sobre o assunto.

– *Parabéns Janaina. É claro que você sabe que todos esses comentários só reforçam a necessidade de sua exposição. Sua arte não é apenas bela, mas diz o que as pessoas não querem entender. Infelizmente não querem ultrapassar a fronteira do “nojo de si” que atrapalha tanto a felicidade. Meus parabéns. Fico admirado com a sua coragem.*

– *Independente da questão “é arte ou não”, “se é bonito ou feio”, “útil ou inútil” dá pra notar que a menstruação é uma coisa considerada muito nojenta da nossa espécie e em alguns países as mulheres que saem de casa menstruadas podem ser apedrejadas caso descobertas, li relatos reunidos sobre a vida das sauditas esse mês (sangue as vezes vaza). Aqui não chegamos a tanto, mas que menina não foi ridicularizada na adolescência ou não deixou de fazer educação física por estar usando absorvente? É porque a menstruação é uma “vergonha” é “nojo”. Mas na verdade é só um óvulo infecundo, aquele mesmo que gera vida que muitos passam a defender quando vira feto. É o mesmo pedaço do corpo. Que pedaço de corpo não fede quando expelido? É material orgânicos em decomposição, como carne, legumes, pão – tudo apodrece e dá mau cheiro. Para além da beleza do trabalho da artista pensem o quanto nos mesmas nos achamos nojenta por causa de um pedaço do nosso corpo que se solta dentro de nós todos os meses! Não fomos feitas por Deus? Foi ele que criou essa engrenagem... Antigamente diziam que não podíamos lavar o cabelo! E se o trabalho é feio pensem que ao menos nos coloca diante de tantas críticas à menstruação. Por que uma coisa que é natural do nosso corpo é vista como sujeira? Não somos sujas, menstruação não é sujeira. Não sai sujeira do corpo da mulher. É da cabeça dos homens que sai sujeira. Do nosso corpo sai um óvulo todos os meses.*

– *Nossa tá difícil de entender. Que nojo. Imagina a inhaca que num deve tá aquela sala. Credo.*

– *Gente, menstruação é uma das coisas mais nojentas que existe, eu optei por não passar por isso todo mês, é sério isso é menstruação, não tô acreditando. (ibid.).*

Os comentários são quase infinitos, portanto, trouxe apenas uma amostra para ilustrar o tipo de reação que a matéria da exposição desencadeou. Depois desses últimos, a maioria dos que seguiram eram negativos e muitos usaram imagens de *emoticon* vomitando. Em princípio, o tipo de reação que a matéria desencadeou me assustou, mas depois pensei comigo: “Você esperava o que? (risos)”. Percebi também que as reações contrárias só evidenciaram a importância do trabalho e de discutir este assunto.

É possível perceber como o assunto gera uma complexidade de posicionamentos, por vezes contraditórios. Alguns em apoio e outros que seguem uma dualidade, uma liminaridade. O que acredito ser interessante é ver a pluralidade de perspectivas, ainda que haja uma predominância da visão que enxerga a menstruação como algo nojento, sujo e impuro e, portanto, sua exposição como algo indesejável. Não pretendo entrar na discussão sobre o que seria arte ou não e sobre o que seria ou não belo, apenas pretendo apresentar algumas ideias defendidas pelas pessoas sobre o sangue menstrual, a partir da experiência com a exposição, para explorarmos as multivalências que o sangue menstrual pode assumir na sociedade ocidental contemporânea.

Além dos comentários da matéria do jornal, eu tive acesso às impressões deixadas no livro de visitantes da exposição, bem como os escritos encontrados no espaço interativo da

mostra, que funcionava como um banheiro público, onde as pessoas poderiam escrever na parede qualquer coisa que elas sentissem e pensassem sobre a menstruação, orientadas por algumas perguntas: O que você sabe sobre menstruação? O que você faz menstruar? O que você sente quando olha para o sangue menstrual?

Vou colocar aqui umas imagens do espaço expositivo e de alguns escritos encontrados no banheiro.

Fotografia 11 - espaço interativo da exposição antes da intervenção do público



Fonte: Janaina Morais (2016).

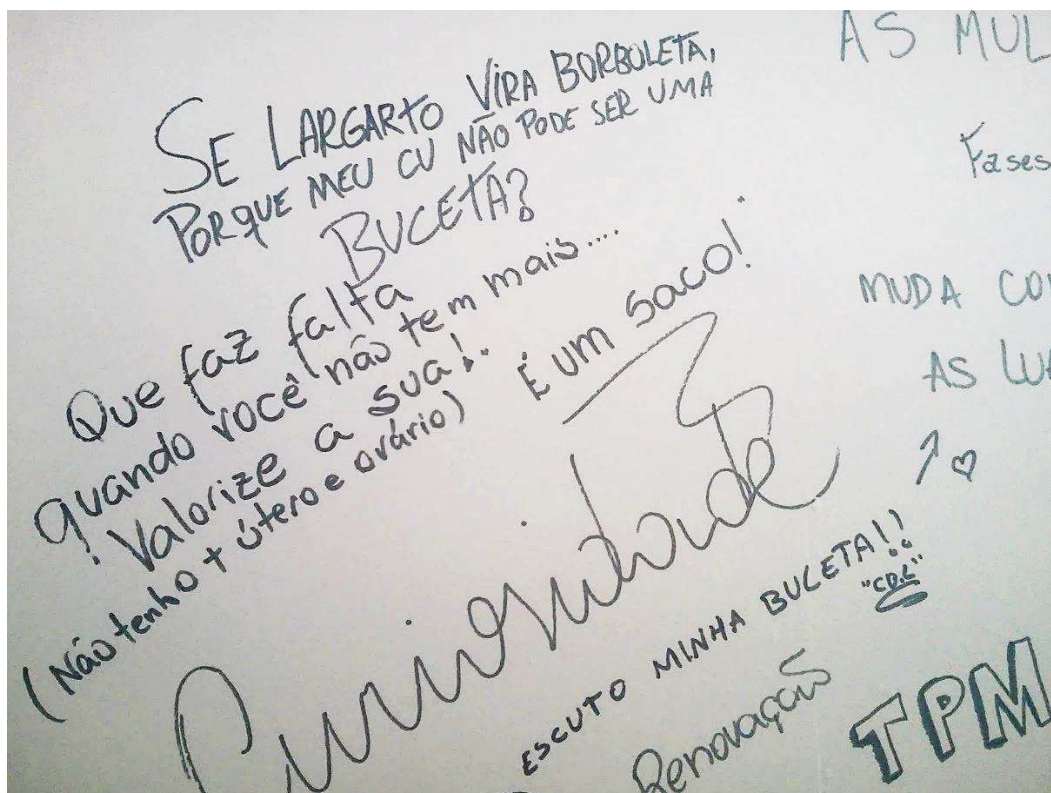
Fotografia 12 - Imagem do espaço interativo depois da intervenção do público



Fonte: Janaina Morais (2016).

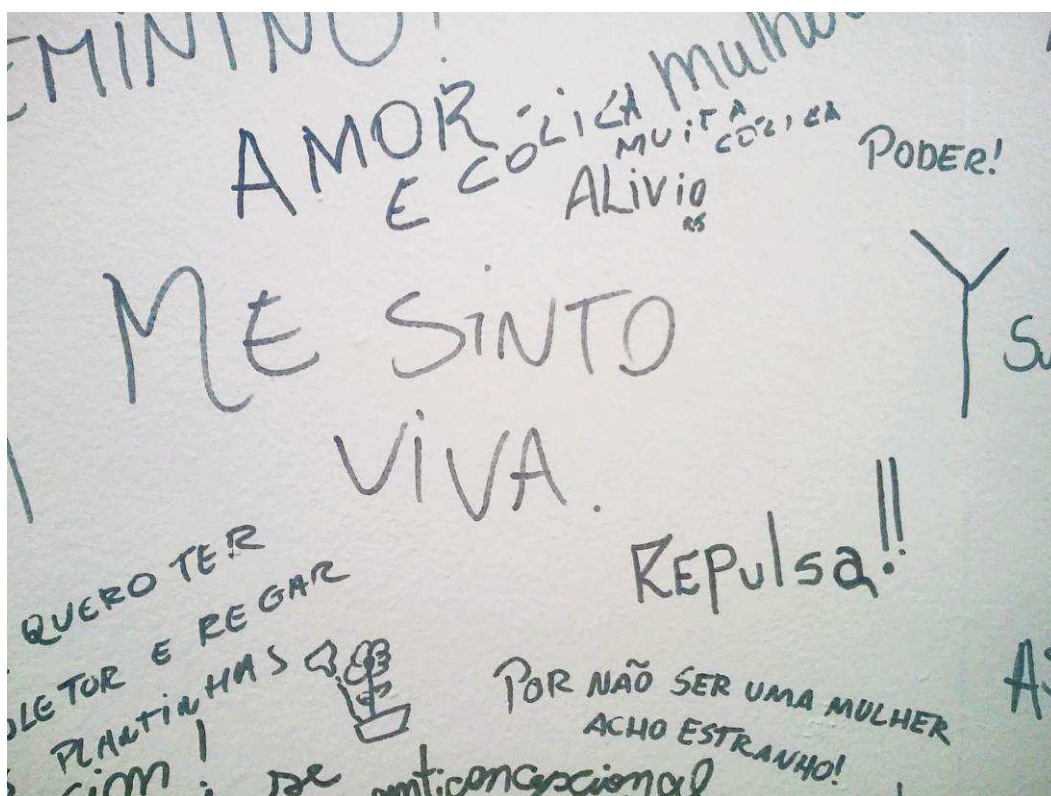
A seguir alguns detalhes dos escritos das paredes.

Fotografia 13 - Detalhes dos escritos das paredes



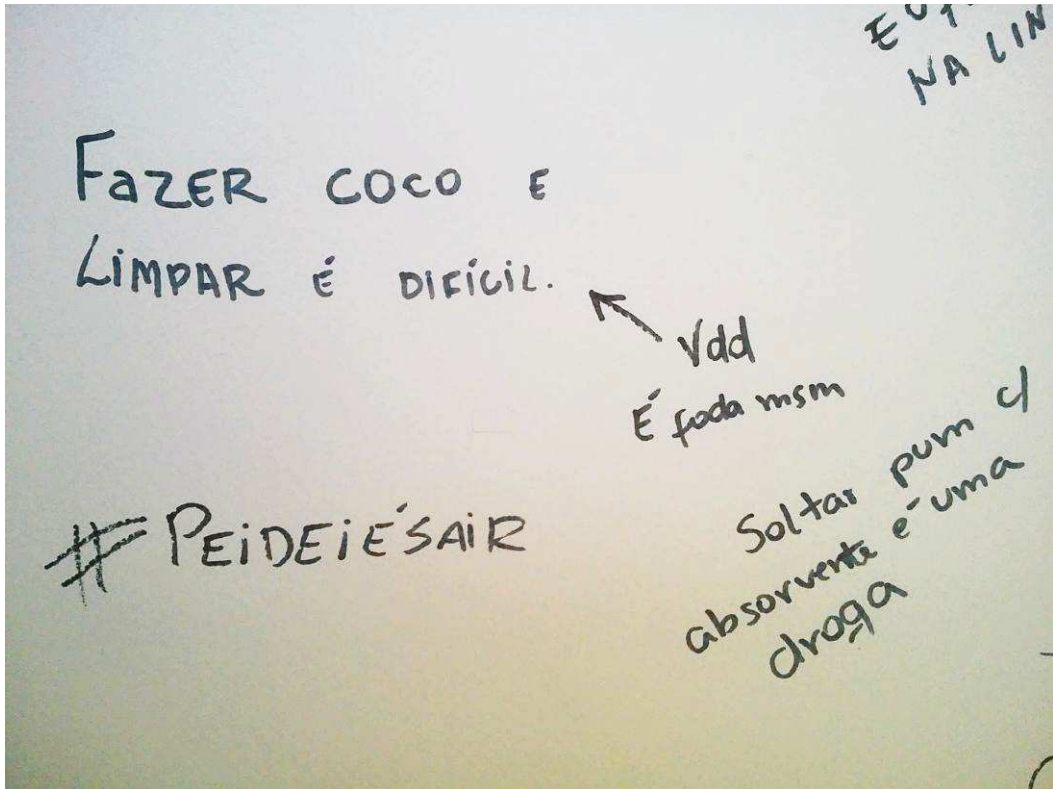
Fonte: Janaina Morais (2016).

Fotografia 14 - Detalhes dos escritos das paredes



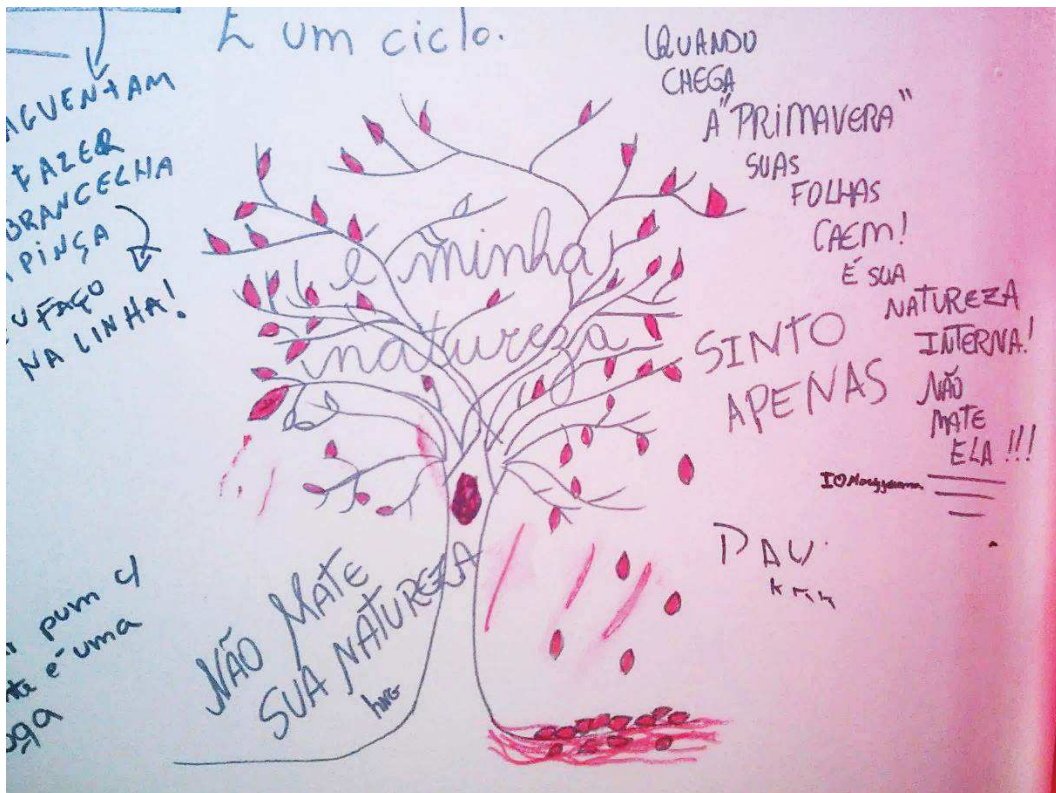
Fonte: Janaina Morais (2016).

Fotografia 15 - Detalhes dos escritos das paredes



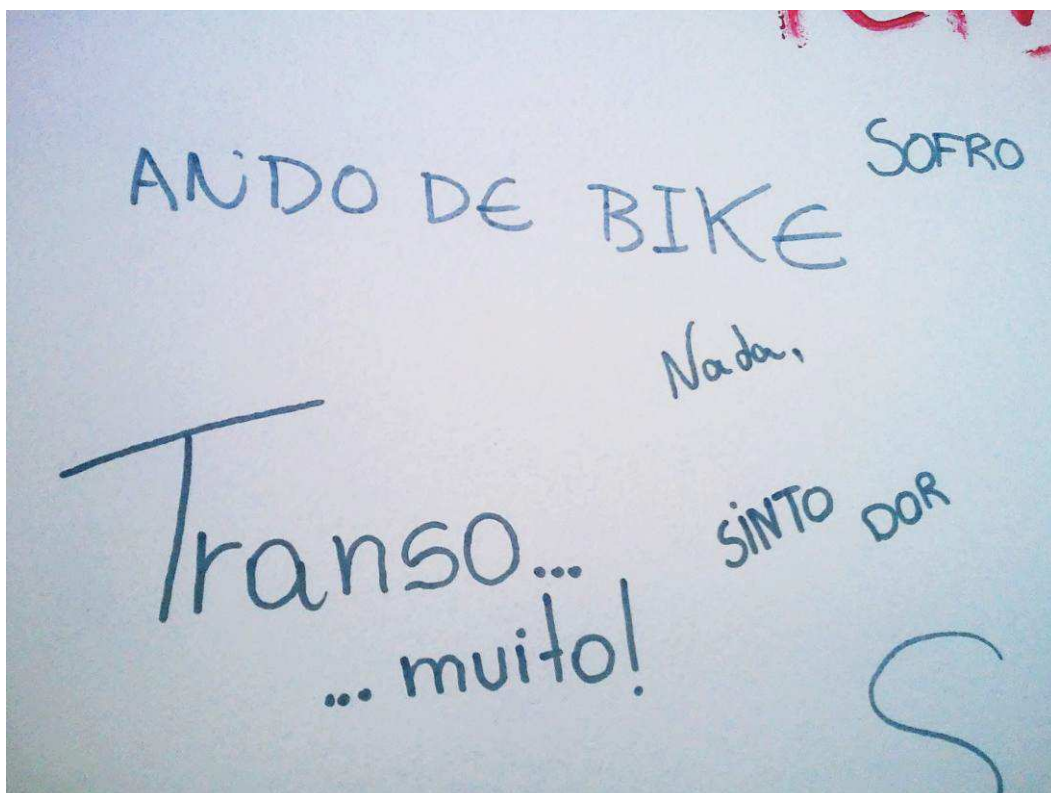
Fonte: Janaina Morais (2016).

Fotografia 16 - Detalhes dos escritos das paredes



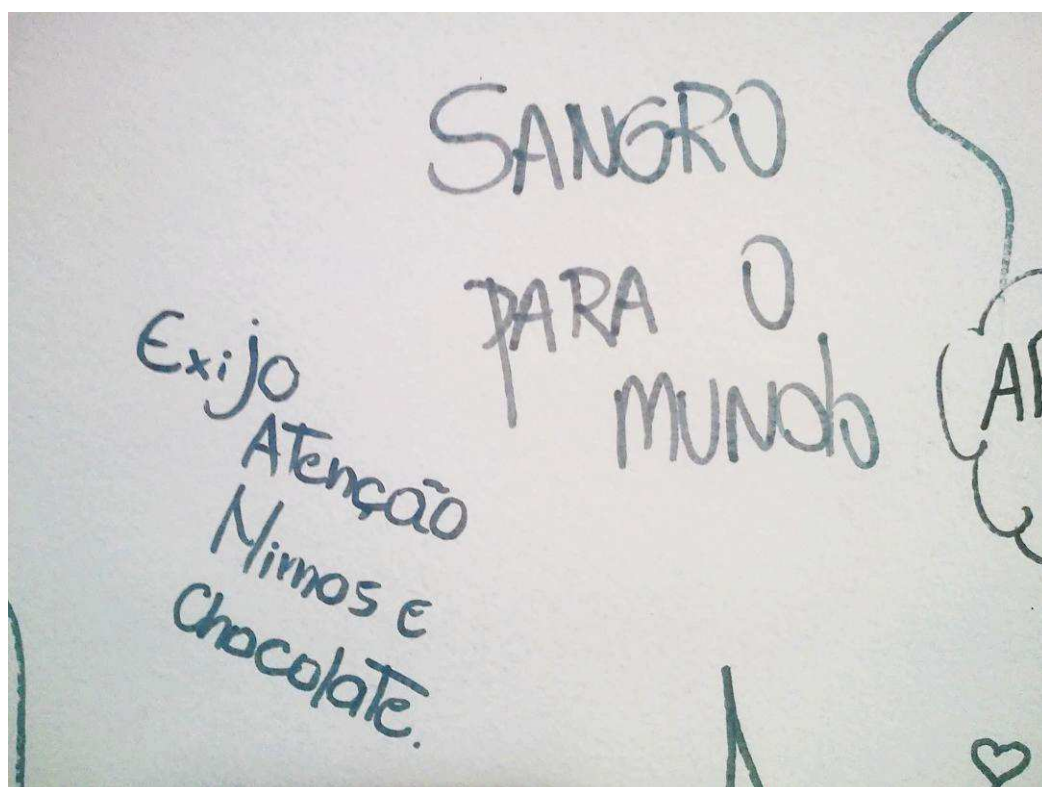
Fonte: Janaina Morais (2016).

Fotografia 17 - Detalhes dos escritos das paredes



Fonte: Janaina Morais (2016).

Fotografia 18 - Detalhes dos escritos das paredes



Fonte: Janaina Morais (2016).

Fotografia 19 - Detalhes dos escritos das paredes



Fonte: Janaina Morais (2016).

A partir do espaço interativo da exposição, podemos, mais uma vez, perceber diversas impressões causadas nas pessoas. Palavras, totalmente, opostas disputando o mesmo espaço para definir as experiências com esse fluido tão extraordinário: dor, alívio, sofrimento, repulsa, poder, renovação, ciclo, buceta, TPM, estranho, transo muito, amor e cólica e até mesmo nada, são palavras que lemos nas paredes, mostrando diferentes perspectivas coexistindo. Mesmo em uma sociedade como a nossa, onde o senso comum pensa o sangue menstrual como um agente poluidor, o sangue menstrual está longe de despertar apenas nojo e repulsa nas pessoas. Ele pode despertar dor, mas também amor, ou nada, o que não me pareceu convincente, ainda que tenhamos visto o caso dos Rungus de Bornéu em que a menstrual não é marcada socialmente, o que gera uma indiferença em relação a esse tema. Contudo, como na cultura ocidental contemporânea a menstruação é sim algo marcado, torna-se suspeita essa ideia de que ela não desperte nada, e mesmo que existam reações individuais que apontam uma heterogeneidade, o nojo é o ponto consensual.

Mary Douglas (1966) aborda como as concepções de pureza e perigo estão relacionadas com um ordenamento do âmbito social e cultural. Segundo ela, “onde há impureza, há ordem” (DOUGLAS, 1966, p. 30). A pureza é produto de uma organização e classificação da matéria,

cuja ordem pressupõe repelir elementos não apropriados. “A reflexão sobre a impureza implica uma relação sobre a relação entre a ordem e a desordem, o ser e o não-ser, a forma e a ausência dela, a vida e a morte” (DOUGLAS, 1966, p. 9). E essas classificações estão imbricadas em relações hierárquicas desiguais.

Existem crenças, por exemplo, segundo as quais cada um dos sexos constitui um perigo para o outro quando entram em contacto por meio dos fluidos sexuais. De acordo com outras crenças, apenas um sexo é posto em perigo pelo contacto com o outro, geralmente o sexo masculino pelo sexo feminino, mas, por vezes, o inverso. No domínio sexual, estas noções de perigo são a expressão de uma simetria ou de uma hierarquia. É pouco provável que exprimam qualquer aspecto da relação real entre os sexos. Na minha opinião, seria melhor interpretá-las como a expressão simbólica das relações entre diferentes elementos da sociedade, como o reflexo duma organização hierárquica ou simétrica válida para todo o sistema social. O que é válido para a poluição sexual, também o é para a poluição corporal. Os dois sexos podem servir de modelo da colaboração e da diferença existente entre as unidades sociais. De modo idêntico, o processo de ingestão pode representar a absorção política. Por vezes, os orifícios do corpo parecem representar pontos de entrada ou de saída dos grupos sociais, tal como a perfeição corporal pode simbolizar uma teocracia ideal (DOUGLAS, 1966, p. 8).

De acordo com Douglas (1966), a concepção sobre o que é impuro é oriunda do respeito pelas convenções sociais e que, com a descoberta de que bactérias transmitem doenças, no século XIX, houve uma transformação no pensamento social de tal forma que hoje é difícil pensar em impureza sem evocar o carácter patogênico. Entretanto, a ideia de impureza não é assim tão recente. É necessário fazer um esforço para lembrar os fundamentos das regras de pureza antes de serem transformadas pela bacteriologia, “há que remontar à época em que ainda não era considerado anti-higiênico cuspir numa escarradeira” (DOUGLAS, 1966, p. 30).

Nobert Elias (1994) faz este movimento sugerido por Douglas (1996), ao abordar o processo civilizador, mostrando as transformações nas normas e comportamentos sociais, ao longo dos séculos, no que concerne à higiene. Trazendo vários exemplos de manuais de condutas sobre como se portar à mesa, no quarto e no convívio social como um todo, ele mostra como certos comportamentos aceites na Idade Média passam a ser alvos de interdições. É interessante perceber a desconstrução do discurso racionalista por trás de diversas regras, proibições e tabus, mostrando como muitas dessas interdições tem raízes emocionais. Tais mudanças nas regras sociais estavam relacionadas a um enrijecimento e controle de impulsos e desejos (MALINOWSKI, 1973). Isso fica claro em uma passagem na qual o autor fala sobre o uso do garfo como uma alternativa a comer com as mãos.

O novo padrão não surge da noite para o dia. Algumas formas de comportamento são proibidas não porque sejam anti-higiênicas, mas por que são feias à vista e geram

associações desagradáveis. A vergonha de dar esse espetáculo, antes ausente, e o medo de provocar tais associações, difundem-se gradualmente dos círculos que estabelecem o padrão para outros mais amplos, através de numerosas autoridades e instituições. Não obstante, uma vez sejam despertados e firmemente estabelecidos na sociedade, esses sentimentos através de certos rituais, Como o que envolve o garfo, são constantemente reproduzidos enquanto a estrutura das relações humanas não for fundamentalmente alterada. A geração mais antiga, para quem esse padrão de conduta é aceito como natural, insiste com as crianças, que não vieram ao mundo já munidas desses sentimentos e deste padrão, para que se controlem mais ou menos rigorosamente de acordo com os mesmos e contenham seus impulsos e inclinações. Se tenta tocar alguma coisa pegajosa, úmida ou gordurosa com os dedos, a criança é repreendida: "Você não deve fazer isso. Gente fina não faz isso." E o desagrado com tal conduta, que é assim despertado pelo adulto, finalmente cresce com o hábito, sem ser induzido por outra pessoa. (ELIAS, 1994, p. 134).

Elias (1994) mostra como questões que eram publicamente discutidas se tornam privadas e rigorosamente proibidas, deixando claro a mudança da fronteira do embaraço. Há uma exigência de que todas as funções naturais sejam vedadas à vista de outras pessoas, tanto para poupar os outros de um espetáculo desagradável quanto para si mesmos. Cada vez mais, isso vai se tornando um automatismo interior, o padrão social no qual o indivíduo vai sendo moldado e também se tornando uma forma de autocontrole que opera contra desejos conscientes (ELIAS, 1994).

Chris Bobel (2010), que é professora de teoria feminista em Boston e membro da *Society for Menstrual Cycle Research*, aponta a pesquisa de Sophie Laws, *Issues of Blood: the Politics of Menstruation*, na qual a pesquisadora argumenta que a cultura androcêntrica da sociedade ocidental contemporânea dita especificamente como as mulheres devem se comportar em público – agindo como se elas não menstruassem e negando as mudanças hormonais mensais que acompanham os ciclos durante a vida fértil. Laws acrescenta que existe uma etiqueta menstrual que é parte de uma etiqueta de comportamento entre os sexos ainda maior, que governa o que um pode dizer ao outro e em que contexto. Esse tipo de etiqueta expressa e reforça o status de distinção entre mulheres e homens, segundo Laws.

Bobel (2010), citando Elizabeth Grows, discorre sobre a ideia de que na sociedade ocidental contemporânea o corpo feminino foi sendo construído, não somente como uma falta ou ausência, mas, com maior complexidade, como um vazamento incontrolável, um fluxo sem forma, uma viscosidade; uma falta não tanto ou simplesmente do falo, mas de autocontrole. Essa ideia dialoga tanto com Elias (1994), com o conceito de autocontrole que ele apresenta, quanto com Douglas (1966), com a ideia de viscosidade, que ela apresenta a partir das reflexões empreendidas por Sartre.

De acordo com Douglas, a viscosidade é um “fluido aberrante ou sólido que se funde” (DOUGLAS, 1966, p. 32), é uma forma peguenta e desprezível de existência, ocupa um lugar

instável. Ela descreve mais sobre a ideia de viscosidade, narrando todas as sensações envolvidas na experiência de uma criança que coloca a mão em um pote de mel.

O viscoso fica a meio caminho entre o sólido e o líquido. É como um corte transversal num processo de mudança. É instável, mas não flui. É macio, é mole, cede ao toque. Não se pode deslizar na sua superfície. Cola, é uma armadilha, agarra-se como uma sanguessuga; ataca a fronteira entre mim e ele. Os longos fios que escorrem dos meus dedos sugerem a minha própria substância escorrendo para dentro de uma poça viscosa. Mergulhar a mão na água provoca uma impressão diferente: o eu permanece sólido. Mas tocar em qualquer coisa viscosa é correr o risco de diluição na viscosidade. O que é viscoso agarra-se como uma amante ou um cão demasiado possessivos. E, no entanto, o primeiro contacto com uma substância viscosa enriquece a experiência da criança. Ela aprende alguma coisa sobre si e os objetos. (DOUGLAS, 1966, p. 32).

A partir dessa experiência, fica evidente que nossas aventuras táteis nos ensinam que a vida nem sempre anda em consonância com nossas categorias elementares, como aponta Douglas (1966). Assim, a autora percebe que existem várias maneiras de lidar com anomalias que fogem à norma. Podemos ignorá-las, percebê-las, ou ainda percebê-las e condená-las ou enfrentar a anomalia e tentar criar uma nova ordem do real onde ela possa se inserir. Mesmo que novas anomalias sejam criadas a partir dessa nova ordem. E ainda acrescentaria uma terceira possibilidade, onde as duas formas anteriores possam coexistir, como é percebido com a experiência da exposição “Meu Corpo, Meu Sangue”.

O fato de coexistirem diferentes perspectivas sobre um mesmo assunto, evidencia o que Elias (1994) comenta sobre o processo civilizador não seguir uma linha reta. Apesar de ser possível identificar a tendência geral da mudança de paradigma sobre a higiene e os comportamentos adequados, havendo um maior enrijecimento das regras, fundadas pela ideia de autocontrole, em uma escala menor, é possível perceber também diversos movimentos que se entrecruzam, mudanças e surtos em direções opostas, flutuações e diferentes avanços e recuos dos controles internos e externos (ELIAS, 1994, p. 185).

O intuito da exposição e do projeto “Meu Corpo, Meu Sangue”, que são campos dessa tese e, portanto, estão alinhados no mesmo propósito, era estimular uma discussão sobre um assunto tabu em nossa sociedade – a menstruação – buscando compreender melhor a extensão desse tabu e os estigmas a ele associados no meu contexto cultural, e, quem sabe, causar também deslocamentos, questionamentos e rupturas.

Tornar visível o invisível, acompanhando um movimento estético-político iniciado por outras artistas que me inspiraram (MANICA, RIOS, 2017). Tendo como guia a pergunta: A arte é capaz de mudar as concepções sociais sobre menstruação? Pergunta essa que surgiu a partir

do painel “*Beyond ‘Menstruation Bathroom’: Stimulating Social Change Through Visualizations of Gendered Blood*”²⁷ que assisti, em junho de 2015, durante a *21st Biennial Conference of the Society for Menstrual Cycle Research*, com cinco artistas que participaram da exibição *Widening the Cycle*, que também fazia parte da programação da Conferência.

A Priscilla, que é uma grande amiga que conheci na época da faculdade e que depois também fortaleceu na construção das oficinas de Ginecologia Autônoma, tornando-se também terapeuta menstrual anos mais tarde, comenta suas percepções em relação à exposição.

Eu não tinha nenhuma relação com meu sangue. Não que eu não tinha relação, mas não era uma coisa que eu dava valor, que eu não me ligava muito. E aí quando eu vim pra Juiz de Fora, fiquei sabendo que tinha uma amiga minha que tava expondo no Mascarenhas, uma exposição só de menstruação. Quando eu vi aquilo eu me apaixonei pelo trabalho e pela minha amiga. Falei gente, tem gente fazendo coisas inovadoras nesse planeta. Realmente a menstruação...que é isso, assim, o que eu aprendi com essa relação da Janaina com a menstruação dela foi que, muitas vezes, eu tive que fazer isso em outros aspectos da minha vida... **que foi pegar uma coisa que a galera fala pra você que é ruim, que não é bom, e usar aquilo como impulso e sua força pra você ir pra frente.** Então foi isso que eu vi... que a menstruação todo mundo fala que é nojento, que é isso, que é aquilo... “não deixa ver que você tá menstruada... fecha o papelzinho”, tudo aquilo... só que na verdade aquilo é um poder muito grande que eu tinha e eu não sabia. (COTTI, entrevista, 2018, grifo nosso).

Priscilla comenta um aspecto central da noção de pessoa ocidental, que é a ideia de superação, transformação, como estratégia para lidar com a menstruação (DUARTE, 1999). Esse ponto será melhor aprofundado ao longo do texto. Entretanto, acredito que a fala dela é uma possível resposta à pergunta feita anteriormente sobre a arte ser capaz de mudar as concepções sobre menstruação. Como aponta Douglas (1966), o indivíduo pode considerar, ou não, rever seu sistema de classificação, algo que ganha outras dimensões quando vamos falar do campo da cultura.

Não é impossível que um indivíduo reveja o seu próprio esquema pessoal de classificação. Mas ninguém vive isolado e, quanto mais não seja, recebemos dos outros o nosso esquema de classificação. A cultura, no sentido dos valores públicos e padronizados duma comunidade, medeia a experiência dos indivíduos. Fornece-lhes, à partida, algumas categorias básicas, uma esquematização positiva na qual ideias e valores se encontram dispostos de forma ordenada. Por fim e sobretudo, a cultura exerce uma certa autoridade; cada um se conforma porque os outros também o fazem. Mas, por serem públicas, as categorias culturais são ainda mais rígidas. Um indivíduo pode reconsiderar o seu sistema de hipóteses ou recusar-se a fazê-lo. É um assunto privado. Mas as categorias culturais são assuntos públicos, que não se põem tão facilmente em questão e é por isso que ninguém pode negligenciar o desafio que constituem as formas aberrantes. Qualquer sistema de classificação pode produzir anomalias e qualquer cultura deve, mais tarde ou mais cedo, deparar com acontecimentos que parecem desinquietar as suas ideias preconcebidas. Com o risco

²⁷ Disponível em: <https://www.menstruationresearch.org/2015/08/28/can-art-change-the-way-society-thinks-about-menstruation/>. Acesso: jun. 2015.

de perder a confiança que nela se investiu, qualquer cultura deve defrontar-se com as anomalias que percorrem o seu sistema. Daí eu pensar que toda a cultura digna desse nome toma as disposições necessárias para fazer face aos fenómenos anormais ou ambíguos com que se pode ter de defrontar. (DOUGLAS, 1966, p. 32-33).

Apresentar o sangue menstrual como arte em um espaço público pode ser percebido como uma anomalia para o sistema cultural que percebe o sangue como uma substância suja e nojenta, que deve ser contida e reservada ao âmbito privado. Assim, como já mencionado anteriormente (DOUGLAS, 1966), diante das anomalias, há várias reações possíveis: ignorá-las, percebê-las, condená-las, enfrentá-las ou tentar inseri-las. Creio que a experiência com a exposição apresenta todas essas reações possíveis ao mesmo tempo.

Como Daniela Manica e Clarisse Rios tratam no artigo “*(In)visible Blood: menstrual performances and body art*”, esse tipo de trabalho causa uma fissura, explorando os limites do abjeto ao romper com a cultura e com as convenções simbólicas que mantêm o sangue menstrual um assunto privado, invisível e intocável. Agora ele é utilizado publicamente como arte, para causar desconforto, impacto, questionamento, sentimentos, emoções. E era mesmo isso que eu buscava: tirar as pessoas de uma zona de conforto, fazê-las sentir, questionar.

Julia Kristeva, em seu livro *Powers of Horror* (1982), mostra que, dentro da ideia de abjeção, surgem revoltas violentas e sombrias do ser, direcionadas à ameaça que parece emanar de um exorbitante interno ou externo, que desafia os limites do possível, tolerável e pensável. De acordo com a autora, o abjeto não é um objeto definível que se possa nomear ou imaginar, é algo que está bem próximo, mas, ao mesmo tempo, não pode ser assimilado, apontando, assim, para a fragilidade dos limites corporais e da distinção entre dentro e fora, bem como a passagem temporal do interior do corpo materno, para o exterior da lei do pai.

Kristeva (1982), ainda, trata o abjeto como a manifestação do que há de mais primitivo na nossa esfera psíquica, que tem sua fundação no recalque originário, anterior ao surgimento do eu. O abjeto é, portanto, aquilo de que o eu deve se libertar para se tornar um Eu – é uma fronteira, uma cisão.

As substâncias que saem do corpo e seus orifícios: fezes, urina, suor, sêmen, sangue, dentre outras, provocam abjeção, exatamente, por explorar os limites dessa corporalidade e por nos lembrar do estado permanente de perda em que nos encontramos, sendo testemunhas eternas dessa ausência. Assim, como aponta Kristeva, o cadáver seria uma manifestação privilegiada da abjeção, por ser a poluição²⁸ fundamental, um corpo sem alma.

²⁸ Para pensar a categoria de abjeção, Kristeva também utiliza a ideia de poluição de Mary Douglas.

Além disso, o abjeto tem o poder de caracterizar um sofrimento como algo mais do que apenas dor, como uma espécie de transfiguração. Pode ser visto como algo que deve ser corrigido ou recusado, mas carrega em si uma imagem de duplicidade que liga vida e morte, nojo e deleite, prazer e recusa. E isso teria a ver com o fato de que o abjeto está ligado ao sublime.

If the abject is already a wellspring of sign for a non-object, on the edges of primal repression, one can understand its skirting the somatic symptom on the one hand and sublimation on the other. The *symptom*: a language that gives up, a structure within the body, a nonassimilable alien, a monster, a tumor, a cancer that the listening devices of the unconscious do not hear, for its strayed subject is huddled outside the paths of desire. *Sublimation*, on the contrary, is nothing else than the possibility of naming the prenominal, the pre-objectal, which are in fact only a trans-nominal, a trans-objectal. In the~symptom, the abject permeates me, I become abject. Through sublimation, I keep it under control. The abject is edged with the sublime. It is not the same moment on the journey, but the same subject and speech bring them into being. (KRISTEVA, 1982, p. 11).

O sublime seria a manifestação que nasce da dor e do perigo, tratando do mesmo assunto da abjeção, mas que, ao virar discurso, é transformado. E, para Kristeva (1982), a arte seria uma das possibilidades de purificação do abjeto, já que, ao colocar o abjeto em evidência, cumpriria o papel de controlar a sua força, sublimando-o. O abjeto e suas manifestações nas artes teriam a função de desafiar os limites do tabu. Entretanto, essa perspectiva se difere da ideia de pureza apresentada por Mary Douglas, que não tem o propósito de apontar uma mudança ou sugerir a purificação de algo, e sim compreender como a sociedade cria categorias e classificações tais como pureza e perigo para se organizar.

Dessa forma, a partir da leitura de Kristeva, como artista, acredito que o meu trabalho artístico foi uma das formas que eu encontrei de purificar e sublimar a abjeção que envolve o sangue menstrual, assim como a presente pesquisa e todas as outras atividades em que me envolvi. Abjeção essa que já me causou dores e traumas, que precisavam ser ditos, nomeados e expressados, para serem sublimados, transformados e ganharem novos significados. Entretanto, vemos pelos comentários sobre a exposição e os escritos deixados no espaço interativo, como a minha arte, para muitas pessoas, teve efeito contrário, enfatizando o caráter poluidor do sangue.

Ainda que o argumento hegemônico em torno do sangue menstrual seja de que ele é nojento, sujo e impuro, vemos também outras pessoas ressignificando essa relação de diversas maneiras. Muitos corpos menstruantes, atualmente, têm criado artisticamente com seu sangue, tem utilizado o sangue para fertilizar as plantas, devolvendo-o para a terra, como também utilizando-o como medicina (ponto que será abordado em outro momento da tese). E, mesmo

neste processo de ressignificação, também vemos muitas ambivalências, muitos caminhos possíveis e diversas perspectivas.

É possível perceber, então, como o fato de o sangue menstrual ser considerado um tabu gera diversas reações, compreensões e experiências possíveis. Fica nítida, também, a questão dessa força e desse poder que o sangue menstrual possui, por ser capaz de criar tamanha mobilização de ideias, símbolos, significados e relações. Vemos que tanto o movimento de contenção (invisibilidade) e de explicitação (visibilidade) do sangue são movimentos opostos em resposta ao tabu do sangue e à sua abjeção. E, mesmo em uma sociedade cuja maior expressão ainda é a da negatividade em relação ao sangue menstrual, podemos ver que a poluição não é a única expressão possível para esse sangue, que aqui, também, encontra valorações positivas e ambivalentes.

A partir do portal que se abriu com esse projeto, muitas águas vermelhas ainda rolaram sobre o tema, que serão reveladas a cada capítulo. O próximo capítulo é dedicado a uma reflexão sobre a Ginecologia Autônoma, Política e Natural e os processos de medicalização da menstruação.

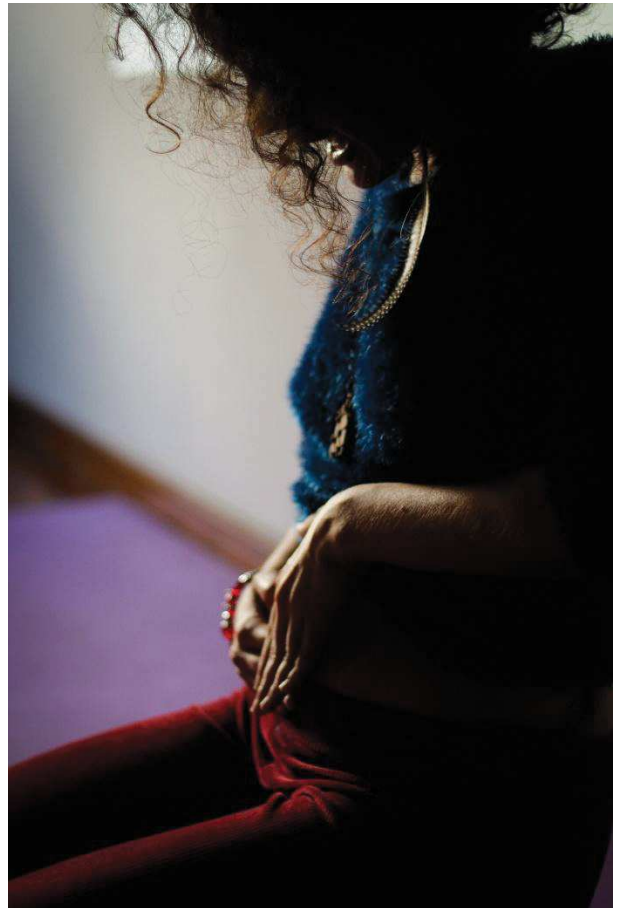
Fotografia 20 - Sem título



Fonte: Janaina Morais (2015)

3 CAPÍTULO 2 - GINECOLOGIA AUTÔNOMA, POLÍTICA E NATURAL: NOSSO CORPO, NOSSO LABORATÓRIO

Fotografia 21 - Sem título



Fonte: Ana Cláudia Ferreira, 2018.

“La Revolución empieza en el propio cuerpo”

Vulva Sapiens

O encontro com mulheres e corpos menstruantes que estavam produzindo conhecimento a partir da sua própria experiência e das trocas coletivas desencadeou muitas transformações na minha trajetória. O primeiro contato com a ideia de Ginecologia Autônoma aconteceu neste mesmo movimento que me levou a conhecer, também, a arte menstrual, os *Sagrados Saberes Femininos* e outros movimentos que envolvem esse universo.

Com a aprovação do projeto “Meu Corpo, Meu Sangue”, no final de 2015, e querendo aprofundar mais ainda nesses assuntos, além de buscar entender melhor o funcionamento do meu ciclo e do meu corpo, em fevereiro de 2016, eu iniciei o curso online sobre Ginecologia

Autônoma/Autogestiva oferecido pelo Coletivo Feminista Mexicano, Vulva Sapiens, já apresentado na introdução.

O curso, com duração de três meses, abordou os seguintes temas: anatomia, autoexploração do corpo, ciclicidade do corpo feminino e menstruante (menarca, menstruação, gestação, menopausa), sexualidade, ervas para cura de diferentes enfermidades, dentre outros assuntos. Foi uma experiência muito interessante estar em contato com uma diversidade de mulheres e corpos menstruantes de diversos países, trocando conhecimentos e histórias.

A Ginecologia Autônoma é uma prática que surge a partir do movimento *self-help*, iniciado na década de 1960, que instigava as mulheres a conhecerem seu próprio corpo e sexualidade, usando o exercício do autoconhecimento como forma de libertação (Material oficina Vulva Sapiens apud MORAIS, 2017a). Uma metodologia muito utilizada por este movimento era a dos grupos de consciência e reflexão feministas, em que várias mulheres se reuniam nas casas umas das outras, ou em locais públicos, para expressarem e reconhecerem suas próprias experiências, além de discutirem temas diversos relacionados ao contexto do momento (MORAIS, 2017a).

Nesses encontros, as mulheres compartilhavam histórias pessoais, observavam o próprio corpo e o corpo das companheiras e questionavam o saber médico e científico, percebendo as relações de poder que envolviam a produção desse saber e reivindicando o lugar legítimo que ocupavam, antes da institucionalização da medicina, como detentoras de um conhecimento sobre seu próprio corpo.

In the 1970s, feminists formed self-help groups to meet their goals of women's empowerment; Zimmerman defines such groups as "any gathering of women who share common experiences, health care information and skills." Typically small and similar in function and character to the feminist consciousness-raising groups that cropped up during the same era, second-wave self-help groups often focused on a specific health issue such as fertility or menopause. The expressed purpose of the groups was self-awareness through sharing information and experiences. The now famed Boston Women's Health Book Collective; Jane, the Chicago-based illegal abortion collective; and the Los Angeles Feminist Women's Health Center all began as feminist self-help groups. (BOBEL, 2010, p. 133).

Segundo Bobel (2010), o movimento do *self-help* carregava três objetivos principais em relação à saúde da mulher. Primeiro, é participatório e não hierárquico, em oposição à relação convencional de médico e paciente que tem sua raiz na passividade e dominância. Segundo, o movimento busca dar condições da mulher assumir o poder de seus próprios corpos, uma direta aplicação da premissa: conhecimento é poder. E terceiro, favorece técnicas não intervencionistas, minimamente invasivas e naturais para o tratamento das doenças, preferindo,

por exemplo, nutrição, massagem e ervas a remédios e cirurgias. Dessa forma, a Ginecologia Autônoma, Política e Natural constitui-se enquanto um movimento contemporâneo que atualiza essa prática.

3.1 INSTITUCIONALIZAÇÃO DA MEDICINA E MEDICALIZAÇÃO DO CORPO FEMININO

O olhar crítico em relação à medicina e à ciência pelos grupos que praticam uma Ginecologia Autônoma, Política e Natural se dá pela compreensão do processo de institucionalização da medicina, forjado a partir do século XVIII, que possibilitará o projeto de higienização da sociedade e o papel que desempenharão os médicos no projeto disciplinador dos corpos (VIEIRA, 2002; ELIAS, 1994; DOUGLAS, 1966, apud MORAIS, 2017c, p. 74).

A partir da revolução provocada por Pasteur, a imagem do médico passa a ser associada à eficácia e à veracidade dos princípios científicos, e o paciente deixa de seguir simples conselhos para obedecer ordens. A era da ciência coloca o médico em uma posição de superioridade. “O médico encarna a ciência e sua potência, tornando-se praticamente um ‘sacerdote’ com poderes normativos” (HERZLICH & PIERRET 1984 apud ROHDEN, 2001, p. 38). A isso corresponde uma crescente oficialização da medicina pelo Estado, que passa a instaurar políticas de higiene pública e campanhas de medicalização dos indigentes e assalariados.

Os médicos, resguardados pela intenção intervencionista do Estado, traçam um programa sanitário que tem como principais metas a luta contra os flagelos sociais representados pelo alcoolismo, a tuberculose, as doenças venéreas, a prostituição, a criminalidade. E mais do que o combate específico contra esses males, estava em jogo a idéia da formação de uma população saudável que garantisse o futuro de cada nação. Os dois pólos dessa política são, por um lado, a luta contra a degeneração, ou seja, contra tudo o que representasse a degradação progressiva e hereditária; por outro, o incentivo e controle do nascimento de novos cidadãos saudáveis. Neste caso, o gerenciamento da reprodução é fundamental, expresso em um interesse maior na gravidez, no parto, no aleitamento, na puericultura e até mesmo no casamento. (LÉONARD, 1981; GUILLAUME, 1996 apud ROHDEN, 2001, p. 37-38).

Dessa forma, a família se torna alvo do Estado, principalmente, as famílias mais abastadas. As condutas físicas, morais, intelectuais, sexuais e sociais sofrem avaliações rigorosas e se transformam em objetos de normas prescritivas. “O poder do senhor patriarcal agora tem de se sujeitar ao discurso médico” (ROHDEN, 2001, p. 81). Mudam ou tentam mudar os papéis sociais dos membros da família – a criança e a mãe, que antes eram vistos como seres irresponsáveis sob a tutela do homem da família, ganham atributos e responsabilidades

proporcionais à idade e ao sexo. As crianças passam a ser alvo dos médicos por conta das altas taxas de mortalidade infantil e o aleitamento materno passa a ser uma bandeira de luta. “A mãe higiênica não deveria mais entregar seu filho recém-nascido ao seio da escrava, mas ela mesma amamentá-lo, garantindo suas condições de saúde.” (ROHDEN, 2001, p. 81).

Pode-se dizer, então, que, no século XIX, a regulação da sexualidade passa a ser feita, principalmente, pelos médicos, esses novos agentes do saber e do julgamento moral. Com a intervenção médica, tentam administrar a libertinagem dos senhores, levando-os a assumir responsabilidades inéditas ao seguir o novo modelo de cidadão higiênico ideal. Porém, é, sobretudo na figura da mulher, que se concentrarão os controles médicos – a regulação de seus desejos e vontades, criando o modelo de mulher ideal, pura, casta e civilizada.

A medicalização²⁹ do corpo feminino se estabelece no século XIX, em meio aos discursos de exaltação da maternidade. Até então, o conhecimento sobre o corpo feminino era exclusividade das mulheres (VIEIRA, 2002 apud MORAIS, 2017c, p. 74).

Até o século XVI, o cuidado das enfermidades femininas não era alvo de interesse dos médicos. O parto era percebido como um ritual de mulheres, e quem prestava assistência à mulher, neste e em outros momentos, era a parteira, que até então não tinha uma formação especializada, exceto por sua própria experiência. É também neste século que começam as investidas na regulamentação da atividade da parteira, pela Igreja e pelo Estado (ROHDEN, 2001).

Vários autores afirmam que nesse processo houve a execução de milhares de pessoas na Europa Ocidental, das quais 70% a 90% eram mulheres, principalmente no período de 1563 a 1727 (TURNER, 1987). Ehrenreich & English (1976) argumentam que a história da caça às bruxas e a extinção das curandeiras devem ser vistas como parte da história da exclusão das mulheres da “prática médica”, já que na Europa Ocidental havia uma antiga tradição de mulheres sábias – as curandeiras, as parteiras e as herboristas. Para as autoras, a caça às bruxas fez parte de uma estratégia do Estado e da Igreja para monopolizar o saber acerca da cura de doenças e legitimá-lo como saber médico através das universidades criadas no Renascimento. (VIEIRA, 2002, p. 48).

Os cirurgiões e médicos só eram chamados para o atendimento de partos difíceis, enquanto as parteiras tinham atividades muito variadas como fazer exames de virgindade – exigidos em caso de estupro ou impotência – e, muitas vezes, repassar ao casal as normas de conduta toleráveis pela Igreja em relação às práticas sexuais. A fragilidade moral das parteiras acusadas de superstição e imperícia servirá de motivo para que os cirurgiões passem a questioná-las, evidenciando sua maior competência. Pouco a pouco, os cirurgiões parteiros vão

²⁹ Ao se falar em medicalização, estamos nos referindo ao processo de transformar aspectos da vida cotidiana em objetos da medicina de forma a assegurar conformidade às normas sociais (MILES, 1991 apud VIEIRA, 2002).

ganhando mais espaço em um ofício antes dominado pelas mulheres, principalmente pelo uso de instrumentos como o fórceps, por exemplo. Foram os médicos, homens, que inauguraram os rudimentos da obstetrícia e ginecologia modernas (ROHDEN, 2001).

Em princípio, esses dois ramos da medicina se confundiam, mas, aos poucos, foram se constituindo enquanto disciplinas separadas. A ginecologia foi se instituindo bem mais do que uma extensão da obstetrícia, ou mesmo da cirurgia, constituindo um campo de intervenção sobre a mulher que vai muito além do cuidado com os órgãos reprodutivos. Enquanto uma “ciência da mulher” em sentido amplo, a ginecologia foi desenhando os parâmetros de distinção entre os sexos, atrelando a mulher à sua função reprodutiva, diferentemente do homem. (ROHDEN, 2001). É a crença na singularidade do corpo feminino como destinado à reprodução que possibilita a formação dessa especialidade, definindo as mulheres como um grupo particular de pacientes. Assim, a obstetrícia e a ginecologia terão papel crucial no processo de naturalização do corpo feminino que se promoverá articulando condição orgânica e de gênero.

Waleska Aureliano (2009) afirma que a biomedicina foi crucial para a definição do sujeito-mulher e também para a definição dos papéis sociais atribuídos à mulher em função de sua anatomia, distinguindo-a completamente do homem (MORAIS, 2017c). Ela acrescenta que, nesses discursos, o biológico seria “o fator determinante da ‘personalidade feminina’, impossível de ser outra, mas suscetível de controle e ajustamento através da ‘educação das mulheres’ e da construção moral por meio das suas ‘funções naturais’ como a maternidade” (AURELIANO, 2009, p. 50). Como a produção do conhecimento médico-científico, durante a consolidação da medicina enquanto ciência, foi essencialmente masculina, segundo a autora, os discursos sobre o corpo da mulher estão carregados de uma moral que coloca a mulher como “ser primordialmente ‘natural’ e ‘orgânico’ em oposição ao homem, um ser ‘cultural’ e ‘histórico’” (AURELIANO, 2009, p. 55, apud MORAIS, 2017c, p. 74).

Essa determinação biológica da mulher a inscrevia no espaço privado do lar e das funções maternas e domésticas. Sua “natureza emotiva” seria ideal para gerar e cuidar dos filhos. A maternidade aparece nos discursos como uma “obrigação biológica”; não é uma escolha, mas uma determinação orgânica. Por outro lado, o homem é lançado na esfera pública; sua “natureza” lhe permitiria ser um ser social e intelectual. Não estando determinado pelas funções procriativas, embora seja parte essencial dela, o homem é lançado no universo “racionalizado” da cultura e, não tendo útero nem ovários, poderá desenvolver plenamente sua capacidade intelectual. A mulher estaria destinada ao ambiente privado do lar; seu mundo seria o *mundo natural* dos afetos, do corpo e do sexo. Ao homem caberia atuar na esfera da vida pública, já que pertenceria ao *mundo cultural* do trabalho, do dinheiro e da ciência. Assim, os discursos médicos ocidentais dos séculos XVIII, XIX e do início do século XX engendravam e encerravam a mulher dentro de “sua biologia”, recortando e minimizando as suas possibilidades de se pensar como sujeito cultural plenamente autônomo, além de definir papéis sociais e determinar os usos do seu corpo em função

do seu sistema reprodutor, provocando uma alienação da mulher em relação ao seu próprio corpo. (AURELIANO, 2009, p. 56).

É preciso ressaltar, entretanto, que o discurso biomédico não era homogêneo, oferecendo variadas e contraditórias versões sobre a diferença sexual, ainda que houvesse um foco mais geral na enrijecida categorização de homens e mulheres como essencialmente diferentes. Contudo, sempre houve variações no que tange às concepções de gênero tradicionais. Ainda que restritas ao mundo doméstico, as mulheres sempre tiveram presentes no mundo público, assim como os homens também sempre atuaram no âmbito privado, ainda que estivessem mais em evidência na esfera oposta. Torna-se desafiador delimitar essas duas esferas de interação social, mesmo que essa tarefa tenha se intensificado, a partir do século XIX, ao se criar condições favoráveis para essa divisão do trabalho e dos papéis sociais que cabiam a mulheres e homens (ROHDEN, 2001).

3.2 A GINECOLOGIA AUTÔNOMA, POLÍTICA E NATURAL ENQUANTO RESISTÊNCIA AO PROCESSO MEDICALIZADOR

Além de todo o histórico traçado acima, a consolidação da ginecologia, enquanto ciência, possui uma história marcada por violências e explorações de corpos femininos vulneráveis. James Marion Sims, considerado o pai da ginecologia moderna, cujo trabalho é hoje a base de tal disciplina, realizou diversos experimentos cirúrgicos em mulheres afroamericanas, escravas e mulheres em situação de vulnerabilidade, tais como camponesas e imigrantes, forçadas a passar pelos procedimentos que, muitas vezes, eram feitos sem anestesia e sem consentimento. Três mulheres negras e escravas, em especial, foram as mais submetidas aos procedimentos, sendo elas: Anarcha, Betsey e Lucy. Sims iniciou esses procedimentos na busca de resolver problemas relacionados à fístula vesicovaginal, ocasionada comumente por violações, partos difíceis e mal uso de fórceps. Ele também criou uma série de instrumentos e ferramentas médicas, entre as quais está o “espéculo de Sims”, utilizado para examinar o canal vaginal e o colo do útero (Manual de Ginecologia Natural).

Anarcha, Lucy y Bestey, llegaron a manos de Sims por padecer Fístula, una necrotización de tejidos blandos internos que deriva en desgarro generando canales que filtran orina y/o caca por la vagina. La fístula es causada por partos prolongados, mal uso de forceps o violaciones, propensa a generarse por desnutrición, falta de desarrollo pélvico por corta edad.

Para Betsey, Anarcha y Lucy, que junto a otras 11 u 12 otras esclavas permanecieron 5 años en el "hospital" de Sims montado en su patio, los primeros procedimientos fueron particularmente agonizantes, ya que no se utilizaban catéteres

para el drenaje vesical. Las suturas y esponjas que quedaban en los tejidos que se infectaban rápidamente, se incrustaban y eran imposibles de eliminar.

La primera en ser operada fue Lucy, tenía 18 años. La cirugía duró una hora y Lucy sufrió dolores insoportables, posicionada sobre sus manos y rodillas. 12 doctores observaban la operación. Sims dice en sus memorias: "Pensé que iba a morir. Le tomó a Lucy tres meses para recuperarse en su totalidad de la operación".

Anacha, era una de las 65 esclavas de la Plantación de Algodón Wescott, que después de 72 horas de parto fistula vesico-vaginal/recto-vaginal por mal uso de forceps por parte del mismo SIMS que fue quien asistió su parto, ya que antes de experimentar la "nueva" disciplina, era médico general de plantaciones.

Y a pesar de que contruyó su carrera enfocándose exclusivamente en cirugía ginecológica, Sims admitió abiertamente que intentó evitar la medicina con mujeres por muchos años:

"Durante los primeros 10 años de mi carrera profesional, ignoré y mantuve lo mas alejado posible el tratamiento de cualquier enfermedad peculiar de las mujeres" <http://theredphoenixapl.org/2011/04/15/american-plantation-prisons/>

La historia de Anarcha es la mas documentada al ser el cuerpo mas "resistente" en el tiempo (30 operaciones sin anestesia) a los experimentos en vigilia y encierro narcótico por parte del ilustre doctor, que les daba un opiáceo, para mantenerlas "constipadas" es decir estreñidas, además de darles cantidades minimas de comida. Pero Sims escribió que era en gran parte "el estoicismo de los negros" lo que realmente sirvió de anestesia. El consideraba que sus cirugias vaginales eran procedimientos menores y con esta lógica operó posteriormente a mujeres pobres inmigrantes en el Hospital de Mujeres que fundaría años después en New York. (ANARCHA GLAND, s/d)

A história dessas três mulheres é bastante mencionada dentro do movimento de Ginecologia Autônoma, Política e Natural, que busca sempre questionar e refletir sobre a forma na qual o conhecimento médico científico foi sendo produzido, envolvendo um processo de dominação, colonização e exploração dos corpos femininos e menstruantes, em especial, os corpos das mulheres negras, escravas, imigrantes e camponesas. Como uma forma de homenagear essas mulheres, as pessoas praticantes de uma Ginecologia Autônoma, Política e Natural renomearam duas glândulas do corpo feminino e menstruante, que levavam o nome de seus "descobridores", a Glândula de Skene (glândulas parauretrais ou ejaculatórias) e as Glândulas de Bartolin (glândulas lubrificantes do canal vaginal), que passam a ser intituladas de Glândula de Anarcha e Glândulas de Betsey e Lucy, respectivamente.

Reunir e produzir um corpo de conhecimentos sobre a saúde do corpo feminino e menstruante, colocando as mulheres como protagonistas e agentes de sua saúde, é algo que marca esse tipo de movimento, bem como a difusão desse conhecimento através de encontros e workshops. Bobel (2010), ao falar sobre o ativismo menstrual (no qual o movimento de Ginecologia Autônoma também pode estar inserido), menciona o trabalho do coletivo de feministas radicais de Boston, que produziram um livro pioneiro, a partir de um Seminário em Saúde da Mulher, em 1969, quando reuniram, pesquisaram e compartilharam histórias e conhecimentos que resultaram no livro *Women & Their Bodies*, publicado em 1970. A edição mais recente desse livro também é muito comentada e utilizada pelo movimento de Ginecologia

Autônoma, Política e Natural, já traduzido para o português, só não é mais utilizado que o *Manual de Ginecologia Natural*, da chilena Pabla Pérez.

By 1973, the newly formed and incorporated Boston Women's Health Book Collective (BWHBC), numbering twelve women, expanded the scope of the book and under contract with Simon and Schuster published the strategically retitled *Our Bodies, Ourselves*. This 276-page text openly and honestly broached unmentionable topics, including orgasm, the clitoris, the pill, and abortion. Known for its candid first-person accounts and graphic and realistic images of female anatomy and of women kissing, this book, too, was a success. Now in its eighth edition, the book has sold four million copies and has been translated or adapted into eighteen languages, including Braille. It is estimated that the book has reached twenty million readers worldwide, demonstrating, as Barbara Brehm observes, the truth of the maxim "knowledge is power." (BOBEL, 2010, p. 44).

A partir da difusão do conhecimento, a Ginecologia Autônoma, Política e Natural busca incentivar mulheres e outros corpos menstruantes a conhecerem seus corpos (tocá-los, senti-los, examiná-los), para poderem cuidar de sua própria saúde, sem, necessariamente, romper completamente com a ginecologia alopática convencional, mas estabelecendo uma visão crítica em relação à produção desse conhecimento, buscando utilizá-la em seu benefício, ao trabalhar o conceito de *Body Literacy* (Alfabetização do Corpo) (MORAIS, 2017a).

Muitas das ativistas menstruais que Bobel (2010) conheceu trabalham essa ideia, ensinando às mulheres a mapear seu ciclo menstrual, anotando e interpretando os sintomas físicos, emocionais, psicológicos que podem variar ao longo do ciclo.

Paying attention to one's body—discharge, headaches, cramps, energy level, sleep, exercise and diet patterns, and emotional states—can even reduce menstrual cycle disturbances. For example, in one controlled study, women who experienced menstrual cycle irregularities, including amenorrhea (no period), oligomenorrhea (infrequent or light menstruation), and regular anovulatory cycles (periods with no ovulation), found their cycles normalized after one year of consistent charting. Some menstrual activists, including health educators trained in the Justisse Method for Fertility Management (whose centerpiece is menstrual cycle charting), claim that women who experience difficulty getting pregnant often conceive once they learn to chart. (BOBEL, 2010, p. 81).

Dessa forma, é uma prática que procura resgatar a sabedoria de cada corpo sobre si e valorizar os saberes e conhecimentos populares, tradicionais e vindos das lutas feministas, que foram negligenciados pela medicina alopática convencional, algo que marca, principalmente, o movimento no Brasil e na América Latina (MORAIS, 2017a). Nesses lugares, a Ginecologia Autônoma, Política e Natural acompanha o resgate dos conhecimentos das raizeiras, parteiras, herboristas, indígenas, sendo interessante perceber como a tradução de um movimento de autonomia feminina no Brasil passa pela interlocução com uma alteridade interna, que busca

dialogar com mulheres de outras classes sociais, de outras pertencas étnicas e religiosas. Esse diálogo também se aproxima mais das nossas vizinhas latinas – argentinas, chilenas, colombianas, mexicanas, peruanas – do que das estadunidenses, ainda que nós, acadêmicas, recorramos a essas fontes. Acredito que isso se dê pela proximidade cultural e da linguagem, visto que o inglês pode ser um impedimento para muitas pessoas acessarem as literaturas produzidas pelas norte-americanas.

A gente vai falar sobre as raizeiras brasileiras sim, as latino americanas, as raizeiras que vem daqui. Então, eu acho isso super importante, acho que é um movimento de autorresistência muito importante, de autovalorização, olha quanta medicina a gente tem na nossa cultura, vamos valorizar, olha o patrimônio cultural histórico, as raizeiras, as parteiras naturais, as rezadeiras. (BARBARA³⁰, Entrevista, 2020)

São diferentes fontes de conhecimento que a gente acessa. Então, é tanto a vasta literatura incrível que temos disponível de mulheres que tão há 30 anos, 20, 40, sistematizando, trabalhos experiências. E tem também esse lugar de escutar outra mulher, neh? Quando você tá num círculo... essa escuta atenta... quanto pela ressonância, a gente aprende umas com as outras. Então, essa troca, neh? Quando você ouve alguém contando um sonho, ou... Ah! Entendi que minha candidíase é por isso... Ah! Aconteceu isso e tô tratando de tal forma... porque cada uma cria estratégias e caminhos pra resolver, pra se olhar, pra curar. Então, sempre que uma compartilha um caminho que encontrou, ele se torna um conhecimento acumulado ali, sobre aquela experiência... a oralidade. E acho que tem um lugar energético, ancestral que se dá através desse útero mesmo que você falou. E das mitocôndrias... da eva mitocondrial. (mais recente ancestral comum.) (NINA³¹, Entrevista, 2020).

3.2.1 Autônoma, Política e Natural?

As primeiras vezes em que eu havia ouvido falar de Ginecologia Autônoma, ainda não tinha visto o uso do termo Ginecologia Política. O Natural já aparecia, mas a Política ainda não. Depois encontrei outros termos ligados a essa ginecologia, tais como Ginecologia Emocional, Ginecologia Orgânica, Ginecologia Vibracional, mas não vou entrar no mérito dessas outras. Aqui o foco será a Ginecologia Política, Autônoma e Natural, porque foram as categorias que mais apareceram durante trabalho de campo. Para esclarecer melhor o que esses termos implicam, apresento a fala de Mayza³², que é uma facilitadora de oficinas sobre esse tema:

³⁰ Bárbara tem 31 anos, é branca, bissexual homoafetiva, doula, multiplicadora de Ginecologia Autônoma, Política e Natural e socióloga. Realiza oficinas pelo Brasil, mas principalmente no Rio de Janeiro, onde residia na época. A entrevista foi realizada por meio online, através da plataforma Zoom, em 28 dez. 2020.

³¹ Nina tem 38 anos, é parda (autoidentificação), heterossexual (infelizmente, como ela mencionou), educadora popular e geógrafa. Realizou oficinas de Ginecologia Autônoma e Tantra em Recife e Juiz de Fora, onde reside. A entrevista foi realizada por meio online, através da plataforma Zoom, em 07 jan. 2021.

³² Mayza tem 34 anos, é branca e bissexual (ou como ela diz, sapatão que dá defeito), pedagoga popular e chibitóloga (chibiu é um termo da educação popular ligada à vulva). Ela realizou oficinas de autoexame online e

Eu entendo que a ginecologia natural, elas são alternativas, métodos de tratamento, a Ginecologia Autônoma, ela tá ligada ao processo educativo, a como é transpassado, oferecido, porque a gente tem autonomia pra falar sobre os tratamentos, pra ensinar as técnicas de autocuidado, e a ginecologia política é a racionalidade médica, o embasamento filosófico. É a compreensão de que a forma de como eu me trato, compartilho esse tratamento no mundo que eu estou construindo, influencia na minha pratica de vida. Então, **quando eu tô falando em ginecologia política, eu tô falando de uma filosofia de vida, tô falando de uma forma de existir no mundo, quando tô falando de Ginecologia Autônoma, tô falando de processo de aprendizagem e quando eu tô falando de ginecologia natural eu tô falando de métodos de cuidado e tratamento para questões fisiologias e emocionais.** (MAYZA, Entrevista, 2020, grifo nosso).

Nina também pontua as diferenças entre os termos, mas de forma distinta da que faz Mayza:

Realmente tem essa diferença. E eu entendo assim, que a política que é a que eu pratico, ela engloba a autônoma e a natural. Então, a ginecologia política tem os elementos que a Ginecologia Autônoma e Natural tem. Então, pra mim é como se ela tivesse trazendo novos conteúdos e elementos que não existem nessas outras e aí que entra o recorte de classe, raça. Se eu tô falando de ginecologia, não tem como não falar que mulheres negras foram torturadas pelos primeiros ginecologistas, neh? E o que acontece até hoje com o corpo de mulheres negras, mesmo que tenham só mulheres brancas na oficina. Então, é um lugar desse corpo de mulher numa sociedade que é machista, mas que é também racista. Então, as idosas mesmo, eu tive muito essa questão, porque é um corpo que nem todo mundo fala, neh? [...] Então, eu acho que a ginecologia política também traz esse cuidado com o corpo dos idosos... das idosas, neh? E eu acho que todas são importantes, mas me incomoda muito esse lugar do natural que só substitui. Não é todo mundo, mas tem essa tendência neh? De substituir pacotes, produtos, terapias, numa lógica capitalista, mercantilista, produtivista. **A ginecologia política faz uma discussão anticapitalista, que eu não vejo a gine natural fazer.** [...] A gine política é anticolonialista, que eu não vejo a natural fazer, ainda tem essa visão muito eurocentrista... até por uma questão cultural. Acho que falta um pouco esse olhar pra sociedade mesmo, das estruturas sociais em que esses corpos estão. (NINA, Entrevista, 2020, grifo nosso).

Como existem essas variantes da Ginecologia Autônoma, Natural e Política, sendo essa linha determinada por quem está realizando as oficinas, workshops e vivências, encontraremos práticas e posturas relativamente diversas dentro desse meio, por ser também um movimento pulverizado e com bastante capacidade de multiplicação. Bia³³, uma das facilitadoras entrevistadas, comenta sobre a postura de uma página que trata do tema se posicionando contra o aborto.

presenciais em Recife, onde reside. A entrevista foi realizada por meio online, através da plataforma Zoom, em 8 jan. 2021.

³³ Bia tem 27 anos, é branca, bissexual, cientista política e terapeuta holística. Realizou oficinas de Ginecologia Autônoma pelo Brasil, mas, principalmente em São Paulo, onde residia. A entrevista foi realizada por meio online, através da plataforma Zoom.

Eu vi esses dias numa página de diafragma e tal, neh? Trabalha com isso, enfim... sendo contra o aborto, dizendo assim: “que pena que o aborto foi legalizado na Argentina”. Então, o nosso movimento de Ginecologia Autônoma e Natural é muito diverso também. Então, seria muito massa se a gente pudesse promover de fato, nem que seja um... ali juntando... 50 mulheres que trabalham com isso, pra ouvir também. Vão aparecer mulheres que são contra o aborto, sem dúvida, vão aparecer mulheres que querem que os métodos contraceptivos saiam do SUS, e como que a gente vai chegar numa estratégia, num documento de orientação assim... assinado pelas mulheres que trabalham com Ginecologia Autônoma e Natural? (BIA³⁴, Entrevista, 2020).

A questão da autonomia, em específico, foi um grande foco no meu trabalho, visto que foi o primeiro conceito com o qual me deparei dentro desse universo, e ele abre para várias reflexões. Dentro da minha prática nas oficinas, a autonomia estava ligada aos processos de aprendizagem e a um autoconhecimento que geraria emancipação. Perguntei para as facilitadoras de oficinas e também outras pessoas que participaram de vivências comigo o que constituiria essa autonomia. Apresento alguns relatos, seguidos das análises.

Pra mim é principalmente conhecer o ciclo do corpo... conhecer, entender, observar, sentir... acho que a autonomia passa por todos esses lugares. E principalmente a tomada de decisão, neh? Porque quando você conhece, entende e vê que alguma coisa tá acontecendo, você tem autonomia e liberdade, autonomia é isso, neh? Liberdade de decidir se você continua ou não num relacionamento... seu corpo tá te dando sinais de que não tá te fazendo bem. Então, você continua ou não? Então, **autonomia pra entender que tudo tá relacionado e que tudo depende das nossas decisões e da nossa postura e de como a gente lida com o que acontece... sem depender emocionalmente, psicologicamente... pra depender de alguém pra te dizer o que você deve fazer.** Então, autonomia pra mim passa por esse lugar de confiar, escutar e confiar no seu corpo, no que o seu corpo te diz. (NINA, Entrevista, 2020, grifo nosso).

Acho que a primeira coisa é que essa Ginecologia Autônoma, ela não vai me dar respostas prontas. Ela é autônoma! Então eu acho que **por me construir mais como sujeita do processo, ela com certeza me dá mais respostas... assim... pois eu que estou construindo esse processo de conhecimento.** De uma maneira conjunta, óbvio... acessando locais, mas é o meu processo ali. Então eu acho que, o resgate a essa autonomia do ser... eu acho que ela por si só me responde muito mais... pelo fato de conseguir olhar pra pessoa de uma maneira mais sistêmica. (LÉSBICA FUTURISTA³⁵, Entrevista, 2020, grifo nosso).

Eu acho que essa autonomia que é cultuada nas oficinas é pra que o **indivíduo se implique na coletividade**, pra que ele perceba que a ação individual dele tem uma potência dentro de uma ação coletiva, que ela transforma o mundo dentro de uma ação coletiva. (MAYZA, Entrevista, 2020, grifo nosso).

Autonomia...nos Estados Unidos a autonomia que eu estudei na bioética é um conceito muito individualista, neh? Eu decido e o médico abaixa a cabeça. Só que autonomia

³⁴ Bia tem 26 anos, é uma mulher cis, branca, bissexual, é psicóloga e mora em São Paulo. A entrevista foi realizada por meio online, através da plataforma Zoom, em 06 jan. 2021.

³⁵ Lésbica Futurista tem 29 anos, é branca, lésbica, enfermeira. Participou de várias oficinas de Ginecologia Autônoma e Natural comigo. A entrevista foi realizada por meio online, através da plataforma Zoom, em 22 dez. 2020.

minha... ele tem um caráter tão de pensar enquanto coletivo e um coletivo do que eu sinto que nós enquanto facilitadoras, terapeutas, enfim... tá muito nessa base da questão que é a educação, que é apresentar todas essas possibilidades... então o leque de métodos contraceptivos, **quais são os seus direitos**, o que é esperado numa consulta ginecológica... pra que essa pessoa, neh? essa mulher, essa menina, essa pessoa trans, enfim, tenha um pouco mais de... empoderamento... da situação pra poder agir de forma autônoma. Ter condições materiais de decidir mesmo... neh? (BIA, Entrevista, 2020, grifo nosso).

Acho que autonomia é conseguir se virar... **conseguir se virar com o que você tem, com o que você é, onde você está...** e sabe? Uma coisa que a Ginecologia Autônoma ensina é que tudo o que a gente precisa está ao nosso raio de alcance. Sinto dessa autonomia de eu consigo fazer o que eu preciso... sabe? No momento que eu estou precisando. Sinto que é isso assim... de **libertar mulheres**. [...] porque, quando a gente diz que tudo o que a gente precisa está no nosso raio de alcance, isso quer dizer também uma rede de pessoas, sabe? Desde o começo da entrevista, eu disse que se a gente for temos que ir juntas... e ninguém consegue ir sozinha. **Junta a gente é mais forte**. Da gente ressignificar todo o conceito de mulher... pra gente ser amiga, parceira na luta. Então, sinto que nunca é sozinho... muito menos esse conceito de autonomia de que não é individual, é junto assim ... **A gente só vai ter autonomia se todas tiverem, se todas conseguirem, se todas chegarem**. Uma for ajudando a outra, e isso faz parte do raio de alcance. Essa rede de mulheres, que tem experiências parecidas, que tem experiências semelhantes... e que podem se apoiar e se ajudar a seguir em frente. (PRISCILLA³⁶, Entrevista, 2020, grifo nosso).

A autonomia, portanto, está ligada a conhecimento, emancipação, coletividade, construção, liberdade, decisão. Ideia essa que não é uma exclusividade da Ginecologia Autônoma, Política e Natural, e que, em verdade, envolve uma premissa dos movimentos feministas em geral, pois, quando a mulher se descobre ou se quer como sujeito de seu próprio corpo, de sua sexualidade, de sua vida, acaba produzindo diversas consequências políticas, econômicas e culturais. “O feminismo arroga para as mulheres um espaço exclusivo de atuação política, de luta por seus interesses percebidos como específicos” (CAVALVANTI; FRANCHETTO; HEILBORN, 1980, p. 16), o que faz com que os feminismos sejam construídos por valores individualistas (MORAIS, 2015, p. 32).

As autoras apontam que o indivíduo, como valor e enquanto sujeito moral, é uma categoria produzida por um processo histórico preciso, produto da sociedade ocidental moderna. A noção de igualdade como valor faz parte desse sistema de representações denominado individualismo. Utilizando definições de Louis Dumont e Marcell Mauss, elas discorrem que existem dois tipos de sociedade: as de tipo hierárquico ou “tradicionais”, na qual a totalidade social prevalece sobre os indivíduos; e as sociedades de tipo “moderna”, na qual a representação da totalidade se enfraqueceu, culminando no aparecimento da categoria indivíduo como agente normativo das instituições (MORAIS, 2015, p. 32). “O individualismo, nome que

³⁶ Priscilla tem 30 anos, é branca, bissexual, advogada e terapeuta menstrual. Participou de várias oficinas de Ginecologia Autônoma e Natural comigo, passando a me auxiliar e a somar nas oficinas com o tempo. A entrevista foi realizada por meio online, através da plataforma Zoom, em 18 dez. 2020 e em dez. 2018.

esse sistema moderno toma pelo deslocamento da representação de totalidade para o indivíduo, agencia uma contínua fragmentação do todo social em domínios crescentemente autônomos”. (CAVALVANTI; FRANCHETTO; HEILBORN, 1980, p. 36).

De acordo com Cavalvanti, Franchetto e Heilborn (1980), o feminismo pode ser entendido como um dos nomes que o individualismo toma no processo de autonomização da sexualidade com relação à família. Os movimentos de liberação homossexual também são outra face dessa mesma autonomia. Os dois movimentos buscam uma subtração da sexualidade à família e à sua constituição enquanto domínio autônomo (MORAIS, 2015, p. 32-33).

Mas a causa feminista não se restringe à reivindicação da autonomia da sexualidade feminina, pois combina na mesma luta política a substantivização da cidadania das mulheres. Ora, ocorre que essa dupla direção encaminha uma individualização da mulher de certo modo similar à do sexo masculino, já constituída. Na história das relações entre os sexos, o homem, enquanto gênero, por ter sua identidade precipuamente referida ao domínio do trabalho, da política, do público enfim, individualiza-se primeiro. A postulação da mulher enquanto indivíduo vem questionar a sua alocação exclusiva no domínio do privado, o fundamento da distinção de papéis sexuais, que a instituição familiar, na sua feição nuclear, expressa. Pois o que é uma família nuclear senão um homem, uma mulher e crianças? As mulheres em movimento requerem autonomia, realização enquanto indivíduos, fracionando a totalidade hierarquizada da família. O próximo passo não será o das crianças? Tal pergunta nos ocorre quando se assiste na Suécia à constituição de tribunais onde crianças a partir de sete anos podem recorrer contra seus pais, apelando para seus direitos. (CAVALVANTI; FRANCHETTO; HEILBORN, 1980, p. 39).

Como as autoras destacam, as mulheres querem autonomia, querem se realizar enquanto indivíduos, procurando uma emancipação da família, do Estado e no caso da Ginecologia Autônoma, Política e Natural, uma autonomia também da medicina, que se estruturou com base no domínio desse corpo-território e de todo o conhecimento que o envolve. Há, portanto, uma dimensão subjetiva da autonomia, ligada a um autoconhecimento, mas também uma dimensão política, que envolve também uma luta coletiva – “a gente só vai ter autonomia se todas tiverem”, como aponta Priscilla, citada acima.

Uma autonomia que também está ligada à concepção de fazer por si mesma, inspirada na ideia de “*Do it yourself*”, associada à cena *punk* – Faça você mesma seu autoexame, seu absorvente de pano, faça do seu corpo seu laboratório de experimentação. Entretanto, como já mencionado, sem buscar romper completamente com a ginecologia alopática convencional, mas sustentando um olhar crítico sobre ela.

Acho que, em relação à ginecologia natural, seria me entender como **primeira responsável pelo meu corpo**. Buscar ouvi-lo e atendê-lo de forma mais ativa. Ainda lanço mão da alopatia convencional, mas entendo que sou a primeira a perceber e

ouvir meu próprio corpo, não me colocando mais como mera "paciente". (CARLA, Questionário, 2020, grifo nosso).

A busca pela autonomia está, portanto, ligada a um individualismo moderno e ao processo civilizador (ELIAS, 1994), não sendo possível ligar apenas a medicina alopática a esse processo, mas também a própria Ginecologia Autônoma, Política e Natural. Ainda que ela possa ser considerada um movimento de resistência ao processo medicalizador, sua prática também implica a ideia de autocontrole, autorresponsabilidade, autodisciplina, autocuidado, para tentar escapar ou ressignificar a tutela médica. Assim, na mesma medida em que ela está inserida dentro de um campo regulado por mecanismos de poder que atuam na normatização dos corpos e das sexualidades, ela também é capaz de produzir novas práticas, utilizando esses mesmos mecanismos.

Os mecanismos de poder que atuam na regulação dos corpos e das sexualidades foram amplamente discutidos por Foucault (1999). O autor aponta que o poder sobre a vida se desenvolveu em duas formas principais que se interligam por um “feixe intermediário de relações”. Um dos polos centrou-se no “corpo como máquina”, no seu adestramento, na ampliação de suas aptidões, na sua integração em sistemas de controles eficazes, tudo isso assegurado, segundo o autor, “por procedimentos de poder que caracterizam as *disciplinas: anátomo-política do corpo humano*” (FOUCAULT, 1999, p. 131 apud MORAIS, 2015, p. 111). O segundo polo, que se formou depois, centrou-se no “corpo espécie”, o corpo como suporte dos processos biológicos: a natalidade, mortalidade, longevidade. Esses processos, como o filósofo afirma, são assumidos mediante uma série de intervenções e “*controles reguladores: uma bio-política da população*” (FOUCAULT, 1999, p. 131 apud MORAIS, 2015, p. 111). Portanto, a partir destes dois polos, há uma explosão de técnicas diversas que visam a sujeição dos corpos e o controle das populações, dando início a uma era do “bio-poder”. Esse bio-poder, de acordo com Foucault, foi elemento indispensável para o desenvolvimento do capitalismo, que só foi garantido pela “inserção controlada dos corpos no aparelho de produção e por meio de um ajustamento dos fenômenos de população aos processos econômicos” (FOUCAULT, 1999, p. 132 apud MORAIS, 2015, p. 111).

A conduta da população passa a ser alvo de análise e intervenção. Segundo o autor, o Estado quer saber tudo o que se passa com o sexo dos cidadãos e o uso que dele fazem e, também, que cada um seja capaz de controlar sua prática. “Entre o Estado e o indivíduo, o sexo tornou-se objeto de disputa, e disputa pública; toda uma teia de discursos, de saberes, de análise e de injunções o investiram”. (FOUCAULT, 1999, p. 29 apud MORAIS, 2015, p. 109). O sexo

é então assumido como foco de disputa política por se encontrar na articulação entre os dois eixos, ao longo dos quais, desenvolveu-se toda a tecnologia política da vida. O sexo se insere nos dois registros, dando lugar a vigilâncias mínimas, controles constantes e meticulosos, exames médicos e psicológicos infinitos, “a todo um micropoder sobre o corpo” (FOUCAULT, 1999, p. 137 apud MORAIS, 2015, p. 112). Foucault defende que é pelo sexo, “ponto imaginário fixado pelo dispositivo de sexualidade, que todos devem passar para ter acesso à sua própria inteligibilidade” (FOUCAULT, 1999, p. 145-146), à totalidade de seu corpo e à sua identidade. (MORAIS, 2015, p. 112).

Para Mahmood (citando Foucault), o poder não deve ser compreendido apenas a partir do modelo de dominação, como algo que é atribuído ou retirado pelos indivíduos ou agentes da soberania a outros a partir de uma intencionalidade. “O poder deve ser entendido como uma relação de forças estratégicas que permeiam a vida e produz novas formas de desejo, objetos, relações e discursos” (FOUCAULT, 1978; 1980 apud MAHMOOD, 2006, p. 133). Além disso, o sujeito não existe antes das relações de poder, como uma consciência individualizada, mas é produzido por meio destas relações que apresentam as condições necessárias para a possibilidade de sua existência.

O que foi central para esta formulação, segundo Mahmood, foi o que Foucault chamou de paradoxo da subjetivação: “os mesmos processos e condições que garantem a subordinação do sujeito são também os meios através dos quais ele se transforma numa identidade e agência autoconsciente” (MAHMOOD, 2006, p. 133). Assim, como aponta a autora, essa compreensão do poder e da formação do sujeito possibilita conceitualizar a agência não só como sinônimo de resistência a relações de dominação, mas também como uma habilidade para ação criada a partir de relações de subordinação específicas. O que fica bem evidente no caso da prática da Ginecologia Autônoma, Política e Natural, que está inserida dentro desse campo de relações de dominação e que não só representa uma resistência, mas também utiliza os mesmos mecanismos aos quais é subordinada para criar novas possibilidades de realidades.

3.2.2 Raça, Gênero e Sexualidade dentro da Ginecologia Autônoma, Política e Natural e do ativismo menstrual

Para um movimento que trata da valorização dos conhecimentos femininos, a questão da essencialização da categoria mulher e a abertura para a participação e discussão de demandas que envolvam raça, gênero e sexualidade tornam-se um ponto de reflexão importante.

Como já comentado, anteriormente, o movimento é construído por pessoas que possuem diferentes práticas e origens diversas. Há facilitadoras dentro desse movimento, cujo conhecimento passado enfatiza uma naturalização do ser mulher e da menstruação, com conteúdos orientados por uma mirada eurocentrada, enquanto outras questionam as estruturas dicotômicas de gênero, buscando criar um movimento mais plural que possa abarcar diferentes identidades de gênero, com conteúdos orientados por uma descolonização do pensamento.

Uma das ações que marcam esse posicionamento é o uso do termo menstruadoras, menstruantes e corpos menstruantes, cujo propósito é desafiar as suposições de quem são as pessoas que menstruam, por entender que o fato de tratar a menstruação como um evento único da mulher exclui pessoas que ainda não menstruaram, pessoas na menopausa, pessoas transgênero e transexuais, não binárias, bem como intersexuais e mulheres, que por uma série de fatores não menstruam.

Entretanto, esse é um posicionamento que gera muitas controvérsias dentro deste meio e entre as ativistas menstruais³⁷. Há pessoas que acreditam que o uso de tais termos invisibiliza a luta das mulheres, optando por não utilizar tais categorias, enquanto outras escolhem utilizar os dois termos: mulheres e corpos menstruantes, por exemplo, visando uma maior inclusão.

Para exemplificar um pouco as controvérsias que giram em torno do assunto, compartilho a postagem de uma terapeuta holística, que trabalha com Ginecologia Vibracional, sobre uma imagem de uma página canadense, chamada *Femcare.chi*, que usa a palavra *menstruators* para se referir às pessoas que menstruam, em um *post* sobre SOP (Síndrome dos Ovários Policísticos). A terapeuta apresenta sua indignação quanto ao uso do termo na seguinte postagem:

É uma página do Canadá, que classifica mulheres como MENSTRUADORAS. É o desejo de nos pulverizar enquanto classe. Nos segmentar pelos ciclos da vida como se não fossemos inteiras.

Mulheres são jovens, férteis, anciãs. Mulheres são iniciadas na menstruação e um dia deixam de menstruar ou fazem cirurgias/processos em que deixam de menstruar. São ciclos e fases. Nossos ritos.

³⁷ Quando estamos falando sobre ativismo menstrual, estamos abordando uma série de ações mobilizadas por pessoas diversas, grupos, coletivos e instituições, que envolvem diversas áreas como as artes, o direito, a educação, a política, dentre outras, com o objetivo de garantir segurança, dignidade, saúde e respeito às mulheres e outros corpos menstruantes. O movimento de saúde da mulher é considerado por Bobel (2010) como o movimento mãe do ativismo menstrual, que tem início na década de 1970, quando um número crescente de mulheres começou a questionar a seguridade dos produtos de higiene menstrual, bem como a construção social da menstruação como um processo que gera vergonha ao corpo menstruante (BOBEL, 2010). Bobel (2010) localiza duas vertentes do ativismo menstrual contemporâneo no Estados Unidos: um é o ativismo menstrual radical e o outro é o ativismo menstrual espiritualista, que se constituem enquanto movimentos separados. No Brasil, não podemos fazer uma distinção tão clara entre essas linhas, pois aqui o movimento também é marcado por um grande hibridismo, pouco explorado por Bobel em seu trabalho.

“Você sabia que menstruadoras com SOP (síndrome dos ovários policísticos) tem taxa mais alta de ansiedade e depressão do que menstruadoras sem síndrome?”
 Patética essa tentativa de mudar a narrativa. Já achou por aí chamarem homens de ejaculadores? (FACEBOOK, Postagem. Acesso em: 03 nov. 2020).

A postagem gerou vários comentários e replicarei os que julguei mais relevantes para discutirmos posteriormente:

São uns debochados! Eu fico com depressão e ansiedade ao ser chamada de menstruadora! Que ódio!

Olha só que ironia, minha amiga!!! As ‘menstruadoras’ aká que aceitam esse apagamento, ontem estavam todas postando fotos de bruxinhas. Bruxas que baixam a cabeça para o que o patriarcado impõe. Essas aí são as que apontariam o dedo pra BruxA que desafia o sistema.

O nome é péssimo, mas eu não me sinto à vontade na categoria mulher. Não porque eu não me sinta mulher. Mas não gosto de ser colocada em uma categoria que traz todo um estereótipo ao qual eu me identifico zero. O nome mulher também é usado para nos diminuir e nos irracionar. Não gosto. “Ela é assim porque é mulher, ela está nervosa, porque é mulher, ela não consegue porque é mulher”. Percebe? Tudo tem pelo menos dois lados. (ibid.).

A terapeuta respondeu o comentário dizendo:

Existe um nome para fêmeas humanas e esse nome é mulher. O que advém de cultura e socialização é gênero. Mulheres são aquelas que na materialidade nasceram com sexo biológico de mulheres, mesmo não se identificando com feminilidade e o que o gênero e socialização nos impõe. (ibid.).

A pessoa responde novamente:

Isso que você falou é sexo feminino. Mulher é conceito social. Totalmente social. E a gente só morre todos os dias porque somos mulheres numa cultura ocidental patriarcal. Assim, sendo consideradas inferiores. E essa mesma cultura tem interesse zero em apagar o conceito mulher, pois é com base nele que toda submissão de gênero é pautada. (ibid.).

E por fim a terapeuta conclui dizendo:

Eu compreendo as diferenças de sexo e gênero, querida. E orientação sexual. As minhas críticas inclusive são as de que mulher com base em sexo biológico não está relacionado a saia, batom, sapato alto. Isso são os estereótipos de gênero. E a carteira de identidade apresenta sexo, por exemplo. Políticas públicas da saúde da mulher são para mulheres de sexo biológico, assim como leis relacionadas a esportes e sistema prisional.

A pulverização aqui é separar um dos nossos processos fisiológicos e nos chamar de menstruadoras. Isso é horrível e chocante não?

E agora mulher é batom e saia e não nascer com sexo biológico de mulheres? Reforçar estereótipos? (ibid.).

Outro comentário em que a terapeuta interagiu:

Mulheres que retiraram o útero e não menstruam, mulheres que, por alguma disfunção não estão menstruando ou até nunca menstruaram, mulheres que estão na menopausa e não menstruam mais vão ser chamadas de que por essa galere? (ibid.).

Resposta da terapeuta: “São excluídas? Ou: não menstrantes” (ibid.).

Pelos comentários, é possível perceber uma provável falta de informação quanto à origem do uso do termo e seus propósitos, acreditando-se que vem de uma proposta patriarcal que busca apagar as conquistas das mulheres, entretanto, essa concepção tem suas origens dentro do próprio movimento feminista e do ativismo menstrual radical³⁸.

Enquanto as teóricas da diferença sexual veem o gênero enquanto um atributo que os indivíduos possuem, advogando a afirmação do feminino como uma estratégia política, abraçando a categoria mulher, as teorias de gênero e *queer* preferem desconstruir essa categoria. Contudo, como Bobel (2010) aponta, as preocupações perduram até mesmo para as teóricas de gênero que se perguntam o que acontece com o feminismo, que é construído com base na experiência vivida do corpo feminino, se este corpo desaparece?

Exatamente porque a menstruação existe no complicado cruzamento entre sexo e gênero é que ela lança luz neste dilema corrente no pensamento feminista. “Menstrual activism— fixated on messy, bloody bodies—provides us with a rich opportunity to explore what happens when we detach woman from body and what happens when we don’t.” (BOBEL, 2010, p. 155).

While feminist-spiritualists (most aligned with sexual difference theory) rely on the category “woman” as a basis for political action, radical menstruation activists (most aligned with gender theory), inspired by third-wave feminism, reject the category “woman.” Through a campaign of transinclusion, they make gender trouble by “queering” menstruation when they refer not to women who menstruate but to “menstruators.” This strategic language serves a pedagogical function: it models a concrete dismantling of the gendered social order and demonstrates that when the body is detached from identity, feminism does not wither away; rather, we can mobilize around the experiential. Linda Alcoff in her classic 1986 essay “Cultural Feminism versus Post-Structuralism: The Identity Crisis in Feminist Theory” pushed for a conception of subject as positional in which a woman is defined not by *who* (or by her attributes) but by *where* (or by her context): “The concept of positionality

³⁸ Para Bobel (2010), as ativistas menstruais radicais não só desafiam o *status quo* menstrual, como incomodam a indústria, a quem culpam por doenças e pela poluição, e também questionam a estrutura dicotômica de gênero como a raiz da opressão e das desigualdades de gênero. É um contraste com as feministas espiritualistas, que abarcam a menstruação como uma experiência significativa e única da mulher. E, inspiradas pelos movimentos de terceira onda, elas valorizam a multiplicidade, a contradição, a inclusão e o feminismo de cada dia, trabalhando o conceito punk de DIY (*Do it yourself* – Faça você mesma), ao se falar da saúde do corpo menstruante, propondo encontros, grupos, ações e estudos.

allows for a determinate fluidity of woman that does not fall into essentialism; woman is a position from which a feminist politics can emerge.” (BOBEL, 2010, p.155-156).

Bobel (2010) continua dizendo que o ativismo menstrual radical faz ainda mais, mostrando como é possível desafiar o sexismo sem reificar uma categoria fundamentalmente imperfeita. A tática de usar a categoria “menstruators” ao invés de mulher, como um reconhecimento da dimensão sexual da menstruação – um processo corporal que existe, não independente, mas em relação ao corpo generificado – é um desenvolvimento progressivo. Falar sobre corpos menstruantes indica um sinal genuinamente inclusivo do discurso menstrual, que a cada declaração desafia o essencialismo binário de gênero. Enquanto as feministas espiritualistas³⁹ reiteram uma falsa ideia de unidade com a categoria mulher, as feministas radicais demonstram que as identidades fixas, reconhecidas como imperfeitas e limitantes, mas parte do expediente político, podem e devem ser desestabilizadas pelo interesse da justiça social.

Além dessa questão, existem outros impedimentos do campo que dificultam o acesso das pessoas trans e não binárias a esse tipo de espaço e conhecimento. Mayza fala um pouco sobre esse assunto em entrevista:

Eu acho que minha dificuldade de chegar nesse público é porque eu estou muito organizada num feminismo comunitário e esses sujeitos são mais invisíveis ainda dentro das favelas, comunidades. Só pra você ter ideia não dá pra juntar na favela sapatão e hétero. A igreja vai “bugar”, se eu negócio com as héteros, com as mães, e com os sujeitos trans. Vamos falar do cenário urbano... eu acho que tem a questão de que os homens trans estão no movimento de negar essa anatomia, a maioria, não acho que são todos, nem tenho conhecimento pra isso, mas entendo que uma das formas de afirmar a masculinidade é negando essa anatomia, ou transformar essa anatomia, e na ginecologia política a gente tá falando de amar, de acolher e de olhar pra essa anatomia como política e o que ela carrega. Então, esse é o choque que dificulta o acesso desses sujeitos, as pessoas não binárias em tese não estão se preocupando em transformar essa anatomia, não é o foco delas, mas como elas estão se dizendo não binárias tem o lugar de dizer essa anatomia não me define, e o que danado ela vai fazer num lugar pra celebrar o útero, entende? (MAYZA, Entrevista, 2020).

Há uma pouca disposição por parte das pessoas trans e não binárias em relação à linguagem que circula nesse universo, bem como uma falta de preparo das facilitadoras e terapeutas para lidar com a realidade dessas pessoas.

³⁹ Segundo Bobel (2010), as feministas espiritualistas são ativistas menstruais que buscam recuperar a menstruação como algo saudável, espiritual, empoderador e até mesmo prazeroso para a experiência feminina. Embora as mulheres que Bobel (2010) coloca nessa categoria possuam diversas abordagens, filosofias e táticas diferentes, elas se aglutinam em torno dessa resignificação da menstruação e de uma busca de mudança de atitude pessoal, mulher por mulher.

O homem trans, ele tá tentando se distanciar dessa corporeidade, então, quando ele mergulha nisso traz essas memórias de volta, pode botar em cheque se de fato ele é homem mesmo, porque a gente não sabe qual a chave que vai virar na sexualidade desse sujeito e, pra uma terapeuta, isso é muito difícil de encarar. Imagina que eu recebo um homem trans que já fez a cirurgia na mama e ele recebe um processo de cura do feminino e vira a chave de que ele deu uma cagada do caralho, o contrário pode acontecer, ele pode começar a cura do feminino e dizer, “que bom que eu sou homem mesmo, de fato eu sou homem”, mas nós duas sabemos que a gente vem de uma rotina de louvação do útero que é maravilhoso, porque dentro da ginecologia moderna isso foi tirado da gente, a gente precisa falar de vulva, de peito, enaltecer essas narrativas que a gente foi castrada nisso, e o sujeito não binário é isso, ele tenta se distanciar... (MAYZA, Entrevista, 2020).

No Festival MenstruAÇÃO⁴⁰, que aconteceu em março de 2021, conheci uma pessoa agênero, chamada SoulAllienVita⁴¹, que tem um trabalho artístico muito interessante, envolvendo o sangue menstrual, e que também participou de uma roda de conversa com dois homens trans sobre menstruação, no evento. Como ficamos amigas, tive a preciosa oportunidade de conversar sobre esses temas em uma entrevista, em que Soul me contou toda a sua trajetória, o uso dos hormônios, a cirurgia de retirada dos seios, sua identificação como homem trans, depois como gênero não binário e, por fim, como agênero e também falamos sobre sua relação com o sangue menstrual e com o útero.

Soul conta que, no começo, a menstruação era algo que ele ignorava, não tinha uma boa relação, principalmente, por conta do cheiro. Quando começou a se identificar como homem trans, aos 20 anos, passou a tomar testosterona e performar a masculinidade.

Tomei testosterona durante dois anos, de 2017 a 2019. “Parei de menstruar”, porque mesmo eu tomando testosterona ainda saía umas manchas de sangue e pra mim era horrível, porque eu lembrava da minha infância inteira, crescendo como se a menstruação fosse algo escondido, pecaminoso, sujo, fedido, algo que não se falava entre a família – a tia e a avó escondia absorvente em festa de família, porque era algo que tinha que esconder, era só ali entre as mulheres e entre elas também tinha segredo e homens não sabem disso, não fala e tal. E quando eu me entendi como homem eu virei macho escroto da sociedade, porque até os vinte anos eu era uma menina, mas não era uma menina, eu era uma pessoa que fui obrigado a ser, mas sou grato a essa pessoa que percorreu bem dentro de mim. (SOUL, Entrevista, 2021).

⁴⁰ O Festival MenstruAÇÃO aconteceu no mês de março de 2021 e contou com uma programação online diversa, com oficinas, palestras, apresentações de vídeo, performance e galeria virtual. Foi uma realização do Instituto Consuelo Pinheiro, em parceria com a atriz e performer Allegra Ceccarelli e a artista visual Dafne Nass.

⁴¹ Soul tem 24 anos, é uma pessoa branca, agênero, kundalini (orientação sexual), artista, que vive no interior de São Paulo. A entrevista foi realizada por meio online, através da plataforma Zoom, em 15 abr. 2021.

Perguntei também como era a relação de outros homens trans, com que convivia, quanto à menstruação, e Soul disse que os homens trans com os quais teve contato também odiavam a menstruação: “a gente não falava, novamente, a menstruação sendo colocada no lugar de algo escondido que não pode ser falado, porque é sujo e é questão de ser mulher e eu não sou mulher” (SOUL, Entrevista, 2021), algo que confirma a fala de Mayza.

Em 2019, Soul parou de tomar testosterona e ficou um ano sem menstruar, tendo contato com pessoas que usavam coletor menstrual, absorvente de pano e passou a querer se conectar novamente com o útero e com o sangue.

É interessante que o útero é um local de criação e está dentro então a gente não sabe que ele existe. Então, a minha relação com meu útero não existia, aliás existia na escola que a gente abre o livro de biologia e tá lá dois corpos, sistema reprodutor feminino, sistema reprodutor masculino aquela coisa bem Brasil colonizado. Cresci aprendendo que eu era menina porque tinha nascido com útero e eu odiava ele, que merda útero não gosto de você, é por causa de você que eu estou sofrendo e, por isso, que vinha cólica. [...] Em 2017, eu me identifiquei como um homem e aí veio a pensativa: eu vou retirar o meu útero, porque ele que me dá essas características “femininas”, esse estrogênio, esse óvulo. Que merda ter que menstruar, eu odeio essas características. E então, eu comecei procedimentos para também parar de menstruar e fiquei muito feliz porque não ia mais menstruar. “Parei de menstruar”, porque ainda vinha um sangue e então, eu entendi que aquele sangue que descia era um oi, tudo bem? Estou viva! E eu falando isso pra mim e tirando essa ideia de que menstruação é de mulher, e estou com útero, com ovário, com vagina e você homem está aqui porque você precisa ouvir e eu sou muito grata por você estar aqui. Hoje eu percebo que meu útero é um testículo, a vagina é um pênis e é uma questão só de perspectiva e local. E eu digo isso porque eu sinto que eu preciso ter mais conexão com meu útero né, com meu ovário e com essas partezinhas que eu não vejo. (SOUL, Entrevista, 2021).

É muito interessante essa perspectiva que Soul traz sobre a concepção que tinha sobre o útero ser o responsável pelas características femininas, como precisou ressignificar tudo isso e não ver essas coisas como exclusividade das mulheres cis, percebendo o útero como um testículo, a vagina como pênis, retomando a concepção dos primórdios da anatomia, quando não se fazia uma distinção tão evidente como hoje entre corpos masculinos e femininos (como vimos na introdução). No entanto, Soul ainda acrescenta que não é possível levantar a bandeira e dizer que agora o sangue é do homem trans.

Porque ele é de uma mulher trans, até de homens cis também, porque todas corpas que habitam aqui até meu limite de consciência saiu de uma vagina. Então eu, uma corpa menstruante olhava pra minha vagina e tinha nojo, então voltar a menstruar pra mim era um rito de passagem mesmo e este sangue pra mim era uma passagem mesmo, uma limpeza muito forte. [...] Então, eu estou num processo de auto amor e ver que eu sou capaz de ser a morte menstruando e que tudo bem eu manchar o lençol da minha cama, da minha amiga, da minha avó, da minha tia, tudo bem eu sair da

minha casa e ter a minha corpa respeitada em todos os espaços... pois o sangue pra mim é arte! (SOUL, Entrevista, 2021).

Esse ponto que Soul levanta sobre o sangue e a menstruação não ser uma exclusividade de mulheres cis e também não ser uma bandeira agora assumida apenas por homens trans, ampliando essa responsabilidade para todas as “corpas” que habitam esse planeta, também é algo que contempla a minha visão enquanto terapeuta e ativista menstrual. Ainda que eu entenda a problematização de muitas feministas sobre o termo corpos menstruantes, por, possivelmente, invisibilizar a luta das mulheres (e, por isso, eu opto por utilizar sempre os dois termos juntos), eu também defendo que a pauta da menstruação não deve ser exclusividade das mulheres cis e dos corpos que sangram, deve ser uma discussão empreendida por todas as pessoas, pois suas implicações são individuais e sociais e uma mudança significativa de perspectiva sobre o assunto só será possível se envolvermos todas as pessoas, independente de gênero. Modificar nossa linguagem e tornar esses conteúdos mais acessíveis a um espectro maior de realidades é uma incumbência para as pessoas responsáveis em difundir esse conhecimento.

A questão da linguagem também é um ponto levantado, em relação à participação de mulheres negras no movimento de Ginecologia Autônoma, Política e Natural. A primeira questão é a falta de voz das mulheres negras já nos movimentos que envolvem a saúde feminina, não porque elas não se esforçavam para participar, mas porque sua participação foi pouco reconhecida. Bobel (2010) aponta também a falta de material acadêmico e ativista que aborde a menstruação desde uma mirada interseccional e inclusiva, levando em consideração os marcadores sociais da diferença tais como raça, etnia, gênero, idade, sexualidade – uma realidade americana que também vale para o Brasil. Além disso, a autora demonstra como, muitas vezes, as pessoas brancas não se dão conta de como a estrutura de pensamento delas está embrenhada em uma lógica racista e dominadora. Dessa forma, os movimentos construídos majoritariamente por pessoas brancas não se tornam um espaço seguro e confortável para as pessoas negras.

Além disso, há a questão da construção da sexualidade e respeitabilidade da mulher negra. Bobel (2010) demonstra como o fato da construção do corpo negro como promíscuo dificulta o engajamento nas pautas que envolvem direitos reprodutivos, pois, para que as mulheres negras pudessem ascender socialmente, elas precisavam esconder a sua sexualidade. O tabu menstrual para mulheres negras pode ser, portanto, maior que para as mulheres brancas, de acordo com a autora. Encontrei justificativa semelhante quando pesquisava a Marcha das

Vadias do Rio de Janeiro e percebi os desafios do engajamento das mulheres negras no movimento, por vários motivos, dentre eles a problematização do uso da palavra vadia.

Como Mulheres Negras, não temos o privilégio ou o espaço de nos chamarmos de “Vadia” sem validar a ideologia historicamente intrincada e recorrente de quem é a Mulher Negra. Nós não temos o privilégio de brincar com representações destrutivas que foram marcadas no nosso imaginário coletivo, nos nossos corpos e nossas almas por gerações. (BLACK WOMEM’S BLUEPRINT, 2011. In: MORAIS, 2015, p. 75)⁴².

A sexualidade é um tema desafiador a ser tratado pelas mulheres negras e, embora seja um tema mais aceitável e esperado em comunidades *queer*, isso não garante a participação e integração dessas pessoas no movimento, como vimos. Mesmo com esses desafios, por ser um movimento que busca resgatar os conhecimentos de cura dos povos tradicionais, é possível ver uma presença de mulheres indígenas facilitando vivências de Ginecologia Natural, bem como de algumas mulheres negras que trazem o conhecimento quilombola e iorubá para esse cenário e, apontando para os desafios que envolvem o autocuidado de mulheres negras, que ainda carregam o estereótipo de serem fortes e capazes de aguentar tudo, sempre à serviço do cuidado do outro, concepção essa que vem de um passado marcado pela escravização e exploração desses corpos⁴³. Contudo, a maioria das pessoas que facilitam ou mesmo participam de oficinas de Ginecologia Autônoma, Política e Natural ainda são mulheres cis brancas.

3.3 QUESTIONANDO O SABER MÉDICO E BUSCANDO ALTERNATIVAS

Parar de tomar a pílula foi sem dúvida uma grande decisão impulsionada por todos esses movimentos. Como havia dez anos que eu tomava o contraceptivo com poucas interrupções, por conta da SOP, perpassavam medos e inseguranças, por não saber o que me aguardava. Antes de tomar a decisão de fato, marquei uma consulta com a ginecologista, com quem eu me consultava na época, para reavaliar o caso e saber quais poderiam ser minhas alternativas.

Quando indaguei sobre a causa da síndrome ela me disse que os especialistas ainda não sabiam dizer ao certo. “É um problema biológico do seu ovário! – Mas ninguém está pesquisando isso? – Sim, está. Mas ainda é inconclusivo” (MORAIS, Diário de Campo, 2014). Perguntei sobre outros tratamentos e ela me disse que o único “tratamento” era a pílula.

⁴² Disponível em: <http://www.feministacansada.com/post/44143444731>. Acesso em: 04 jul. 2013.

⁴³ Para outras informações, ver o trabalho de Caroline Amanda, criadora da Yoni das Pretas. Vídeo Youtube sobre o autocuidado da mulher negra: https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=iTrYOvbAV64&feature=youtu.be&ab_channel=CanalPreto. Acesso em: 20 mar. 2021.

Também questionei se eu poderia dar uma pausa no anticoncepcional para ver como meu corpo reagiria e ela disse que sim, porém, que “várias mulheres não aguentavam ficar sem a pílula, pois a pele fica muito ruim”. Saí de lá imensamente insatisfeita, como de costume, mas decidida a parar de tomar a pílula e buscar alternativas. Digo de costume, porque vou ao ginecologista desde os 12 anos de idade, quando tive minha primeira menstruação. Desde então, já troquei de ginecologista diversas vezes e, em todas, eu saía péssima do consultório, indignada com o mau atendimento e com a forma na qual a consulta era conduzida – a médica sempre assumindo uma postura de quem detém todo o conhecimento sobre meu corpo e inferindo a minha falta de conhecimento sobre mim mesma e minha saúde.

Os desafios na relação médico e paciente estão muito presentes nos relatos das pessoas que participaram de oficinas comigo, bem como de outras facilitadoras. É muito comum, comentários que abordam as dificuldades no diálogo com o médico, a falta de explicação e entendimento sobre os procedimentos, exames, diagnósticos e medicamentos indicados, bem como a ausência de alternativas para o tratamento das enfermidades que não envolva a pílula contraceptiva ou intervenções cirúrgicas e é por essas e tantas outras insatisfações que elas acabam buscando outras possibilidades e encontrando a Ginecologia Autônoma, Política e Natural.

Eu acho que faltava explicar melhor o meu funcionamento do meu corpo, sabe? Não sei, talvez, me dar alternativas, ou tentar... sei lá... me fazer refletir. Não sei se isso é o serviço do ginecologista, mas eu não entendia muito o que ele fazia, eu não entendia muito porque ele fazia isso e eu acho que eu queria saber. É isso que eu penso. Não sabia porque eu tinha que ir, não sabia o porquê daqueles exames, o que os exames significavam. Então, sentia falta disso, de informações. (PRISCILLA, Entrevista, 2020).

Tive mais questões quando eu tive problemas menstruais que eu tive que ir em ginecologista, mas comecei a fazer uso do anticoncepcional receitado por um dermatologista quando eu tinha 15 anos de idade, porque eu tinha muita acne e me passaram o anticoncepcional para o tratamento. Ginecologista eu fui procurar um tempo depois, mais pra poder tratar uma ausência de menstruação, uma amenorreia. Aí quando eu cheguei lá, o único tratamento disso era hormonal. Mas tem alguma outra coisa? Tem alguma causa física? Você achou alguma coisa? Não! Tratamento é isso aqui assim... mas e se eu não quiser tomar isso? Toma metformina! Mas e se eu não quiser tomar metformina? Então eu não tenho mais nada pra fazer por você! Então, eu comecei a ver esse limite assim... da ginecologia alopática... não tinha resposta para as minhas questões. E a vida foi indo assim... sem menstruação. A ginecologia natural me deu outras perspectivas mais sistêmicas. A ginecologia alopática por ser aí uma derivação da biomedicina, ela é muito especializada. Ela não entende o útero e a menstruação da mulher como parte do sistema... do ser mulher ali... Então eu acho que há muitas limitações em relação a ginecologia alopática, pra pensar em cura e tratamento pras pessoas... e pras suas questões... (LÉSBICA FUTURISTA, Entrevista, 2020).

A pílula, supostamente criada para evitar gravidez, passa a ser usada também para outros fins, como o tratamento de amenorreia ou acne e receitado por outros médicos que não os ginecologistas, com pouca consideração e explicação em relação aos efeitos colaterais que o medicamento poderia causar: tais como enxaqueca, perda de libido, inchaço, trombose, AVC, embolia pulmonar, dentre outros.

As vezes que eu fui pras consultas de ginecologia convencional, foi sempre de cabecinha baixa. Nem sabia o que eu tava indo fazer lá... que que é esse tal de papanicolau? Fazia o quê? Serve pra quê? Então era sempre de um lugar de muito medo e aí foi assim. [...] Usei o anticoncepcional por 4 anos... é... foi um processo muito doloroso pra mim, a saída do anticoncepcional... no sentido que eu me senti extremamente enganada pela medicina convencional, principalmente por essa condição da enxaqueca com aura. Então, quando eu comecei a tomar... 16, 17 anos, minha primeira relação sexual com um homem também, meu primeiro namorado. Depois que eu fui lembrar, que a medica ginecologista... minha mãe chegou a falar... minha mãe é nutricionista fitoterápica... minha mãe é toda naturalzinha e começou a preocupar com o anticoncepcional e falou com a ginecologista: “A minha filha tem enxaqueca com aura”. Aí a médica ginecologista falou assim: “Ah, pode aumentar um pouco a dor de cabeça dela, mas é menos do que ser mãe adolescente, neh?” A dor de cabeça vai ser menos do que ser mãe adolescente... não falou de preservativo, não falou de nada. E eu ali, cheia de espinha na cara, com 16 anos... e ela falou “Ah! Você não vai engravidar, sua pele vai ficar ótima, seu cabelo vai ficar ótimo”. Já tinha muito isso do anticoncepcional, porque não é só um método contraceptivo. É realmente um negócio pra beleza... assim. (BIA, Entrevista, 2020).

Em janeiro de 2015, parei de tomar a pílula, mas continuei a buscar outros profissionais, ginecologistas e endocrinologistas que pudessem me ajudar. Sem muito sucesso, comecei a pesquisar pela internet sobre a síndrome e tratamentos alternativos e naturais, por meio de sites, blogs, páginas, grupos e comunidades⁴⁴ que abordassem o tema e, já de início, encontrei uma enorme quantidade de informações que eu nem sabia que existia. Sobre a SOP e os ovários policísticos, por exemplo, descobri uma médica naturopata americana, referência no assunto, chamada Lara Briden, que apontava o fato de ser comum o diagnóstico de SOP, feito com base somente em uma ultrassonografia (que foi o meu caso) e o uso da pílula como única alternativa oferecida pelos ginecologistas.

⁴⁴ Alguns grupos, páginas e blogs utilizados na pesquisa são: Adeus Hormônios: Contracepção não-hormonal <https://www.facebook.com/groups/1640142202894672/>; Síndrome dos Ovários Policísticos - TRATAMENTOS NATURAIS <https://www.facebook.com/groups/1538464226444627/>; Ginecologia Natural <https://www.facebook.com/groups/511601292276553/>; Ginecologia Natural – Ginecosofia <https://www.facebook.com/groups/511601292276553/> e <https://ginecosofia.com/>; Vulva Sapiens <https://www.facebook.com/vulvasapiens/> e <http://www.vulvasapiens.net/>; Percepção da Fertilidade e Contracepção Natural <https://www.facebook.com/groups/1589241914660741/>; Endometriose Tratamentos Naturais – ETNA <https://www.facebook.com/endometriose.tratamentos.naturais/>; El Camino Rubí <https://www.facebook.com/elcaminorubi/> e <http://www.elcaminorubi.com/>; Ginecologista Sincera <https://www.facebook.com/ginecosincera/>; Coletivo Feminista Saúde e Sexualidade <http://www.mulheres.org.br/>.

Briden aponta que só o ultrassom não basta para confirmar o diagnóstico de SOP, pois os obstáculos à ovulação incluem insulina, açúcar, inflamação, toxinas ambientais, glúten, hormônio luteinizante, tireoide, prolactina, stress, dentre outros.

O diagnóstico real requer um histórico de saúde detalhado e exames de sangue. Às vezes é simples, e às vezes é complicado. Mas o diagnóstico real é algo que a maioria dos médicos não querem perseguir. É muito mais fácil pedir um ultrassom e jogar um diagnóstico de SOP na sua cara. (BRIDEN, *The Period Revolutionary*, tradução minha)⁴⁵.

Ela ainda explica como a SOP não é uma condição ovariana, são muitas condições hormonais e metabólicas que afetam os ovários, pois, quando confrontados com inflamação, excesso de sinalização de insulina e outras questões, os ovários de algumas mulheres e corpos menstruanes respondem desligando a ovulação e produzindo testosterona ao invés (MORAIS, 2016).

Sim, provavelmente há um fator genético para essa tendência. Outras mulheres podem encarar a mesma inflamação e resistência à insulina, e ainda assim seus ovários resistem. Dito isso, não são os ovários que precisam de tratamento. O que precisa de tratamento é a condição hormonal ou metabólica subjacente (BRIDEN, *ibid.*, tradução minha, MORAIS, 2016).

Essa questão me deixou realmente indignada. Será, então, que eu poderia não ter SOP? Perguntava eu. Outra compreensão que também foi bem impactante para mim, naquela época, foi entender que a pílula funcionava como um anovulatório, ou seja, quando estou tomando o medicamento, não estou ovulando, logo o sangramento que descia era por privação hormonal – devido à pausa de sete dias – diferente de um sangramento de um ciclo sem hormônios sintéticos, que acontece quando você ovula e não há fecundação. Essa informação nunca havia chegado a mim antes, o funcionamento do medicamento, a questão dos efeitos e mesmo a causa da enfermidade, para a qual eu tomava pílula, nunca foram devidamente esclarecidos em consulta. E uma pergunta que me inquietava era: Se eu tenho dificuldades de ovular por conta da SOP, faz sentido tomar um medicamento para parar de ovular? A conduta não deveria ser a oposta? Não seria mais interessante estimular a minha ovulação? Quais as consequências disso para o meu organismo?

Parar de tomar a pílula contraceptiva foi, sem dúvida, um marco significativo que trouxe muitas reflexões. Como eu comecei a tomar contraceptivo muito jovem, eu não conhecia meu

⁴⁵ Disponível em: <https://www.larabriden.com/>. Acesso em: 26 out. 2021.

ciclo sem hormônios sintéticos, não compreendia as transformações hormonais de um ciclo sem remédio. Foi muito intenso viver todas essas mudanças no meu corpo pela primeira vez. Lembro de uma conversa, antes mesmo de parar a pílula, com uma amiga que não usava contraceptivo hormonal: ela falava sobre como o corpo dela se modificava, como ela sabia direitinho quando ia menstruar, porque o corpo dela inchava, ventre e seios aumentavam, ela já começava a sentir cólicas e logo vinha a menstruação. Como aquilo me impactou! Eu não sentia nada daquilo, eu não sabia do que ela estava falando, eu sabia que a minha menstruação ia vir porque eu parava de tomar o remédio, e aí, dias depois, vinha o sangue, mas não sentia nenhuma dessas coisas e lembro bem como aquilo me deixou triste e como eu queria vivenciar tudo isso.

Me transformei completamente sem a pílula, passei a ter sensações e sentimentos que eu não tinha antes. Meu corpo ficou “fora de controle”. Experimentei muitas mudanças físicas e de humor que eu desconhecia, meus ciclos se alargaram (tive ciclos longos de até 90 dias), vivenciei muitas variações de humor, euforia, alta criatividade, bem como muita raiva e frustração, que eu nem imaginava haver dentro de mim.

Tem uma anedota que eu sempre contava nas oficinas, em relação a esse processo todo, em que eu dizia que a minha sensação era de que ao tomar a pílula todo dia, “era como se eu jogasse uma areinha no fogo interno que me habitava, e quando parei de tomar a pílula esse fogo tomou conta de mim e me queimou todinha. Das cinzas renasci!” (MORAIS, Caderno de campo, 2015). Mudanças físicas e comportamentais também foram vividas por outras pessoas quando interromperam o uso do medicamento.

Eu parei uma vez por uns três, quatro meses pra fazer uma bateria de exames e tal. E aí, eu tive muita alteração de humor e principalmente eu me senti muito emotiva. E aí, quando eu fui entrar em contato com a médica e falar tudo que estava acontecendo, ela disse: “ah, não tem problema não. É só tomar anticoncepcional que passa!” E aí eu fiquei um pouco chocada do que o anticoncepcional mexia em mim, porque, o que eu tinha relatado pra ela era que eu estava chorando mais, que eu estava com muito calor, muita libido, que eu estava muito animada... relatando só coisas boas na verdade. Então quando eu vi que a pílula ia tirar tudo isso eu falei assim, não, então, peraí. (CAROL, Entrevista, 2020).

Depois que você passa por esse processo de questionar o uso da pílula e começa a pesquisar sobre o medicamento, entendendo melhor seu funcionamento e, a partir disso, decide experimentar seu corpo de outra maneira, sem hormônios sintéticos e acaba percebendo o quão pouco você sabia sobre si mesma, a sensação de nos sentirmos enganadas é muito comum.

Olha! Você não sabe NADA do seu corpo. Você se relaciona sexualmente com um homem desde os 16 anos e você não sabe se dar prazer... você não sabe dar nome a sua vulva... você não sabe dar nome ao que acontece dentro de você... você não sabe

as fases do seu ciclo. Eu sabia que eu menstruava porque era a única coisa que eu gostava. Eu não sei como eu mantive essa visão na minha vida, mas eu comecei a menstruar com 12 anos e eu amava menstruar, achava um máááximo menstruar. E aí eu tomava anticoncepcional, usava o de 21 dias e ainda vinha o sangue, neh? E eu achava que eu tava menstruando, neh? **Quando eu descobri que eu não tava menstruando com o anticoncepcional, faltou eu chorar. Aí voltou aquele sentimento de fui enganada... eu fui burra!** 16 anos, extremamente vulnerável... enfim... não tinha conhecimento. (BIA, Entrevista, 2020, grifo nosso).

Não foi uma tarefa simples tomar a decisão de interromper o uso da pílula e buscar outras alternativas, muitas vezes, esse é um caminho muito solitário. Eu encontrava suporte nos grupos pelo facebook e outras redes, além das vivências e dos cursos de que eu participava fora da cidade. Contudo, nas minhas relações mais próximas, eu não tinha a quem recorrer, não encontrei nenhum profissional da saúde que me dava apoio e eu estava indo contra a recomendação dos especialistas da área para o meu caso. Não só eu estava recusando o “tratamento” recomendado, como eu também estava deixando de usar o método contraceptivo que eu utilizei por dez anos, tendo que buscar outro tipo de tratamento, como também outros métodos contraceptivos. Uma das facilitadoras que eu entrevistei também relatou a sua insegurança no processo de buscar outros tratamentos para a sua endometriose, que a levou a encontrar a Ginecologia Autônoma, Política e Natural.

Eu considero que foi por conta da endometriose que eu tive 2005, o diagnóstico e todo o processo de cirurgia, retirada do ovário direito. Fui começando a entender que ou eu ficava refém da alopatia, do anticoncepcional, dos tratamentos indicados... congelar óvulo... Foram várias coisas que vieram junto com essa descoberta e que eu comecei a perceber que eu não precisava e não queria seguir as orientações que eu estava tendo, até por conta da violência que foi. Mesmo quando eu encontrei médicos que eu confiava, eu percebia que... não sei... era como se eu sentisse que existiam outros caminhos, mesmo eu não sabendo que caminhos eram esses. E aí que foi uma trajetória mesmo de passar ainda uns cinco anos nos médicos, fazendo tudo o que os médicos tentavam. Eu tinha medo. Tive muito medo de voltar a ter os cistos, e eles sempre usavam isso como uma ameaça. Tipo, se você não tomar o anticoncepcional os cistos vão voltar, você vai ter que operar de novo. Então, assim, o primeiro passo eu conseguir dar que foi esse do medo de ter de novo, do medo de traçar um outro caminho e não dar certo. Todas essas inseguranças. Também pela falta de entendimento e pela ameaça que as pessoas que estudaram e que eu confiava faziam... Que são os médicos. E aí, depois de uns cinco, seis anos, eu decidi que não queria mais tomar os anticoncepcionais. Eu era fumante na época também, então, sempre tive essa preocupação. Muitas histórias de trombose na minha família. Aí eu quis parar e isso foi tudo negociado com o médico, eu sempre falava pra ele como era importante eu menstruar. Aí ele falava “Nossa, mas você não está mais produtiva assim?” Enfim, todas essas violências que muitas mulheres escutam. (NINA, Entrevista, 2020).

Recordo que, nesse processo inicial, eu já havia encontrado várias mulheres que tinham feito tratamentos diferentes para a SOP⁴⁶ e já sabia de várias ervas que poderiam me auxiliar, porém eu ainda não tinha confiança o suficiente e decidi deixar meu corpo reagir sozinho por um ano. Nesse tempo, conversando com meu pai, que é médico pneumologista, sobre todos esses processos, lembro que teve um momento em que ele me disse: “Janinha, mas você tem que ver a cientificidade disso tudo que você está pesquisando”. E eu respondi: “Pai, mas eu tô questionando exatamente o que é científico”. Ele não teve resposta para isso (risos).

Esses questionamentos em relação à produção do conhecimento científico, que eu fui encontrando em campo, foi também muito ancorado pelos textos acadêmicos que eu estava lendo na época e que me ajudaram a ter uma compreensão da dimensão social e cultural daquele processo todo que eu vivia individualmente e que também percebia outras pessoas vivendo.

3.3.1 Medicalização da Menstruação

Assim como a medicalização do corpo feminino foi se constituindo, a partir da institucionalização da medicina, o mesmo processo ocorreu com a menstruação. Até o século XIX, a menstruação era percebida como o complemento desse “maravilhoso trabalho da natureza” (ROHDEN, 2001), associada com a fertilidade. Para a medicina da época, seria nos dias mais próximos ao período menstrual que a fecundação se daria com mais facilidade. O fluxo, que também era conhecido com os nomes de “regras, luas, flores, purgações, trabalhos, épocas” (ROHDEN, 2001), era considerado como a bússola da boa ou má saúde da mulher.

Endossando esse argumento, Vieira (2002) aponta que, segundo a medicina grega, a menstruação era encarada como uma evacuação purificadora e favorável à saúde.

O purgativo menstrua era explicado pela teoria da plethora. Aristóteles e Galeno, assim como todos os médicos até o século XVIII, diziam que a mulher tinha um estado natural de plethora, que a menstruação agia como agente regulador do sangue e que somente na gestação poderia ser suprimida, sem causar inconvenientes. (CESAR, 1924 apud VIEIRA, 2002, p. 42).

Como os papéis femininos estavam sendo, socialmente, definidos com base na anatomia e na sua função reprodutiva, a menstruação marcaria, então, o momento de distinção entre os sexos, que antes estavam sob os imperativos das mesmas leis universais, colocando em marcha

⁴⁶ É interessante perceber como que, na medicina alopata, existe apenas um “tratamento” para a síndrome e como nas práticas alternativas você vai encontrar uma imensidão de tratamentos possíveis, de acordo com cada caso específico e não um único tratamento para todos os corpos menstruantes.

toda uma série de normas e de regulamentações das mulheres e corpos menstruantes. O aparelho genital feminino era percebido, pelos médicos da época, como possível fonte de distúrbios mentais, associando a menstruação à loucura e à histeria. Assim, a puberdade era encarada como uma fase crucial, em que algumas doenças poderiam aparecer, assim como outras poderiam ser curadas, tudo dependeria de como esse momento seria administrado.

Os médicos percebiam que a chegada da menarca estava intimamente ligada à vivacidade ou à excitabilidade do sistema, se superaquecido ou adormecido, poderia gerar problemas, então era necessário regular uma quantidade de estímulos para o amadurecimento do sistema reprodutor, que não ultrapassasse a medida correta. Assim, todo um sistema de economia corporal feminina foi elaborado pelos médicos, criando uma série de preceitos higiênicos, buscando estabelecer as idades em que meninas menstruavam em vários povos, a quantidade e composição do sangue menstrual, a duração dos ciclos, do tipo de temperamento, alimentação e estilo de vida que poderiam influenciar no ciclo (ROHDEN, 2001). A partir da análise de teses produzidas pela Faculdade de Medicina do Rio de Janeiro, Fabíola Rohden (2001) mostra algumas concepções que giravam em torno desse tema.

Perturbações como a clorose, a histeria, a loucura, a ninfomania, que dependem da desarmonia de diversos sistemas do organismo, podem aparecer. É preciso seguir certas regras higiênicas que impeçam essas manifestações. Moderar a energia despendida com o sistema nervoso e intelectual é fundamental. O colégio, pelo convívio que oferece e pela exigência intelectual, deve ser preterido em prol da instrução fornecida pela própria mãe da menina. A excessiva exposição na sociedade, de que começam a ser vítimas as jovens, deve ser evitada. Estímulos como espetáculos que representam paixões, música, romances, novelas podem ser perniciosos. A alimentação e o vestuário também devem ser vigiados pelo médico. Caso se detecte a demora da primeira menstruação, é preciso intervir, obrigando a menina a um tratamento que pode variar de caminhadas, fricções nos membros inferiores, passeios a cavalo, banhos quentes, fumigações aromáticas à aplicação de sanguessugas na vulva. Se nada disso der resultado, cabe desconfiar de algum vício de conformação nos órgãos da geração, e cirurgias como, por exemplo, uma incisão em casos de hímen que impedem a passagem do fluxo, devem ser cogitadas. (ANDRADE, 1839 apud ROHDEN, 2001, p. 122).

A menstruação era percebida, então, como um momento que produz uma série de modificações no caráter das mulheres. “Enquanto algumas tornam-se irascíveis, irritáveis, impertinentes, outras tornam-se amorosas, meigas e afáveis. O que ninguém duvida é que a menstruação está nos limites entre a saúde e a patologia” (ROHDEN, 2001, p. 149).

Os médicos dessa época entendiam a menstruação como a expressão do caráter instável da constituição física e mental da mulher. Nas fases mais críticas de seu aparecimento, a menarca, ou de seu fim, a menopausa, como também durante toda sua recorrência, a mulher estaria sujeita a diversas perturbações. Nessa visão, a mulher, por sua própria natureza, beirava

à patologia. Os dias da menstruação representavam uma fase em que a mulher poderia ter seus sentidos perturbados, podendo expressar desejos e capacidades contidos e que não pertenciam à “ordem natural das coisas”, (ROHDEN, 2001, p. 147) chegando mesmo à loucura. Era muito comum classificar a transgressão dos padrões que delimitavam a modéstia feminina como doença. Nas categorias de ninfomania e histeria estariam escondidos enormes receios de perturbação da ordem, em decorrência das tentativas de emancipação feminina.

Dentre as manifestações deste período, tidos como comportamentos desviantes para os médicos, estão elencados: a masturbação; a exageração de sentimentos conjugais, como o ciúme; erotismo genital; desejos libidinosos; loquacidade e inteligência. Expressões descritas como fora do normal, fruto de uma confusão momentânea e não como expressões legítimas ou conscientes (ROHDEN, 2001).

Nada mais misterioso do que a histeria. Nada mais surpreendente do que toda a sorte de coisas estranhas e monstruosas nascidas do ventre das mulheres. Além disso, a sua existência normal se apresenta mesmo como uma patologia estabelecida, manifestada nas gravidezes e ‘hemorragias periódicas’. Trata-se de um corpo instável, que deveria ser regulado pelas regras, mas que está sujeito à mobilidade e à hipersensibilidade, capaz até mesmo de reter impressões que serão transmitidas ao feto. E o mais grave é que essas criaturas, que parecem suscetíveis de perturbar a ordem do mundo, são também a garantia da procriação da humanidade, da manutenção da ordem primeira. (PETER, 1980, p. 30).

Daniela Manica (2009) cita o trabalho da antropóloga Emily Martin, que busca tratar a ciência como um sistema cultural que produz uma série de significados e metáforas sobre o corpo. Segundo a autora, ao falar sobre menstruação e menopausa, Martin mostra como a menstruação foi frequentemente definida, em textos médicos, como um processo de desintegração, uma hemorragia, sempre como algo negativo (MORAIS, 2017a). “Em outras palavras, a reprodução é, por excelência, a forma de produção esperada para o corpo feminino, e tanto a menstruação como a menopausa são vistas como uma falha nessa produção” (MANICA, 2009, p. 245).

A partir desse contexto, podemos compreender a grande referência a intervenções cirúrgicas para o tratamento de várias enfermidades femininas, particularmente a prática da castração ovariana ou ovariectomia⁴⁷, ao lado da excisão dos clitoris ou dos lábios, como recomendação em casos de excessivo desejo sexual. A cirurgia ginecológica surgia como meio mais garantido de tratamento e, ainda que gerasse controvérsias, ajudou a consolidar a profissão.

⁴⁷ Apesar da ovariectomia ter sido desenvolvida para retirar ovários enfermos, tomados por quistos, sua aplicação se tornou mais abrangente (ROHDEN, 2001).

A obstetrícia seguia muito mais dependente da experiência clínica e da capacidade do médico em analisar, deduzir os sintomas e criar diagnósticos, enquanto, a ginecologia, que se origina como uma especialidade cirúrgica, só se tornou viável devido às novas tecnologias e às descobertas científicas. Assim, a ginecologia vai se desenvolvendo mais próxima da cirurgia e menos ligada à clínica médica. O prestígio da obstetrícia convencional decresce, na medida em que aumenta o prestígio da ginecologia, principalmente entre os médicos que viam com interesse a maior lucratividade dessa prática, se comparada à prática tradicional da obstetrícia (ROHDEN, 2001).

Vieira (2002) apresenta o trabalho de Ehrenreich & English, que assinalam que o poder da medicina de transformar eventos fisiológicos em doenças representa uma das mais poderosas fontes da ideologia sexista na cultura ocidental (MORAIS, 2017a). “A ‘doencificação’ desse corpo apresenta-se como fruto de uma medicalização que trata a gravidez e a menopausa como doença, transforma a menstruação em distúrbio crônico e o parto em evento cirúrgico”. (VIEIRA, 2002, p. 24-25).

Ainda é preciso destacar que, como aponta Pedraza (2004), nem a mulher, os negros, os homossexuais, as crianças e jovens, nem a cidade, a água, o corpo e a natureza estão sujeitos aos parâmetros fixados pelas formas de conhecimento das ciências sociais, humanas e biológicas. Assim, em muitos casos, a normatização dos corpos pela ciência não será aceita de forma passiva, pois, como mesmo aponta Foucault, “onde há poder há resistência” (FOUCAULT, 1999, p. 91) e essa postura de resistência não se encontra em posição de exterioridade em relação ao poder, mas sim em um plano imanente.

Rohden (2001), citando Theriot, afirma que as mulheres não eram apenas vítimas da ciência médica, também eram capazes de usá-la de acordo com os seus interesses, em benefício próprio. “Tanto como médicas quanto como pacientes, elas também participaram nas definições de gênero e da ciência em curso no século passado”. (ROHDEN, 2001, p. 44).

Ao invés da passividade, modéstia e domesticidade esperada das mulheres, elas passavam a demandar acesso à educação, a se engajar em debates públicos sobre prostituição e direitos, a se aliar à força de trabalho, a se casar mais tarde e a reduzir o número de filhos. Enquanto os médicos tinham a expectativa de definir a essência feminina como fixa e estática, ela se apresentava, então, instável e fluida (ROHDEN, 2001).

Na época, o argumento comum aos discursos médicos era o de que as mulheres, especialmente na puberdade – quando toda a sua energia deveria estar voltada para o amadurecimento dos órgãos reprodutivos –, não poderiam se desgastar nos estudos. Elizabeth Garret Anderson respondia, em 1874, que o processo e as funções reprodutivas não controlam ou determinam a capacidade da mulher para realizar

outras atividades e nem a menstruação era particularmente patológica ou debilitante como os ginecologistas pensavam, sendo os problemas relatados durante a puberdade apenas fenômenos temporários. Manifestações semelhantes ocorriam no organismo masculino e nem por isso os garotos eram afastados dos estudos (KENT, 1990). Mary Putnam Jacobi também publicou um famoso artigo no qual repudiava a insistência dos médicos na fragilidade fisiológica das mulheres e refutou as asserções de que a menstruação constituía uma doença feminina. Para ela, a menstruação era um processo natural, que não desgastava as energias femininas necessárias a outras atividades. (ROHDEN, 2001, p. 91).

Esse movimento de resistência, que já acontecia no início do processo de medicalização da menstruação, vai se desdobrando e se sustentando até hoje, a exemplo do ativismo menstrual e dos movimentos de Ginecologia Autônoma, Política e Natural. Entretanto, o processo de medicalização também vai ganhando novas facetas com a chegada dos hormônios sintéticos, como veremos a seguir.

3.3.1.1 *A supressão da menstruação por meio do uso de hormônios*

Se, até a passagem do século XX, as mulheres eram governadas pelos ovários, e eles determinavam a natureza feminina, as descobertas sobre os hormônios produzidos por esse órgão passaram a determinar seu sexo e gênero, além de ditar a diferença em relação ao homem e às secreções dos testículos. Se antes as mulheres que não possuíam seus ovários e útero ou que haviam chegado à menopausa eram desvalorizadas pela falta de capacidade reprodutiva, acrescentou-se a isso a falta de substâncias que delimitariam as características sexuais (ROHDEN, 2008).

Contudo, a ideia de excesso, relativa à sexualidade feminina, manifestada pelos ciclos femininos, que levaria à extração dos ovários, potencialmente perigosos, será substituída pela ideia de falta, apresentando os malefícios da insuficiência ovariana, que representaria uma carência ou ausência de feminilidade, expressada de diversas maneiras, desde o desejo sexual à capacidade de procriar. Com isso, os tratamentos também se alteram e, em troca da ovariectomia, indicava-se a reposição das substâncias secretadas por eles, para que a mulher recuperasse seu equilíbrio físico e mental.

De acordo com Rohden (2008), citando Oudshoorn (1994), a criação dos “hormônios sexuais” opera-se em um campo marcado pela interação entre três grupos, que atuavam de forma independente desde o final do século XIX: os ginecologistas; os cientistas de laboratório (de fisiologistas a bioquímicos) e a indústria farmacêutica. Até 1910, os ginecologistas tinham uma posição de destaque, por deter o monopólio do saber sobre o corpo feminino, porém, a partir de 1920, a posição da indústria farmacêutica na larga coleta de dados será determinante

no campo, momento que coincide com a “passagem do modelo biológico para um modelo bioquímico de entendimento do corpo humano” (ROHDEN, 2008, p. 146).

Data de 1905 a formulação inicial do conceito de hormônio por Ernest Henry Starling, professor de fisiologia do University College em Londres, que já falava de substâncias químicas produzidas por determinados órgãos e capazes de afetar outros por meio da corrente sanguínea. Desde essa época até a década de 1920 predominou a noção de que os hormônios produzidos pelos ovários e pelos testículos seriam específicos, exclusivos de cada sexo e dotados de um papel único na determinação sexual. A presença de hormônios femininos só seria possível nas mulheres e determinaria as suas características sexuais, assim como os hormônios masculinos seriam exclusivos dos homens e determinariam as características masculinas. Contudo, a partir da década de 1920 as experiências realizadas com animais passaram a mostrar a presença dos dois tipos de hormônios em machos e fêmeas. Apesar das nítidas evidências científicas, não houve uma transformação imediata no campo. Os novos dados foram recebidos com muita resistência e incômodo, e somente uma década depois foi possível aceitar uma nova relação entre hormônios e sexo. Na década de 1930 ainda se descreviam, com espanto, as experiências nas quais se detectava a presença de hormônios femininos em machos e, notadamente com menos importância, se descrevia a presença de hormônios masculinos em fêmeas. Gradualmente passou-se a demonstrar uma diferença quantitativa na presença dos hormônios típicos de machos e fêmeas. Embora os cientistas tivessem identificado a não exclusividade na origem e função dos hormônios, os ginecologistas, na clínica, continuaram promovendo um modelo dualista. (ROHDEN, 2008, p. 146).

Oudshoorn (1994 apud ROHDEN, 2008) comenta que, ainda no início da década de 1920, os testes clínicos iniciais com os hormônios eram exclusivos para ao tratamento de enfermidades menstruais, principalmente a amenorreia. Até 1927, os usos estavam mais restritos à clínica ginecológica, incluindo tratamento da menopausa, infertilidade e problemas nos órgãos genitais. Contudo, a partir de 1927, ampliam-se as recomendações para o campo da psiquiatria, criando de forma oficial um novo mercado para os hormônios sexuais femininos.

Alguns testes clínicos na Alemanha, por exemplo, utilizaram os hormônios em pacientes com esquizofrenia e melancolia. São descritas também prescrições nos casos de psicoses e depressões, atribuídas a desordens do ciclo menstrual, além de epilepsia, perda de cabelo, doenças nos olhos, diabetes, hemofilia etc. Já no final da década, portanto, os hormônios sexuais femininos eram recomendados para uma ampla e variada série de indicações (OUDSHOORN, 1994 apud ROHDEN, 2008, p. 147-148).

Os hormônios aparecem como as novas substâncias capazes de devolver a feminilidade esperada às mulheres. Se o modelo de comportamento sexual, social, reprodutivo e estético não atendia ao modelo de gênero esperado, a utilização dos hormônios, “as verdadeiras substâncias da feminilidade” (ROHDEN, 2008, p. 148), poderia recolocar as mulheres em seu devido lugar. Como aponta Rohden (2008), o discurso sobre ovários e hormônios não se limita apenas a uma descrição da sua função no corpo das mulheres, vai além, tornando-se um tratado sobre como

as mulheres se comportam por conta de seus ovários e hormônios, retratando qual seria o comportamento adequado delas.

A supressão completa da menstruação, pelo uso contínuo de hormônios, tem sido cada vez mais defendida por diferentes profissionais, principalmente, ginecologistas e, atualmente, esse discurso tem influenciado a decisão de várias mulheres e corpos menstruantes que optam por suprimir os sangramentos mensais, seja por vontade própria, seja por indicação médica. Entretanto, a supressão da menstruação ainda é um tema que gera controvérsias (MORAIS, 2017a)⁴⁸.

Daniela Manica (2009), em sua dissertação de mestrado sobre a supressão da menstruação⁴⁹, também utilizando uma pesquisa de Nelly Oudshoorn (1990), mostra como os efeitos dos hormônios para contracepção eram conhecidos por alguns pesquisadores desde a década de 1920. Entretanto, o desenvolvimento de um produto farmacêutico para o controle da fertilidade não aconteceu antes da década de 1950, quando o crescimento demográfico se configurou como um problema social (MORAIS, 2017a).

A supressão dos sangramentos menstruais era possível desde o desenvolvimento da primeira pílula, por meio do uso contínuo desses hormônios. No entanto, o receio dos efeitos colaterais provenientes dessa maneira de administrar o medicamento e a “má percepção que esta supressão causava às mulheres teriam levado os idealizadores da pílula a formatar a pílula de maneira que os sangramentos observados em ciclos férteis (ovulatórios) pudessem ser reproduzidos” (MANICA, 2009, p. 10). A autora ainda aponta a preocupação com a manutenção dos ciclos como uma forma de tornar a intervenção humana sobre a bioquímica da reprodução o menos perceptível possível, reproduzindo a menstruação, percebida como um sinal de fenômenos naturais do corpo feminino (MORAIS, 2017a).

O efeito da contracepção, nos primeiros momentos de vida desses hormônios, não era explicitamente divulgado, restringindo-se a um pequeno comentário na bula do medicamento, como parte do item advertências (OUDSHOORN, 1990, p. 133). Temendo a baixa aceitação da contracepção no mercado, os laboratórios os divulgavam como medicamentos para controlar e regular os ciclos menstruais – um argumento que serviu, inclusive, para construir e sustentar a concepção da ciclicidade feminina e da similaridade biológica (universal) entre as mulheres em torno de sua

⁴⁸ Esse tema foi abordado por mim em artigo apresentado no 11º Fazendo Gênero e Mundo de Mulheres, em 2017. Disponível em: http://www.en.wwc2017.eventos.dype.com.br/resources/anais/1499456914_ARQUIVO_artigo_fazendogenero17-JanainaMorais.pdf. Acesso em: 16 jan. 2021.

⁴⁹ Manica faz a análise da trajetória social dos contraceptivos hormonais que podem provocar a supressão dos sangramentos mensais, lançados a partir de 1999 no mercado brasileiro, através do material produzido pela indústria farmacêutica na divulgação desses e da fala de alguns ginecologistas sobre eles, procurando delinear alguns traços do contexto de relações entre ginecologistas, mulheres, contraceptivos e indústria farmacêutica (MORAIS, 2017a).

fertilidade, como aponta Oudshoorn. (OUDSHOORN, 1990 apud MANICA, 2009, p. 10).

A necessidade de manter os sangramentos, que antes era encarada como algo importante, vem sendo questionada há alguns anos no Brasil. O médico e professor de Ginecologia e Reprodução Humana da UFBA, Professor Dr. Elsimar Coutinho, é uma das principais referências a favor da supressão da menstruação, argumentando a inutilidade dos sangramentos menstruais em um livro, publicado em 1996, intitulado *Menstruação, a sangria inútil*. Sua tese sustenta-se no argumento de que a menstruação não é natural, e sim fruto do investimento humano no controle de sua fertilidade, que acabou culminando na contracepção – única situação na qual uma fêmea como a mulher apresentaria menstruações repetidas. “Naturais, segundo ele, são a gestação e o aleitamento, períodos nos quais as mulheres não menstruam. A menstruação repetida por vários meses é, por ele, entendida e classificada como um produto social ou cultural” (MANICA, 2009, p. 13 apud MORAIS, 2017a, p. 4).

O que seria cultural e natural nesse caso gera várias ambiguidades, que não são novas nesse campo. Rohden (2001) aponta os estudos de alguns ginecologistas, do século XIX, interessados nas especificidades provocadas pela influência do clima, da alimentação, da ocupação e da educação na menstruação ou menopausa. A comparação entre as civilizações inclusive, segundo a autora, poderia determinar a construção de uma “ginecologia etnográfica e antropológica”.

Em consonância com os desafios científicos da época, os ginecologistas tentavam estabelecer os parâmetros da dicotomia entre natureza e cultura para o caso das mulheres. Alguns chegaram mesmo a afirmar que a menstruação não existia nas tribos primitivas, sendo um efeito da civilização, causado ou pelo rompimento com o antigo padrão primitivo de gravidezes sucessivas ou por uma melhora na dieta e a conseqüente geração de um excedente nutritivo eliminado pelo fluxo menstrual. (ROHDEN, 2001, p. 55).

Vista como algo natural ou produto cultural, o fato é que a ênfase da indústria farmacêutica e de alguns médicos no fato de que as mulheres contemporâneas menstruam demais, três vezes mais que as antepassadas, e que a supressão da menstruação é uma forma de evitar distúrbios, sintomas desagradáveis e incômodos decorrentes da menstruação (tais como enxaqueca, dismenorreia, síndrome pré-menstrual e endometriose) é utilizada para justificar a ideia de que clinicamente (cientificamente) não há nenhum problema em suprimir a menstruação fazendo uso contínuo da pílula (MANICA, 2009, p. 47 apud MORAIS, 2017a, p. 5).

A partir da análise da trajetória social dos contraceptivos, por meio do material produzido pela indústria farmacêutica na divulgação desses e da fala de alguns ginecologistas sobre eles, Manica (2009) mostra a transformação da abordagem das indústrias farmacêuticas em relação à menstruação e como, em um dado momento, em que é percebido um contexto favorável à supressão da menstruação, o investimento simbólico da indústria farmacêutica passa a ser na menstruação como causa de doenças ou de deficiências e incômodos para a vida social e, conseqüentemente, na ausência da menstruação como algo positivo, benéfico ou desejável (MORAIS, 2015a).

Chris Bobel (2010) aborda este assunto, apontando como os corpos, que não estão dentro do padrão desejado, serão sempre vistos como problemáticos, com necessidades de correção através do veículo de consumo. No caso da menstruação, o problema é sua própria existência; a solução é tornar o processo invisível, contendo o sangue menstrual, ou progressivamente eliminando-o através de ciclos contínuos de contracepção, suprimindo a menstruação (MORAIS, 2015a). “Leaky, liquid, flowing menstruation – a uniquely female experience associated with sexuality – is constructed as a shameful form of pollution that must be contained. Menstruation, then, is constituted as a problem in need of a solution” (BOBEL, 2010, p. 31).

Toda essa compreensão em relação à patologização da menstruação e do corpo feminino, bem como o desenvolvimento dos hormônios sintéticos como solução para diversos males ligados ao ciclo menstrual, fizeram-me ter outro entendimento em relação ao meu diagnóstico de SOP, feito com base somente em uma ultrassonografia e o uso da pílula como única alternativa ao meu problema. Vamos entendendo como os processos pessoais estão ligados às dimensões sociais e culturais e como a produção do conhecimento médico e científico não está isenta de uma moral que coloca o corpo feminino como um corpo debilitado que precisa ser fixado. Meu corpo foi mais um na multidão, até eu decidir assumir a responsabilidade pela minha saúde, contestar o que a medicina considera saudável no caso das mulheres e corpos menstruantes, além de buscar outras alternativas que tentassem escapar a esse processo medicalizador.

3.3.2 Estudando meu corpo, confiando no meu conhecimento e usando as ervas para tratamento da S.O.P

Depois de um ano sem tomar a pílula e estudando meu corpo, ainda com ciclos mais largos, comecei a ter mais confiança para utilizar as ervas, além disso, senti que precisava dessa

ajuda. Comecei a utilizar duas ervas para limpar meu útero e ovários: o uxi amarelo e a unha de gato. Essas duas ervas combinadas são utilizadas para o tratamento de diversos problemas uterinos tais como miomas, endometriose, ovários policísticos, inflamação uterina, menstruação irregular. O uxi amarelo trata principalmente miomas e cistos ovarianos ou uterinos. A unha de gato é um excelente anti-inflamatório e também antibiótico natural, podendo ser utilizada para outras doenças também, desde infecções comuns até gripes e inflamações como artrose, por exemplo. A recomendação é utilizar essas ervas por até três meses, pois pode reduzir o tamanho do endométrio, no entanto eu a utilizei por mais tempo, pois, no meio desse processo, eu encontrei uma ginecologista antroposófica, em Juiz de Fora, que endossou o tratamento que eu vinha fazendo e me recomendou tomar por mais tempo.

O processo com essa ginecologista foi bem interessante. Foi a primeira ginecologista que não me receitou pílula contraceptiva e disse que tinha outras possibilidades para meu tratamento, em meados de 2016. Na primeira consulta fiquei maravilhada, foi a primeira vez que eu não me senti um “lixo” depois de uma consulta ginecológica. O atendimento durou mais de uma hora. Falamos sobre cura quântica, espiritualidade e outros assuntos, na verdade ela falou muito mais do que eu e, por fim, a médica me passou algumas frequências de florais para tomar e exames para fazer. Fiz tudo o que ela pediu e voltei lá. O exame de sangue que ela pediu para fazer no 21º dia do ciclo, para saber se estava ovulando, tinha dado um resultado de ciclo anovulatório, ou seja, eu não tinha ovulado, portanto, o diagnóstico de SOP estava prevalecendo. Mas, nessa época, eu já conhecia mais meu corpo e meu ciclo, e expliquei a ela que meu ciclo era longo, de 40 a 45 dias (desde que comecei a tomar as ervas, nunca mais tive um ciclo tão longo como o de 90 dias, como relatei anteriormente) e, portanto, no 21º dia do ciclo eu ainda não tinha ovulado, pois havia detectado que meu corpo ainda estava produzindo muco cervical⁵⁰.

Depois que expliquei isso a ela, a médica me ajudou a ver qual dia do meu ciclo seria o mais adequado para fazer esse exame novamente. Uma data que indicaria a taxa de progesterona do meu corpo (hormônio que aparece depois da ovulação), de acordo com o tempo do meu próprio ciclo. É interessante perceber como essa ideia de uma ciclicidade comum a todas as mulheres e corpos menstruantes ainda vigora no meio médico, mesmo que o médico tenha uma prática diferente. Em nenhum momento, a médica me perguntou sobre a quantidade de dias do

⁵⁰ O muco cervical é produzido pelo colo do útero para facilitar a passagem e sobrevivência dos espermatozoides no corpo. Esse muco vai se transformando durante o ciclo menstrual, até chegar ao seu auge durante o período fértil e depois secar completamente quando a ovulação acontece, ficando seca até que a menstruação venha. É possível percebê-lo na calcinha, no papel higiênico quando seca a vulva ou mesmo introduzindo o dedo no canal vaginal.

meu ciclo, ela simplesmente assumiu que meu ciclo era de 28 dias e me passou o exame. Se fosse anos atrás, eu sairia de lá com um diagnóstico de ciclo anovulatório de novo, e quantas mulheres e corpos menstruantes não saem com um diagnóstico assim por falta de conhecimento sobre si mesmas? O fato foi que eu repeti o exame no dia correto para o tempo do meu ciclo e o resultado foi exatamente o oposto, ciclo ovulatório, progesterona alta, tudo lindo. Ela inclusive exclamou: “Tá maravilhosa sua progesterona, oh! Dá até pra engravidar!”, e ainda acrescentou, “O que você fez?”. Aí eu expliquei para ela todo meu processo, falei sobre as ervas que eu estava usando e ela comentou que essas ervas eram excelentes e que, inclusive, tinha receitado para uma paciente com mioma, que tomou por três anos as ervas, e o mioma reduziu em três vezes o tamanho. A médica indicou tomar as ervas por mais tempo e melhorar minha alimentação reduzindo a sacarose e o glúten. Finalizou a consulta dizendo o seguinte: “Danadinha você, hein? Se diagnosticou e se tratou sozinha!”. Sai com um sorriso de orelha a orelha e, dentro de mim, eu respondi: “Que mais eu podia fazer, se médico nenhum me ajudava?”.

Como eu consegui esse feito? Para me auxiliar nesse processo todo, eu desenvolvi um diário de campo⁵¹, em que todos os dias eu escrevia sobre como havia sido meu dia, como tinha sido minha alimentação, o que eu tinha vivido, sentido, refletido, como meu corpo estava (sintomas físicos e emocionais), que momento do ciclo menstrual e lunar era, dentre outras informações que eu julgava importante⁵². Desde 2015, eu já desenvolvia um diário com todas as minhas questões e inquietações, mas senti muita falta de sistematizar melhor as informações sobre meu corpo, os processos fisiológicos também, para eu ir me conhecendo melhor. Todos esses dados, sistematizados em um diário, foram me levando a aprofundar o conhecimento que eu tinha sobre mim mesma. Pouco a pouco, eu ia refletindo sobre o que estava acontecendo comigo, tocando-me, sentindo meu ventre, minha vulva, olhando meu rosto, cabelo, unha, garganta, pés, joelhos. Fui percebendo como cada detalhe era importante e como essas informações eram valiosas. Depois de um tempo fazendo isso e voltando aos meus escritos, fui encontrando vários padrões (sentimentos, sintomas físicos) que se repetiam durante o ciclo menstrual e como meu corpo foi respondendo a vários estímulos e, também, como ele foi se transformando. Como têm dores que foram recorrentes e estavam ligadas a contextos específicos que eu estava vivendo, prazeres que eu sentia em determinados momentos e não

⁵¹ As mulheres do coletivo Vulva Sapiens utilizam essa denominação exatamente pela formação de algumas integrantes ser na área da antropologia e da sociologia. Mas outras pessoas que praticam a Ginecologia Autônoma se referem ao registro apenas como diário.

⁵² Eu já vinha registrando muitas mudanças em diário desde 2015, mas, em 2016, essa sistematização se tornou mais intensa e eu possuía maior conhecimento para analisar os dados.

percebia. Enfim, fui encontrando os padrões que meu corpo manifestava e descobrindo o que me fazia bem ou mal.

A feitura do diário de campo sobre si mesma é uma das ferramentas mais interessantes que aprendi com a Ginecologia Autônoma, no curso do coletivo Vulva Sapiens, que está ligada à ideia da Alfabetização Corporal. O que percebi é que a Ginecologia Autônoma, Política e Natural busca dar ênfase ao conhecimento que surge da experiência, destacando as dimensões sensoriais, afetivas e cognitivas que emergem dela. É fazer do nosso próprio corpo nosso laboratório, coletar e sistematizar informações sobre si mesma, por meio de métodos científicos utilizados por mulheres e corpos menstruantes em contextos domésticos, fora do universo de recomendações médicas.

A ideia de Alfabetização Corporal pode se aproximar da definição feita por Latour do corpo como uma “aprendizagem de ser afetado”. Além disso, o apontamento do autor sobre como as partes do corpo são adquiridas progressivamente converge com a perspectiva da Alfabetização Corporal, pois a cada dia você aprende uma informação nova sobre seu corpo, percebendo como ele está em constante transformação.

Antes desse contato íntimo com meu corpo, eu estava distanciada dele, principalmente, da região que envolve o baixo ventre. E, aos poucos, através dessa prática, a sensação foi, exatamente, de ir aos poucos adquirindo partes do meu corpo, que eu não conhecia bem: útero, ovários, colo uterino, canal vaginal, períneo, clitóris, próstata, vulva, lábios, etc. Várias partes do meu corpo que eu negligenciava ou não dava atenção, ou mesmo não conhecia, foram ganhando outras conotações e fui aprendendo a ser um corpo cíclico, que sangra, chora, sente dor, prazer, alegria, raiva, frustração e uma infinidade de outras sensações. Isso dialoga profundamente com as reflexões sobre o corpo como um fluxo em constante transformação e não como algo fixo, pronto, dado e acabado, como apontam Csordas (1994) e Ingold (2001).

A experiência de ter utilizado o espéculo pela primeira vez, por exemplo, foi um dos momentos mais marcantes do curso do coletivo Vulva Sapiens. Eu nunca tinha visto o meu colo do útero e a primeira vez que usei um espéculo sozinha, na minha casa, e fui conhecê-lo, demorei a procesar. Fiquei olhando estática um bom tempo para o colo do útero, tentando entender o que era ele, se ele estava bem, se ele era normal e cheguei até a sentir um pouco de medo.

Lembro que, logo depois, entrei no site do projeto Beautiful Cervix⁵³ para ver se estava tudo bem com meu colo do útero, porque a imagem que eu tinha na minha cabeça do que era

⁵³ Disponível em: <https://www.beautifulecervix.com/>. Acesso em: 09 jul. 2016.

um colo do útero (foto do google) não batia com o que eu estava vendo. Quando entrei no site, vi umas cinquenta fotos de colo uterino, todos diferentes um do outro e eu falei: “Tá tudo certo, cada colo é de um jeito e o meu é lindo!!!”. Depois tive varias reflexões sobre como muitos médicos já tinham acesso a essa parte do meu corpo, que eu mesma nunca o tinha visto antes e como isso é algo ruim, que reforça, mais uma vez, a sensação de ter sido enganada, reiterando a desconfiança em relação à prática médica, percebendo como esse monopólio que o médico tem sobre o nosso corpo faz a gente temer nosso próprio corpo, porque o desconhecemos e porque muito pouco sabemos sobre ele. Assim, fazer a nossa própria ciência, nossos próprios experimentos, apropriando-nos dessas ferramentas como o espéculo, por exemplo, que foi desenvolvido por um médico que lucrou em cima do sofrimento de tantas mulheres, é um processo muito emancipador.

Compartilho duas reflexões do Caderno de campo sobre o colo do útero. Uma antes de vê-lo pela primeira vez e a outra que surge logo depois do nosso primeiro encontro, viabilizado pelo uso do espéculo.

Tenho lido tanta coisa sobre o corpo feminino e a medicalização. Eu fico bolada! Quando você atinge a menarca, a primeira coisa que dizem é: vá a um ginecologista. E esse médico vai, olha sua vagina de perto, em tal profundidade que você nunca viu e talvez nunca veja. Tamanho é o controle que eles têm... mais conhecimento sobre sua vagina que você. O seu corpo não te pertence! Até hoje nunca vi meu colo do útero, e só há pouco tempo fui ver foto de um! Tenho pesquisado sobre as NICs (Neoplasia Intraepitelial Celular) e visto foto. Tanta loucura! A sua *self-preservation* não te pertence! Eu entendia essa questão do “nosso corpo nos pertence” politicamente e ideologicamente. Mas ainda não tinha sentido nessa dimensão! Tem ganhado outra conotação. (MORAIS, Caderno de Campo, 2015).

O meu colo do útero. Nunca tinha visto ele. O que será que fizeram com o meu? Biópsia. Papa Nicolau, varias coisas para nos controlar, domesticar, medicar. Deixando me invadir uma pessoa que tem uma legitimidade dada por um título de DOUTOR. Eu que nem sei o que fazem comigo, dentro de mim. Que horror! Quanta lástima! Eu adormecida, achando que esse corpo não me pertence. Pertence sim! Pertence a mim... e a tudo o que eu quero para ele... em todos os sentidos. (MORAIS, Caderno de Campo, 2016).

As minhas reflexões pessoais só ecoam a ideia do quão pouco sabemos sobre nosso corpo, e o quanto isso faz com que a gente delegue esse cuidado a outrem, algo que foi compartilhado também por varias pessoas que participaram das oficinas comigo. Quando você vai apresentando varias informações sobre a anatomia e vai ensinando às mulheres e aos corpos menstruantes a reconhecerem tudo isso, a se tocar, a registrar suas mudanças, a interpretar os sinais do corpo, essas pessoas percebem o quanto tem para aprender sobre si mesmas. Além disso, é recorrente a percepção de que as mulheres e corpos menstruantes não são instigadas a

se conhecerem, a se tocarem, há pouca informação ou até mesmo uma desinformação sobre nossos corpos, que faz com que a Ginecologia Autônoma, Política e Natural se torne uma ferramenta importante, que coloca o conhecimento e o poder na mão das mulheres e corpos menstruantes, reivindicando a produção do conhecimento científico também no contexto doméstico. Além disso, também é recorrente o discurso de que, em um geral, somos instigadas a agir sempre de forma mental, calculada, omitindo ou apagando sensações, sentimentos e emoções, que são desacreditadas pelo pensamento ocidental cartesiano como formas válidas de adquirir e de formular conhecimento.

Para tornar essas reflexões mais palpáveis, apresento alguns relatos de pessoas que participaram de oficinas comigo, bem como de facilitadoras, sobre como o contato com a Ginecologia Autônoma, Natural e Política modificou a relação delas com seu próprio corpo, refletindo na vida como um todo.

Eu posso dizer que a oficina foi um marco na minha vida. Me possibilitou conhecer um universo de coisas que eu não conhecia, inclusive sobre mim. E eu sinto que assim... estou sempre aprendendo. Então, a ginecologia (autônoma) me deu ferramentas para aprender sobre meu corpo, sobre mim, sobre minha sexualidade. Então, sinto que assim... **foi um marco na minha vida, no sentido de emancipação mesmo, de conhecer meu corpo, me conectar com ele, saber que eu tenho que fazer esse movimento sempre, porque meu corpo muda, meus sentimentos mudam.** E o autoconhecimento é um processo contínuo e a Ginecologia Autônoma acho que me ensinou isso, de mim mesma... e muitas outras coisas. Então, sou muito grata a Ginecologia Autônoma, a Janaina, por me possibilitar conhecer um universo novo que eu não conhecia, e muito desse universo está dentro de mim! (PRISCILLA, Entrevista, 2020, grifo nosso).

É um resgate muito grande de tudo que a gente é. Então, eu sinto que às vezes a gente tá vivendo a vida, pensando que tá faltando alguma coisa... e a gente tá achando alguma coisa em relacionamento, em comprando alguma coisa, alcançando alguma coisa, em algum lugar... só que essa coisa que tá faltando na verdade é um pedacinho da nossa história, é um pedacinho de nós mesmas. Nesses lugares a gente encontra, a gente encontra o nosso pedacinho, junto com a outra pessoa encontra o pedacinho dela. É uma experiência individual, mas não dá pra não ser social, ao mesmo tempo, mesmo porque, quando você **percebe que esse pedacinho que tava faltando é um pedacinho seu, é uma coisa sua, num é um amor, num é uma carreira, objeto, nem nada, eu acho que você entra numa jornada muito grande.** Você muda muita coisa ao mesmo tempo, balança tudo que você achava que tinha certeza. (CAROL, Entrevista, 2020, grifo nosso).

Foi começar a estudar a Ginecologia Autônoma que me veio essa propriocepção, observação, num nível até técnico mesmo, e até científico e... ao mesmo tempo conectada com a espiritualidade, com os medos os traumas, com esse entendimento do... da minha história familiar, da minha história como mulher... neh? Tudo isso foi vindo e com o tantra eu consegui alcançar um lugar que eu não tinha alcançado que foi o da sensação... de um refinamento muito grande das sensações, de sentir útero, sentir ovário, sentir canal, sentir as células, sentir o fígado... tudo! De conseguir mesmo o que até então eu tava entendendo o que era um corpo de mulher, que a Ginecologia Autônoma me trouxe, neh? Questões, descobertas, o que é esse corpo, que é silenciado, que a gente não conhece, os órgãos e tudo. Na ginecologia veio mais de forma didática para eu saber o que que era e saber que existe,

mas foi com o tantra que eu consegui saber, realmente, sentir as informações que os cursos me trouxeram sabe? É um casamento nesse sentido assim... era como se as formações em Ginecologia Autônoma que eu tive, eu tivesse tido essa tomada de consciência do que é o corpo feminino, como funciona, os hormônios... neh? Isso tudo relacionado com meu ciclo e com as minhas emoções. Só que com o tantra veio uma sabedoria mesmo... como se eu tivesse conseguido acessar uma sabedoria é... muito antiga. (NINA, Entrevista, 2020, grifo nosso)

As falas marcam a emancipação que esse tipo de conhecimento proporciona, reforçando a ideia de que vamos adquirindo nossos corpos aos poucos, por meio de um conhecimento científico autônomo, que reivindica o monopólio desse saber, construído a partir da institucionalização da medicina. Além disso, marca também a dificuldade, muitas vezes, de encarar o caráter sistemático dessas reuniões, que tem como propósito difundir informações não só produzidas no contexto doméstico, mas também produzidas pela própria ciência, e que não temos acesso no ginecologista, como fica claro na fala de Nina – muitas vezes não percebemos que o que estamos fazendo envolve ferramentas clássicas de experimentação científica, em seu modelo indutivo: testar, palpar, reparar, observar, comparar e experimentar.

A prática da Ginecologia Autônoma, Natural e Política, portanto, busca questionar a produção do conhecimento científico, a patologização e medicalização do corpo feminino e menstruante, revalorizando sentimentos, saberes e histórias que têm sido desconsideradas pela ciência ocidental, abrindo novas possibilidades de ser, estar e viver neste mundo. A partir da minha experiência com o curso do coletivo Vulva Sapiens e de outras vivências, criei uma oficina de Ginecologia Autônoma para passar algumas das informações a que eu estava tendo acesso, como contrapartida do projeto “Meu Corpo, Meu Sangue” – que também se constitui como uma das etapas do campo dessa tese, apesar de ter acontecido antes mesmo do meu ingresso no programa de pós-graduação.

A partir dessa primeira oficina, continuei desenvolvendo esse trabalho, só que dessa vez já inserida na pós-graduação, e é sobre essa experiência com as oficinas que irei me dedicar no capítulo seguinte, seguindo o fluxo aberto pelo Portal Vermelho.

Fotografia 22 - Primeira oficina realizada em outubro de 2016 no Andar de Baixo



Fonte: Rafael Ski, 2016.

4 CAPÍTULO 3 - OFICINAS DE GINECOLOGIA AUTÔNOMA: ESPAÇO PARA UMA “RESISTÊNCIA AMOROSA”

Fotografia 23 - Oficina de Ginecologia Autônoma, em 2017



Fonte: Brenda Marques, 2017.

*Companheira me ajude, que eu não posso andar só.
Eu sozinha ando bem, mas com você ando melhor!*

Inspirada pelas revoluções pessoais que o contato com a Ginecologia Autônoma estava me proporcionando, fui aos poucos ganhando conhecimento e confiança para desenvolver as minhas próprias oficinas. A primeira se abriu com o projeto Meu Corpo, Meu Sangue, em 2016, e a última aconteceu em 2019, antes da pandemia – foram quatro anos realizando oficinas de forma presencial, em Juiz de Fora, Minas Gerais.

Criei diferentes modalidades, desde formatos intensivos, regulares, minicursos, a encontros mais curtos e pontuais de uma tarde, por exemplo. As análises da pesquisa estão focadas nas modalidades intensiva e regular, que foram sendo modificadas ao longo do tempo e que agregam maior material para reflexão.

Na intensiva, eu procurei compilar o maior número de conteúdo em um curto espaço de tempo, acontecendo em momentos pontuais, como um evento de fim de semana (dois dias, com carga horária de 15 horas). Já a regular, eu tive mais tempo e mais conteúdo disponível, fazendo dez encontros totais, um por semana, de duas horas e meia cada, totalizando 25 horas.

Em outubro de 2017, eu realizei a primeira oficina regular, com um total de oito encontros. Abri duas turmas (manhã e noite) em que tivemos a presença de 18 mulheres. A partir dessa experiência, eu criei a primeira oficina intensiva de fim de semana, que aconteceu em março de 2018, com um conteúdo⁵⁴ bem similar ao desta primeira turma regular, e também modifiquei, ampliei e aprofundei o conteúdo da oficina regular, criando um segundo módulo, que se iniciou em abril de 2018, trazendo também os conhecimentos da Terapia Menstrual. A ideia era que todas as pessoas que participassem do segundo módulo já tivessem um conhecimento prévio – era necessário ter passado por uma oficina intensiva ou já ter feito a oficina regular do ano passado.

Assim, em março de 2018, eu realizei uma oficina intensiva de fim de semana, com 16 mulheres participando e logo em seguida iniciei uma turma regular, por três meses, à noite, com 13 mulheres participantes, em um total de dez encontros. Depois dessa experiência, eu reformulei a oficina intensiva e criei dois módulos, que eram oferecidos em dois finais de semanas. No módulo I – “Conhecendo nossos corpos, nossos ciclos e nossas sexualidades”, eu abordava temas mais gerais, tais como anatomia, sexualidade, autoexame, medicalização do corpo feminino, ciclicidade, menstruação, alfabetização corporal, dentre outros; e, no módulo II – “Enfermidades comuns e tratamentos naturais”, eu trazia o conhecimento das emoções e a relação com as enfermidades, como também o uso das plantas para tratamento.

No segundo semestre de 2018, eu realizei uma oficina intensiva de fim de semana, dividida em dois módulos, com 11 mulheres em cada. E em 2019, eu realizei mais uma oficina intensiva de fim de semana, com dois módulos, tendo 15 mulheres participando do primeiro módulo e 12 no segundo. Um total de 96 mulheres realizaram oficinas intensivas e regulares comigo em três anos. Além delas, outras 200 mulheres participaram de vivências de apenas uma tarde comigo em outras ocasiões ou mesmo de aulas mais pontuais sobre o tema. Para abordar o tema da Ginecologia Autônoma, Política e Natural, especificamente, entrevistei 20 mulheres, que não constituem o número total de entrevistas realizadas para esta tese, visto que para os outros temas, tais como a Terapia Menstrual e a Limpeza, por exemplo, outras pessoas foram entrevistadas.

O perfil das pessoas que participaram das oficinas até então é composto, majoritariamente, por mulheres brancas, universitárias, com faixa etária entre 18 e 40 anos, apesar de termos tido algumas mulheres negras e pardas e apenas uma mulher com idade acima de 60 anos. Elas são estudantes, psicólogas, terapeutas, doulas, enfermeiras, médicas,

⁵⁴ Abordarei os conteúdos em breve.

advogadas, professoras, artistas, dentre outras profissões. No que diz respeito à orientação sexual, o grupo é diversificado, tendo mulheres que se consideram heterossexuais, bissexuais e lésbicas, mas com maioria bissexual.

As oficinas foram conduzidas buscando criar um espaço de confiança, que estimulasse a troca de informações, saberes e histórias sobre ciclo menstrual, sangue, sexualidade, masturbação, ejaculação, formas de contracepção, anatomia e autoexploração, enfermidades comuns (cólica, candidíase, infecção urinária, ovários policísticos, miomas, endometriose, etc.) e tratamentos naturais (uso de ervas, chás, banhos, vaporização uterina), entre outros temas relacionados.

As participantes tiveram a oportunidade de aprender a utilizar algumas ferramentas úteis para o conhecimento do próprio corpo e suas transformações (diário menstrual, mandala lunar, uso do espéculo para autoexame, termômetro basal e percepção do muco cervical, seios, vulva e cérvix) e, além disso, todo o conteúdo foi desenvolvido para que houvesse uma parte teórica e reflexiva de troca de informações e relatos pessoais, e uma parte prática que envolvesse o corpo e as emoções, seja por meio de meditação conduzida, rituais, práticas de expressão artística e consciência corporal (individuais e ou coletivas), dentre outros tipos de exercícios que estimulassem um contato consigo, com o outro e o entorno.

O meu intuito com as oficinas era criar espaços seguros e autônomos para aprendermos umas com as outras e conosco e quem sabe até criar uma coletividade e irmandade que instigasse uma construção conjunta desse espaço. Muito inspirada pelo Coletivo Vulva Sapiens e o coletivo Saúde e Sexualidade de São Paulo, sonhava com um coletivo de mulheres e corpos que menstruam sendo construído em Juiz de Fora, para que essa trajetória, antes muito solitária, fosse traçada em conjunto.

Entretanto, o início foi desafiador em vários aspectos, pois quase ninguém sabia do que se tratava a Ginecologia Autônoma, Política e Natural e não é possível criar um engajamento coletivo instantâneo sobre algo que pouco se sabe. Então, essa ideia foi sendo construída, pouco a pouco, e com muito trabalho, pois, sem dúvida, dos três conceitos que ancoram essa prática, a autonomia é o mais desafiador de alcançar. Ainda que eu estimulasse uma prática horizontal, incentivando cada pessoa a buscar experimentar, investigar e conhecer por si, afirmando que a sabedoria de cada uma tinha valor, muitas vezes, eu ainda percebia algumas pessoas muito dependentes da minha orientação – chegavam com a ideia de que eu seria a Mestra que detinha todas as respostas e curas para seus problemas e, o tempo todo, eu tentava desmistificar essa ideia, mostrando que o caminho era de busca pessoal e subjetiva.

Na modalidade intensiva, por exemplo, que eu tinha pouco tempo pra passar o máximo de conteúdo, não foi possível engajar essas mulheres na construção coletiva das oficinas. Com o primeiro grupo regular, eu também tive pouco sucesso, mas já em relação ao segundo grupo regular, em que havia mais mulheres que já tinham participado de oficinas anteriores (incluindo uma amiga⁵⁵ que passou a se engajar efetivamente na construção da oficina), essa questão foi mudando e foi a primeira vez que senti que estávamos, de fato, construindo uma ideia de irmandade e coletividade.

A maior familiaridade com o tema e o tempo de convívio foram fundamentais para esse envolvimento. Cada vez mais, as pessoas se sentiam confortáveis para relatar o que estavam vivendo e sentindo, e as práticas também foram facilitando esse engajamento, entre as pessoas que pouco se conheciam. Apesar das trocas por meio da fala serem imensamente importantes, pelo fato de muitas irem se identificando com a história da outra e irem vendo a questão sistêmica que envolve suas trajetórias pessoais, somente a prática, que envolvia o corpo e as sensações, foi capaz de realmente fazê-las sentirem o que antes estava apenas em uma esfera reflexiva, teórica, psicológica e de trocas orais.

Maluf (2005b) aborda a dimensão do corpo nas chamadas culturas da Nova Era, em que muitos praticantes apontam as limitações das psicoterapias convencionais, pela ausência de um trabalho sobre o corpo do paciente. “A psicanálise seria muito ‘mental’, reduzindo a experiência do sujeito à dimensão meramente psicológica de sua existência” (MALUF, 2005b, p. 152). Da mesma forma que a biomedicina teria limitações ao lidar com o corpo de maneira fragmentada e racionalista, e não de forma integral, como aponta Maluf (2005b). Assim, ainda que eu reconheça o valor das trocas orais, nas dinâmicas das oficinas, eu buscava trabalhar diversas esferas da existência: mental, psicológica, emocional e corporal. E percebi como trabalhar todos esses aspectos possibilitou uma experiência mais integrada, estimulando um maior contato da pessoa consigo mesma e com as outras participantes.

Realizar uma meditação conduzida, por exemplo, fazendo as mulheres percorrerem um caminho, explorando a anatomia da vulva, canal vaginal, até entrarem em seus úteros e conversarem com eles, após um conteúdo em que discutimos sobre a anatomia do corpo, sobre a omissão de partes do nosso corpo (como o clitóris e a próstata) e sobre a pouca valorização

⁵⁵ A Priscilla Cotti Paredes se tornou uma grande aliada na construção das dinâmicas e conteúdos da oficina, tendo participado da primeira oficina que realizei em 2016 e da primeira turma regular em 2017, foi, aos poucos, se engajando cada vez mais no movimento da Ginecologia Autônoma, querendo participar e construir em conjunto as oficinas, mais tarde também se tornou terapeuta menstrual.

da região do baixo ventre e como isso se reflete na nossa relação com nosso corpo, ganha outra dimensão depois que cada uma participa dessa prática conjunta e compartilha o que viveu⁵⁶.

Depois de um tempo convivendo juntas, aprendendo mais sobre si, sobre seus corpos, compreendendo melhor as suas transformações e suas emoções, compartilhando histórias pessoais fortes e passando por esse tipo de vivência coletiva, o grupo foi cada vez mais se consolidando, aliando-se e se ancorando, cada vez mais foram se interessando por pesquisar outros conteúdos e explorar seus corpos individualmente e coletivamente, zelando por aquele espaço e construindo juntas o que estávamos vivendo, sugerindo temas, trazendo conteúdos, criando encontros para além daquele momento, construindo uma ideia mesmo de coletividade, irmandade e de rede de apoio. Percebi, então, que, para criar o que eu estava buscando desde o primeiro momento, levava tempo e paciência. Talvez porque as participantes não estivessem prontas, mas também porque eu não estava pronta e, em realidade, estamos todas em processo contínuo de aprendizagem.

4.1 A OFICINA COMO PALCO PARA AS DIVERSAS EXPRESSÕES DO EU

A estrutura das oficinas, conteúdos, práticas e rituais foram pensados a partir de todas as pesquisas, cursos, formações e imersões que eu havia feito e participado. E, ao longo dos anos, foi sendo modificada e aprimorada a partir de cada uma dessas experiências. Além disso, ainda que eu tivesse uma estrutura criada e conteúdos prontos, tudo dependia da energia e envolvimento do grupo, então, acontecia muito de ter que modificar práticas ou conteúdos na semana do encontro, ou mesmo no momento. É o tipo de vivência que exige uma presença no agora, tanto minha quanto das participantes e, a partir do que ia se apresentando, a gente ia modificando ou mantendo.

O que eu acho que a oficina tem de especial na metodologia é sobre ser muito atual e não baseada em coisas preestabelecidas. Então o que vai moldando a oficina é o que tá acontecendo com as pessoas, não tem uma coisa pré-estabelecida, é o que tá acontecendo no momento. Então, a gente fica muito preocupada com o passado e com o futuro e não vê o que tá acontecendo no momento. Então, o diferencial da oficina é sentir ali o que cada uma tá passando naquele momento, com base com as coisas que a pessoa carrega, mas o que eu posso fazer daqui pra frente. Acho que a metodologia, assim, ela é muito integrativa, eu nunca tinha tido um espaço pra falar as coisas que eu sentia sobre mim antes de chegar na oficina. Várias coisas eu sentia, raciocinava e eu não tinha com quem dividir aquilo, e eu tenho muitos espaços que eu considero que são abertos pra mim e nenhum era aquele da oficina, sobre aqueles assuntos e hoje eu vi que o que eu mais gosto é ficar em roda de conversa com mulheres, porque

⁵⁶ Esse ponto será melhor aprofundado ainda neste capítulo.

uma simples experiência de uma mulher numa roda pode ser o que você tá precisando pra uma cura pro que você tá procurando. (PRISCILLA, Entrevista, 2020).

É uma metodologia próxima ao improviso teatral, que faz lembrar das metáforas usadas por Goffman (1985) para abordar as interações face a face, apresentando a visão do comportamento como uma metáfora dramática, retratando as interações sociais como teatrais. A partir de elementos da apresentação teatral, como palco, ator, audiência, e “representação”⁵⁷ (ligada à ideia de performance), Goffman (1985) utiliza o modelo dramatúrgico para relatar as interações sociais e como os indivíduos nessas interações se apresentam e buscam gerenciar as impressões de outros. Dentro dessa perspectiva, qualquer objeto ou ação, incluindo gestos, roupas, ambiente, dentre outros fatores, tem potencial para afetar a interação entre as pessoas e seus comportamentos, algo muito presente nas oficinas, como veremos a seguir⁵⁸.

Uma casa antiga, no alto da Rua Halfeld, no centro de Juiz de Fora, foi durante muito tempo o lugar que abrigou as oficinas de Ginecologia Autônoma. Diversão & Arte é um espaço cultural onde aconteciam aulas de circo, capoeira, dança e também apresentações de teatro, shows e afins. A estrutura se assemelha a um galpão, com um pé direito bem alto, piso de madeira, paredes de tijolo cinza, janelas no alto, arquibancada, vestiário com banheiro e bastante espaço livre para movimentação. O galpão fica nos fundos dessa casa antiga, o que garante bastante privacidade.

⁵⁷ O termo “representação” refere-se a “toda atividade de um indivíduo que ocorre durante um período marcado pela sua contínua presença diante de um conjunto particular de observadores e que tem sobre estes alguma influência” (GOFFMAN, 1985, p. 16).

⁵⁸ A metáfora dramatúrgica pode ser interessante para analisar as oficinas, ainda que se constitua apenas como uma possibilidade de análise dessa realidade, deixando de fora outros elementos, caso outro “modo de ver” fosse utilizado.

Fotografia 24 - Primeira oficina intensiva, no Espaço Diversão & Arte, em 2018



Fonte: Brenda Marques, 2018.

Não foi, contudo, o único lugar que recebeu as oficinas. A primeira, em 2016, foi realizada no andar de baixo, um espaço cultural no centro da cidade e as outras duas oficinas intensivas que facilitei, em 2018 e 2019, divididas em dois módulos, aconteceram em uma casa onde funcionava um estúdio de yoga e pilates, com um espaço menor que os anteriores, mas que também garantia uma intimidade e conforto.

Em todas as oficinas, eu oferecia um chá, um café, uns biscoitinhos, bolo e frutas, os quais eu deixava em uma bancada dentro do vestiário. As mulheres iam chegando aos poucos, sentavam na arquibancada, tomavam o café ou o chá e iam conversando umas com as outras. Algumas se conheciam, outras não, mas no fim da vivência⁵⁹ já estavam todas mais integradas. Eu sempre dava uns 15 a 20 minutos de tolerância pra cada uma ir chegando e quando a maioria havia chegado, nós começávamos.

Durante as oficinas, fazíamos um círculo no chão, com tapetinhos de yoga e sentávamos cada uma em seu tapetinho. Eu utilizava um projetor e um computador para reproduzir vários conteúdos, imagens e vídeos na parede, buscando sempre aliar os conteúdos teóricos, com as partilhas e as partes práticas. No centro do círculo, eu montava uma espécie de “altar” – um

⁵⁹ Vivência é um termo nativo que é utilizado para remeter a uma experiência. Esse conceito será abordado logo em seguida.

tecido *voil* vermelho no chão delimitava o espaço e, por cima, eu colocava uma vela vermelha, um copo com água, cristais, flores, livros importantes, como o Manual de Ginecologia Natural, da Pabla Pérez, por exemplo, e defumadores.

Fotografia 25 - “Altar” da primeira oficina intensiva de 2018.



Fonte: Brenda Marques, 2018.

Todos esses detalhes da oficina, o lugar, o cenário, as roupas, postura corporal, os estímulos, os cheiros, sons, eram pensados com o propósito de criar uma ambientação, um espaço que possibilitasse uma experiência, a criação de um lugar fora da realidade cotidiana, para explorarmos nossos sentidos, nossos corpos e novas possibilidades de pensar e existir.

Stoller (1989) aborda a questão da experiência como um domínio radicalmente empírico, no qual pensamentos, sentimentos e ações são inseparáveis. “Experience is continuous for every human being; it is not only ethereal, but fundamentally aesthetic”. (STOLLER, 1989, p. 152).

For Dewey, the aesthetic, an intrinsic component of experience, "is no intruder in experience from without, whether by way of idle luxury or transcendent ideality, but...it is the clarified and intensified development of traits that belong to every normally complete experience." For Dewey, then, there is no intellectualist separation of ideal expression, Art, from prosaic expression, art or folk art. Art is part of experience and experience is part of art. There can be no idealization of experience, aesthetic or otherwise. (STOLLER, 1989, p. 152)

O autor ainda acrescenta que a estética (consciência dos sentidos) desempenha um papel fundamental na experiência, que, por sua vez, é o coração do trabalho de campo do etnográfico. Essa dimensão da experiência é, portanto, importante tanto para a criação das oficinas quanto para o desenvolvimento da tese e não só durante o trabalho de campo, como também na própria escrita, como abordado também na introdução.

Outro conceito de Goffman (1986) que pode auxiliar nas análises é a ideia de *frame* (enquadramento) uma estrutura cognitiva utilizada subjetivamente pelo indivíduo para atribuir significados aos objetos e acontecimentos que o cercam. Então por meio de um ponto de vista particular, que delimita as ações, enquadrando-as no tempo e no espaço, é possível extrair delas algum sentido que possa ser incorporado à experiência. Como as oficinas se constituem enquanto espaços de interação, nos quais cada indivíduo possui abertura para expressar seus modos de ser, sentir e viver, vai se construindo, com base em cada enquadramento e interpretação pessoal, as narrativas conjuntas – cada fala, cada partilha, cada palavra dita vai construindo o roteiro, que é escrito enquanto se vive.

Goffman (1985) também aponta que toda pessoa está em todo lugar, mais ou menos, conscientemente, representando (performando) um papel e é nesse papel que conhecemos uns aos outros e conhecemos a nós mesmos. No espaço das oficinas, vamos nos despidendo de alguns personagens e papéis que interpretávamos para agradar, mostrando nossa vulnerabilidade, ao mesmo tempo que também vamos assumindo outras personas, conforme cada representação.

Na medida em que as oficinas iam sendo construídas, novas faces de mim mesma me eram reveladas naquele palco, novas personagens e arquétipos⁶⁰ iam surgindo e eu via o mesmo acontecer com as outras pessoas à minha volta. Ao criar um espaço seguro para falarmos de assuntos que não podíamos dizer em outros lugares e expressar de forma mais aberta nossos pensamentos, sentimentos e emoções, íamos abrindo o caminho para outras possibilidades de nós emergir. Em um primeiro momento, eu estava muito influenciada pela figura da antropóloga, cientista, professora e artista, que aos poucos foi dando mais espaço para a bruxa se revelar junto à terapeuta, curandeira, e a feiticeira e fui descobrindo cada vez mais essas expressões, vontades e desejos que habitavam em mim, assim como outras mulheres também descobriram⁶¹.

Girassol passou por uma mudança muito intensa durante as oficinas, que retrata bem isso que estou buscando mostrar, pois desde que ela havia sido mãe, há alguns anos, ela não

⁶⁰ Essa questão dos arquétipos será melhor aprofundada ainda neste capítulo.

⁶¹ Isso também se deu por conta também do estudo do ciclo menstrual, as energias e os arquétipos ligados a cada fase do ciclo. Tema que será abordado com maior profundidade ainda neste capítulo.

tinha encontrado mais a mulher que habitava dentro dela, só via a mãe que tem que cuidar do filho, e, com os trabalhos na oficina, ela pôde entrar em contato com essa mulher de novo.

A oficina me trouxe de volta. Trouxe a mulher de volta. A oficina resgatou! Ansiosa para fazer o modulo 2. Num é só corpo, é magico, é bruxaria, é uma energia o que as mulheres conseguem mover juntas. É mais do que o conteúdo, que já é maravilhoso, é você estar ali em grupo com todas aquelas mulheres... todos esses espelhos. Quando você começa a entender... me lembro da gente falando sobre cuidado... o que cada uma entende sobre cuidado, a gente percebe como a gente foi castrada e quantas dores a gente viveu e que todas as mulheres viveram... e que tá todo mundo no mesmo barco. A oficina é resistência amorosa! É! Se há uma palavra que define é resistência amorosa! Você consegue mana! Consegue Total! (GIRASSOL⁶², Entrevista, 2018).

Girassol fala exatamente dessa importância de estar com outras mulheres e ouvir suas histórias, para validar nossas experiências e entender as dimensões sociais e culturais do que vivemos individualmente, para nos fortalecermos e rompermos com certas amarras sociais. Visão que também é compartilhada por outras pessoas que participaram das oficinas. A expressão por meio da fala é algo que marca esses encontros.

Esses espaços são muito respeitosos e acolhedores, então, nas minhas experiências, por exemplo, eu falei coisas que eu não falava, assim, acho que hoje em dia eu naturalizei, mas não era o que eu falava. Eu não me sentia à vontade para falar sobre, pra trazer, então eu acredito na cura pela fala e não é à toa que eu escolhi esta profissão de psicóloga, porque é quando a gente coloca pra fora que a gente vai podendo reconstruir a nossa história, a gente vai conseguindo ressignificar algo que é do âmbito social, neh? [...] Então, se eu tô ali, digo, na minha dor e percebo que outra mulher tem a mesma dor ou uma dor parecida eu valido a minha dor, reconheço a minha dor e posso curar a minha dor, porque sozinha, neste espaço, é como se eu menosprezasse ela. Aí, eu não falo com ninguém porque eu tenho que dar conta né? E mulher tem que dar conta de tudo. Então, é um espaço de fortalecimento e validação e de conhecimento mesmo, neh? (FLOR⁶³, entrevista, 2020).

Então, ainda que exista o olhar interseccional no feminismo, que mostra como há uma diversidade de experiência entre mulheres, determinadas pela classe, raça, sexualidade e idade, é comum aparecer no discurso das participantes esta ideia de que dividimos experiências comuns que nos unem. Experiências relacionadas a dores, traumas, silenciamentos, falta de espaço, violências, e que, quando você está em um espaço acolhedor em que lhe é permitido dizer o que se pensa e expressar abertamente, seja por meio de uma palavra, de um grito, um rugido, uma música, uma dança, essa possibilidade de abertura ajuda a criar a ideia de pertencimento, comunhão e irmandade entre todas. E, ao falar sobre o que é tabu, o que não é

⁶² Girassol tem 35 anos, é mulher cis, branca, heterossexual, historiadora e mãe solo. A entrevista foi realizada por meio online, através da plataforma Zoom, em dez. 2018

⁶³ Flor tem 27 anos, é mulher cis, branca, bissexual e psicóloga. A entrevista foi realizada por meio online, através da plataforma Zoom, em 21 dez. 2020.

mencionado, nós causamos deslocamentos e rupturas capazes de iniciar transformações na vida das pessoas.

A partir dessas reflexões, no próximo item buscarei descrever como aconteciam as oficinas, quais eram os conteúdos e práticas, para termos uma maior dimensão do que foi explorado até aqui. Não vou poder fazer de maneira tão detalhada, pois há coisas que a confidencialidade não me permite compartilhar, mas buscarei descrever o necessário para dar uma dimensão do que acontecia ali. Também não vou poder descrever cada uma das oficinas separadamente, pois seria muito conteúdo, então, vou apresentar um compilado das experiências com as oficinas regulares e intensivas. Também é importante mencionar que a experiência supera qualquer relato que eu possa trazer do que foi vivido, como mesmo aponta Stoller (1989) sobre os desafios da escrita etnográfica, porém busquei fazer o melhor possível para tentar transmitir um pouco de como foi viver esse campo.

4.2 POR DENTRO DAS OFICINAS

4.2.1 Conhecendo a anatomia e explorando o útero

Em todas as oficinas, fosse regular ou intensiva, eu coloquei um ritual de abertura para iniciarmos nossos trabalhos. Antes mesmo de a gente se apresentar e falar quem éramos, eu começava com essa mística, que havia aprendido em um curso de tantra. No centro do círculo, sob o tecido vermelho havia uma bacia de alumínio esmaltado e dentro dessa bacia havia uma infusão de ervas perfumadas, e, ao lado da bacia, uma vela vermelha acesa. O ritual consistia em cada uma dizer o seu nome, do jeito que quisesse, podia cantar, gritar, movimentar ou só dizer o nome mesmo, e depois ir até a bacia com a água perfumada e lavar as mãos, dizendo e deixando tudo o que não precisava e não queria mais carregar consigo ali. Secava as mãos numa toalha que tinha ao lado e, em seguida, ia até a vela com suas mãos e colocava no fogo suas intenções, como o que queria para si mesma e daquele encontro, depois disso, voltava ao seu lugar. Uma a uma iam fazendo esse ritual.

Fotografia 26 - Ritual de abertura da primeira oficina intensiva de 2018



Fonte: Brenda Marques, 2018.

Muitas mulheres das oficinas também têm esse ritual como um marco, várias choram e se emocionam nesse momento. Uma delas inclusive colocou esse mesmo ritual no seu trabalho como doula.

Virou até uma partezinha do meu trabalho enquanto doula. Sempre faço essa coisa... porque pra mim foi muito especial. Eu lembro de... eu lembro do que que eu lavei na água e eu lembro o que eu fortaleci no fogo. Então, assim, foi uma coisa que ficou muito marcada... e foi uma coisa que... realmente foi acontecendo depois daquele dia. Então, eu amava todas as dinâmicas, mas as duas foram as que mais me marcaram. [*comentando sobre esse ritual e uma outra meditação*]. (CAROL, Entrevista, 2020, grifo nosso).

Depois do ritual, a gente se apresentava, falava um pouco sobre quem éramos e o que estávamos buscando ali. Em seguida, eu pegava a palavra, apresentava-me, falava um pouco sobre a minha trajetória e começava a explicação sobre o que era a Ginecologia Autônoma, Política e Natural, onde havia surgido, o que esse movimento buscava e o que eu estava querendo ao criar aquele espaço. Também instruía sobre como iam funcionar as oficinas, o conteúdo, as práticas e íamos seguindo.

Conversávamos sobre a institucionalização da medicina e a medicalização do corpo feminino, as questões políticas que envolvem a produção do conhecimento científico, o

surgimento da ginecologia e o processo de exploração do corpo negro e de pessoas vulneráveis, dentre vários outros assuntos. Depois dessa contextualização política e histórica, eu introduzia uma parte mais técnica sobre a anatomia do nosso próprio corpo e a autoexploração. Perguntava se elas tinham o hábito de se tocar e de olhar a vulva no espelho, e cada uma compartilhava sua experiência. Eu enfatizava a importância de manter intimidade e proximidade com a própria vulva e o próprio corpo, pois só observando o próprio corpo, com regularidade, é que vamos desenvolver uma propriocepção e saber quando há algo de errado com a gente.

Depois de abordarmos esses assuntos, eu ia falando sobre cada órgão e suas funções: seios, vulva, próstata, clitóris, útero, trompas, ovários, colo uterino, canal vaginal, lábios externos e internos, mostrando tudo no projetor. Sem dúvida, a próstata e o tema da ejaculação é o que mais desperta curiosidade nesse momento da vivência, pois, para muitas pessoas, a ejaculação feminina é um mito ou “coisa de filme pornô”. Entretanto, é um ótimo momento também para trocarmos experiências com as mulheres que já ejacularam (sempre tem pelo menos uma que já ejaculou) e falar sobre masturbação.

Fotografia 27 - Primeira oficina intensiva de 2018



Fonte: Ana Carvalho, 2018.

Logo que finalizávamos essa parte técnica e teórica, seguíamos para uma parte técnica e prática, em que eu ensinava como utilizar um espécuro para fazer autoexame. O costume era

entregar a cada uma um espelho descartável para fazer o autoexame em casa, porém, na última oficina intensiva que facilitei em 2019, tivemos a oportunidade de fazer o autoexame em uma das participantes no ato da oficina. Já era algo que eu tinha vontade de fazer, mas ainda não sentia segurança e abertura, entretanto, depois de uma vivência de tantra que eu participei no Rio de Janeiro, também em 2019, em que cada participante explorou a vulva uma da outra com massagem tântrica, eu vi que era apenas uma questão de ambientação, segurança e conforto. Então, nessa última oficina fizemos essa experiência e deu muito certo. Faz toda diferença fazer o autoexame ali na hora e explorarmos juntas a vulva da amiga, o canal vaginal, colo uterino e tudo mais.

Essa prática coletiva de autoexame é realmente algo marcante nas oficinas. Mayza que também é facilitadora de oficinas de autoexame, em Recife, fala sobre a importância da prática.

O autoexame feito dentro de casa sozinho é incrível, feito coletivamente é fantástico! Quando você faz só, você não acredita no que você tá fazendo, quando você faz sozinho você fica desbaratinado. Quando você faz junto ela fica fantástica, caralho! Porque se juntar duas mulheres, eu e tu pra ver o útero uma da outra a gente vai tá em outro nível de cumplicidade. É a faca entrando e a gente cuidado uma da outra, é o que o capitalismo tirou da gente, colocou a gente em contenção. Então, o autoexame é o pulo do gato dessa nossa geração. (MAYZA, Entrevista, 2020).

Flor conta como foi sua experiência ao se abrir para receber o autoexame na oficina de 2019.

Nossa! Sim. Foi muito incrível, eu sou muito aparecida né. Então foi algo assim, que eu já faria né (risos)... Mas eu fiquei muito à vontade, senti muito respeitada, assim, sabe? Muito acolhida naquele momento com aquelas mulheres e foi uma forma de ver em átomo, o autoconhecimento e a autoinvestigação, que é aquilo que eu nunca tinha visto. Tipo assim ah... a ginecologista olhava, quer ver, mas é muito quando tinha alguma coisa errada, nunca era no intuito de autoconhecimento, neh? E aí, naquele momento foi muito importante ver e rever. Aí já tinha passado a parte teórica e, depois, a gente viu isso na prática. E foi muito legal identificar o negocinho que esqueci o nome, mas se você falar eu vou saber (risos). Mas, ver o colo do útero... no meu caso, tinha a cordinha do DIU e foi muito interessante, assim, foi autoconhecimento no ato e fez muito sentido também depois da explicação teórica que você trouxe. E depois eu fiz, não é algo que eu faço sempre, mas depois eu fiz algumas outras vezes e foi ótimo assim, de observar e tal. (FLOR, Entrevista, 2020).

A fala de Flor e de Mayza explicitam como aliar a teoria e a prática nas oficinas faz toda diferença não só para a internalização do aprendizado, como para criar elos de confiança e segurança entre as participantes e consigo mesmas (como já mencionado anteriormente). Depois de abordar o tema do autoexame, finalizamos essa etapa sobre a anatomia do corpo com uma prática de meditação guiada, ao som de um tambor xamânico, em que eu vou conduzindo cada uma dentro do seu próprio útero, perpassando cada órgão até chegar dentro dele, para

explorar o útero, conhecê-lo por dentro, sentir esse órgão, conversar com ele e ver o que ele tem pra dizer e mostrar. Eu dou um tempo pra esse encontro acontecer. Depois, aos poucos, vou trazendo as pessoas de volta e a gente finaliza a experiência compartilhando o que cada uma viveu, viu e sentiu.

Fotografia 28 - Condução da Meditação do útero na oficina intensiva de 2018



Fonte: Ana Cláudia Ferreira, 2018.

Cada pessoa vai num lugar, cada pessoa acessa uma informação, cada pessoa vê e sente coisas diferentes. Umas felizes e alegres, outras tristes e fortes. Essa meditação é uma das práticas que eu mais gosto de fazer. Depois de passar por todas essas informações técnicas sobre o próprio corpo, agora vamos sentir, vamos entrar lá dentro e ver o que tem lá dentro. Resgatar a dimensão do sentir, o sensorial, o intuitivo, o onírico, o inconsciente, o que está oculto. Resgatar a conexão com esse órgão que pode ser imaginado e pensado para muito além da

reprodução. Ideia que está ligada à concepção de pessoa ocidental, que Dias Duarte (1999) apresenta, sempre em busca de se conhecer e aperfeiçoar. Essa concepção será melhor elaborada nos capítulos seguintes.

Eu acho que meu útero é meu ponto de conexão comigo mesma, com minha história, com as mulheres que me antecederam... com as mulheres que vieram depois de mim. Não só mulheres, mas homens também, neh? Meus filhos que vão chegar... é um lugar que guarda memória, muita conexão, muita força! (CAROL, Entrevista, 2020).

Priscilla comenta, em entrevista, suas impressões sobre as práticas que fazíamos nas oficinas.

O que eu sinto é que a pratica abre um campo sobre a sua intuição... sua mediunidade. Não consegue transcrever em palavras quando tem uma prática na oficina. **As meditações do útero, por exemplo, são pessoas frequentando o seu corpo pela primeira vez.** Muitos relatos da oficina... “nunca tinha ido... nunca tinha pensado no meu útero...”. **Aí, chega lá e vê o que tá acontecendo e tudo começa a mudar.** A relação com o útero... com o corpo... com seus outros órgãos... com tudo que constitui... e a relação com o próprio ambiente. Eu acho que não muda só uma coisa que é dentro... acaba mudando fora também. (PRISCILLA, Entrevista, 2018, grifo nosso).

É bem interessante essa perspectiva que ela traz sobre a meditação levar essas pessoas a lugares que elas ainda não haviam frequentado, pois é uma ideia que coaduna com a que eu apresentei ao falar sobre o autoexame no capítulo anterior, da sensação de irmos aos poucos conhecendo e ganhando partes do nosso corpo com a prática da Ginecologia Autônoma, Política e Natural, e como isso faz mudar nossas perspectivas sobre nós mesmas. Em outra entrevista, Priscilla comenta sobre a lembrança que teve das meditações que fez e também da experiência de outras pessoas, mostrando essa diversidade de manifestações que a meditação pode desencadear.

Eu lembro de uma vez, da Janaina guiando a meditação... falando que a gente era pequeninha... eu me vi pequeninha... consegui entrar no meu canal vaginal... depois no buraquinho do colo do útero... e entrei no útero e sempre vi meu útero feliz... não que eu me lembre de alguma experiência desagradável... também lembro de outra meditação que eu vi minhas trompas e elas eram amarílis... tipo lírio... e eu lembro que eram amarílis vermelhos... aí a Janaina falou... e tem uma luz roxa... aí as amarílis viraram roxas... e lembro de experiências boas relacionadas a essa meditação do útero. Mas uma coisa que me marcou muito foi da primeira oficina que eu fui... não como organizadora junto com a Janaina... mas como pessoa ali da oficina... e duas amigas nossas tiveram experiências fortes relacionadas ao aborto... isso foi uma coisa que me marcou muito das oficinas... essa experiência... e sinto que isso foi muito muito forte! (PRISCILLA, Entrevista, 2020).

Flor também conta a sua experiência com a meditação do útero e, como, por meio da meditação, foi capaz de compreender que talvez ela não estivesse assim tão satisfeita mais com a decisão de usar o DIU e fosse o momento de retirar.

A primeira que me marcou muito foi aquela viagem através da vagina que você faz assim. Fica pequenininho e entra. Me marcou muito principalmente por causa do DIU, foi algo que eu até compartilhei no dia com as meninas... que é como se tivesse me dado um click, assim, de como que eu estava machucando meu útero com aquele DIU, e de colocar, né? Que aquele momento fazia sentido pra mim. Mas essa vivência, essa meditação guiada, especificamente, me tocou muito profundamente, no sentido de me perceber ali, o que que eu tava fazendo com meu útero. Se era aquilo mesmo e se não era, porque que eu não tirava? Então eu vou deparando ali naquela viagem também com meus medos e a justificativa das minhas escolhas né. Foi muito forte (FLOR, Entrevista, 2020).

Essas práticas meditativas, assim como toda a experiência da oficina, são capazes de causar deslocamentos no comportamento habitual, rotineiro e, ao fazer isso, é possível visualizar questões, sentimentos e possibilidades que antes não eram percebidas – fenômenos que estavam suprimidos vêm à superfície, fragmentos distantes uns dos outros entram em relações inesperadas e reveladoras, como montagens (TURNER, 1967). Nina percebe esses momentos de ruptura, que extrapolam a superficialidade, como a possibilidades de acessar a espiritualidade.

E aí no movimento que a gente tá ali... sentindo... e olhando esse órgão... com amor... com mais cuidado... parando mesmo... porque muita gente nunca parou pra sentir... pra perceber... muita coisa... neh? Vem à tona. Então, é... esse lugar ele é espiritual, com certeza, neh? Porque ele tá além das palavras, além do que a gente consegue ver... lembro que... ele extrapola o óbvio, a aparência... extrapola a superficialidade e também sempre que a gente extrapola isso... a gente chega no espiritual... neh? Então assim, acessar a profundidade, acessar a subjetividade... acessar memórias, acessar dores... medos... traumas... é acessar a espiritualidade. E eu acho que é isso que acontece nas oficinas... essas trocas que são tão profundas e por isso, espirituais. (NINA, Entrevista, 2020).

A prática da Ginecologia Autônoma, Natural e Política passa, portanto, por uma apropriação de saberes técnicos e científicos que estavam, exclusivamente, nas mãos dos médicos, com a prática do autoexame, por exemplo, e também um resgate de saberes intuitivos, sensoriais e ancestrais, reconhecendo a ciência desses saberes e colocando-os no mesmo patamar de importância que o conhecimento acadêmico.

Depois de explorar nossa anatomia, nosso corpo e nosso útero, fazíamos um momento de partilha de tudo o que havia sido vivido e sentido, logo após fechávamos esse tema dentro das oficinas. Se fosse uma oficina regular, nos encontraríamos na próxima semana, e, na oficina

intensiva, seria o intervalo para o almoço. Seguindo o fluxo dos conteúdos, o próximo tema abordado foi o sangue menstrual e a ciclicidade.

4.2.2 Sangue e Ciclo Menstrual

O que é o sangue menstrual? Quais tabus envolvem o sangue? Quais são suas características e a importância de estar em contato com ele? Cor, cheiro, textura e quantidade indicam informações importantes sobre a saúde do corpo. O que seria plantar a lua⁶⁴? Por que devolver o sangue à terra? Essas e outras informações fomos trocando.

Conversávamos também sobre o que elas pensavam e sentiam sobre o próprio sangue, se tinham contato com ele, como lidavam, qual tipo de produto utilizavam e eu falava sobre os problemas que envolvem os absorventes descartáveis⁶⁵, e quais alternativas mais saudáveis e ecologicamente sustentáveis tínhamos acesso⁶⁶. Dependendo do tempo, também discutíamos sobre a menarca, como havia sido a primeira menstruação de cada uma, o que elas haviam aprendido sobre menstruação e como essas concepções influenciaram na forma com a qual elas engajavam com seu próprio sangue e seu próprio corpo. Se ainda tivéssemos tempo, fazíamos uma prática antes de passar para o tema seguinte. Há grupos em que as partilhas são mais longas do que em outros e, às vezes, não temos tempo para alguma prática, de modo que eu ia sentindo e vendo o que era possível fazer. Nas oficinas intensivas o conteúdo é mais enxuto, mas nas regulares era possível trabalhar mais assuntos.

Na oficina regular, por exemplo, consegui ensinar a fazer o oráculo menstrual e o fizemos juntas, com tinta vermelha, a partir de uma meditação que eu fui conduzindo. O oráculo menstrual é uma ferramenta bem interessante que eu já fazia de forma intuitiva, ao trabalhar com meu sangue de forma artística, mas que, com a formação em Terapia Menstrual, ganhou uma conotação de instrumento terapêutico. Consiste em você pegar um papel branco e seu

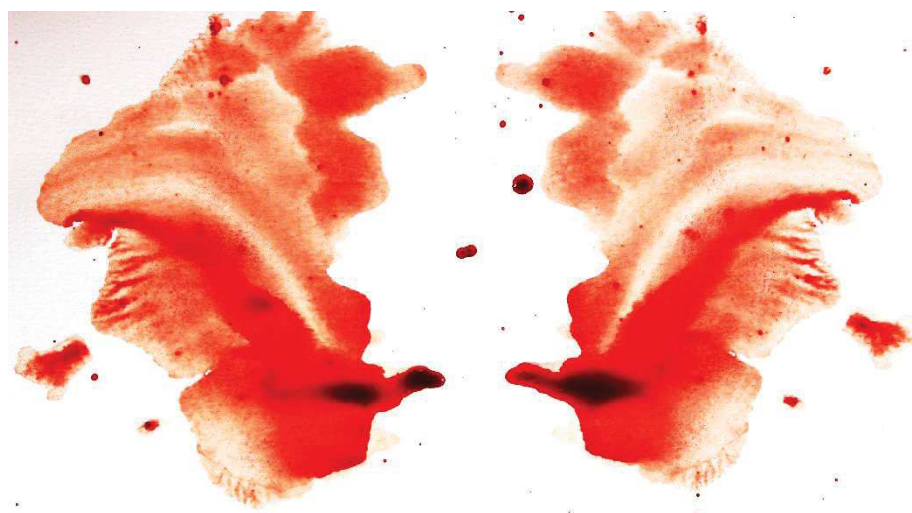
⁶⁴ O ato de plantar a lua consiste em devolver à terra o sangue menstrual, agradecendo a ela por tudo que foi recebido neste ciclo e fazendo também uma reverência à menstruação. Por ser matéria orgânica, o sangue é capaz de nutrir e fertilizar a terra e este ato pode ser feito de forma ritualística, por meio de cantos, rezos e agradecimentos, ou pode somente devolver o sangue, diluído em água. Para muitas pessoas que praticam a ginecologia natural ou estão inseridas nos movimentos dos Sagrados Saberes Femininos, esse é um ato muito importante. Há inclusive uma lenda Lakota, que diz que, quando todas as mulheres passarem a devolver o sangue menstrual para a terra, não haverá mais mortes de inocentes. Isso se daria porque tudo o que temos é a terra quem dá, incluso nosso sangue, e, para manter um equilíbrio, é preciso devolver esse sangue de alguma maneira, se não a Terra tomaria.

⁶⁵ Não só os absorventes descartáveis são prejudiciais ao meio ambiente por gerar lixo em excesso, como também fazem mal ao corpo humano, pelo fato de o processo de fabricação do produto gerar toxinas, tais como a dioxina, que em baixas quantidades é altamente tóxico e prejudicial para a saúde.

⁶⁶ Coletor menstrual, absorventes descartáveis biodegradáveis, absorventes reutilizáveis de pano, calcinhas menstruais, dentre outros.

sangue menstrual, entrar em conexão com ele e ver qual mensagem ele tem para você, a partir do que foi vivido naquele ciclo menstrual, como uma consulta oracular mesmo. Você vai colocar o sangue num papel de forma intuitiva e dobrar o papel em quatro. Depois vai abrir e ver a forma que saiu e interpretar a imagem. É um processo similar ao teste do “borrão de tinta”, projetado pelo psiquiatra suíço Hermann Rorschach.

Fotografia 29 - Sem título



Fonte: Janaina Morais, 2015.

O formato da mancha pode servir de estímulo a livres associações. Na verdade, qualquer forma irregular e acidental é capaz de desencadear um processo associativo. Leonardo da Vinci escreveu no seu Caderno de notas: “Não deve ser difícil a você parar algumas vezes para olhar as machas de uma parede, ou as cinzas de uma fogueira, ou as nuvens, a lama e outras coisas do gênero nas quais [...] vai encontrar ideias verdadeiramente maravilhosas” (JUNG, 2017, p. 27).

Foi muito com essa ideia que eu trabalhei as minhas artes menstruais. O sangue em interação com vários elementos, criando imagens abstratas. Tudo feito de forma muito intuitiva, com intenção, mas sem pretensões. E é muito curioso perceber o que cada pessoa encontra nas imagens das minhas artes. O mesmo acontece com o oráculo menstrual, cada pessoa percebe e interpreta a imagem que emerge de forma pessoal e subjetiva. É uma ferramenta que agrada muito as pessoas e várias continuam fazendo até hoje.

Outra possibilidade de prática para trabalhar o tema do sangue e da menarca era escrever uma carta para a nossa criança do passado, dizendo tudo o que queria para a criança com a consciência e maturidade que se tem hoje. Há muitos traumas, medos e feridas que se originam nessa etapa da vida e escrever essa carta tem efeitos terapêuticos profundos. Cada uma escrevia,

lia pra si mesma a carta e depois queimava no fogo, enquanto eu tocava o tambor e cantava algumas canções. Muitas se emocionavam nesse ritual.

Sobre a carta, não sei se conseguiria descrever, mas achei uma boa experiência de autoconhecimento tê-la escrito. Achei também que a queima da carta trouxe em mim uma sensação de que ela realmente foi recebida, em 1998, embora a ideia parecesse risível antes do ritual. A menina de 9 anos ainda está aqui, em algum lugar, e eu, aos 31, também posso cuidar dela. (GINGER⁶⁷, Entrevista, 2020).

Nas oficinas regulares, eu encerro o tema do dia com alguma dessas práticas. Nas intensivas, não consigo dar nenhuma delas por conta do tempo e, assim, passamos para o tema seguinte que é o ciclo menstrual. Nesse momento, eu faço uma explicação bem didática e esclarecedora sobre o que é o ciclo menstrual, como ele funciona, quais são os hormônios envolvidos em cada fase do ciclo (menstrual, pré-ovulatória ou folicular, ovulatória e pré-menstrual ou lútea), como esses hormônios influenciam no nosso corpo (humor, energia) e quais são os sinais que o corpo emite a cada fase (muco cervical, temperatura basal, mudanças do colo uterino) e como perceber essas mudanças pelo toque e contato com o corpo. Falo um pouco sobre os métodos contraceptivos e explico os métodos de percepção da fertilidade. Vamos conversando sobre quais métodos cada uma utiliza ou utilizou e seguimos falando sobre os prós e contras de cada um. Também conversamos um pouco sobre a nossa fertilidade e sexualidade, o que nos dá prazer, quais medos, traumas e dores envolvem esse tema. Para finalizar, fazemos uma prática de dança livre com músicas para estimular uma liberação do corpo, da mente, das emoções e da energia sexual.

A partir de todo esse conteúdo, as participantes vão ganhando outra dimensão sobre o próprio corpo e o sangue. Em entrevista, Carol fala sobre o fato de saber pouco sobre seu corpo antes das oficinas e como, aos poucos, foi apurando sua percepção e aprendendo novas formas de lidar com seu sangue.

Como eu não conhecia nada do meu corpo, era até complicado eu colocar o coletor... porque eu não sabia nada de nada como era daqui pra dentro. Então eu não sabia onde colocar, eu não sabia se ele podia ficar perdido, eu não sabia encaixar, desencaixar... não sabia de nada. Depois que eu fiz a oficina que eu pensei... que doidera, não tem nem como isso se perder. E aí, meu contato com o sangue era muito assim... eu basicamente não tinha. Depois da oficina, aí mudou completamente. Porque com tudo que eu entendi... eu comecei a ter muito mais contato. É engraçado porque eu achava assim. Ah tudo bem se eu sair derramando pela casa, é meu sangue, minha casa, tá de boa, mas acabou que não acontecia, porque eu sempre sentia antes dele sair e eu conseguia ir pro banheiro ou pra algum lugar. E então, essa percepção do meu corpo, do meu canal vaginal ficou tão grande, que, assim,

⁶⁷ Ginger tem 32 anos, é mulher cis, branca, pansexual e professora. Entrevista via formulário.

quando ele tá saindo lá do colo do útero e passando pelo canal vaginal eu consigo sentir. Aquela gotinha fazendo assim. Então, é uma percepção muito diferente. É outro nível assim... o meu contato com meu sangue é muito gostoso...amo hoje em dia quando chega. Fico muito feliz. Eu não tenho aquele contato, aquele cheiro ruim do absorvente descartável... aquela cor meio estranha... É outra coisa. (CAROL, Entrevista, 2020).

Além dessa percepção, Carol também relata como aprendeu a lidar com as cólicas que sentia de forma diferente. Antes, ela precisava ir ao hospital a cada ciclo, de tanta dor que sentia. “É muito forte! Parece um parto! (CAROL, 2020).

Hoje em dia, quando eu sinto que ela tá chegando, eu meio que sei que eu não posso fazer mais nada ao longo do dia. Eu sei qual é o funcionamento dela, eu sei que horas que ela começa e eu já percebi os sinais do meu corpo que antecedem essa cólica muito forte. Então eu penso assim... Oh! É daqui a pouco que vai começar. Então, eu consigo me organizar melhor. [...] E aí o que aconteceu é que antes eu falava disso como uma forma de reclamar, hoje em dia, eu falo disso como uma forma de respeitar. Tipo assim, é um parto? Então é um parto. Não é necessariamente um bebê que eu tô parindo, mas são várias outras coisas. E aí, eu tento respeitar isso. Hoje em dia é muito mais fácil porque a Camila [namorada] me dá muito suporte. Eu falo que ela é minha doula de menstruação, porque sempre quando começa ela vai comigo pro chuveiro, ela começa a fazer massagem, ela pega um óleo daqui, pega um cheiro de lá e fica fazendo massagem, massagem, debaixo do chuveiro até passar. Então, é muito mais fácil. Mas mudou muito essa visão que... de antes dessa dor ser algo muito ruim, pra hoje essa dor deve ser respeitada, porque ela tá aí por algum motivo... pra deixar algum processo morrer, outro processo nascer no lugar. Então, neh muito bom não! Tem dia que eu não tô nem a fim de lidar com ela, mas o pensamento é outro assim. A dor em si ela não sumiu, ela não acabou e olha que eu tentei fazer muita coisa pra ela sumir, depois dos conhecimentos que eu tive, mas eu acho que agora ela é respeitada. (CAROL, Entrevista, 2020).

A Ginecologia Autônoma, Política e Natural é o tipo de prática que percebe o corpo não apenas como matéria – como um conjunto de órgãos – mas também como representação, texto, “forma simbólica, território onde a pessoa se inscreve, sua história, suas dores e sofrimentos (‘é preciso saber escutar seu corpo’, diz um terapeuta)” (MALUF, 2005b, p. 156). E não só escutar o corpo, mas fazer algo a partir dessa escuta, buscar outras formas de lidar com esse corpo, atender o que está sendo pedido, se é descanso, se é expressão, se é carinho. O que é que esse corpo pede? Por isso, recorreremos às práticas de exercícios corporais e de expressão criativa, por exemplo, no intuito de entrar em contato com o corpo e liberar certas pressões e limitações impostas a ele, “visto como cotidianamente disciplinado para ser um instrumento de produção e de reprodução de papéis sociais determinados” (MALUF, 2005b, p. 157).

Outro estudo muito importante, que auxilia na compreensão sobre as manifestações energéticas e emocionais, vivenciadas a cada fase do ciclo menstrual, é o estudo da relação do

ciclo com a lua e os arquétipos, trabalhando a noção de ciclicidade, do ciclo menstrual como um ciclo de vida-morte-vida. Esse é o tema que vamos abordar a seguir.

4.2.3 Ciclicidade, arquétipos e a relação com a lua

Depois de estudarmos o ciclo menstrual de forma científica, biológica e fisiológica, nós passávamos para um outro estudo, mais energético, que é a questão do ciclo menstrual e a relação com a lua e os arquétipos que envolvem cada fase do ciclo.

A Lua é o satélite que rege as águas e as marés do planeta. Rege as plantas, os animais e também nossos corpos, pois somos constituídos por 70% a 80% de água. O movimento das fases da lua e suas energias refletem também em nossos movimentos internos, principalmente nossos ciclos menstruais, nos fazendo compreender o ciclo de vida-morte-vida que ele representa. A cada ciclo temos a oportunidade de morrer e renascer! (MORAIS, Material didático oficina, 2019).

A escritora Miranda Gray, referência para muitas mulheres facilitadoras de círculos de mulheres e praticantes dos chamados *Sagrados Saberes Femininos*, indica, em seu livro *Red Moon* (1994) / *Lua Vermelha* (2017), que existem quatro arquétipos femininos (donzela/menina, mãe, feiticeira e anciã/bruxa) relacionados às quatro fases do ciclo menstrual (pré-ovulatória ou folicular, ovulatória, pré-menstrual ou lútea e menstrual), que estão intimamente ligados às fases lunares (nova, crescente, cheia e minguante) e às estações do ano (primavera, verão, outono e inverno). Na terapia menstrual de Zulma Moreyra, também temos as leituras dos arquétipos de forma um pouco mais ampla que a descrita por Miranda Gray, relacionando esses arquétipos, não só com as fases do ciclo, mas com etapas da vida da mulher e do corpo menstruante.

O primeiro dia do ciclo é marcado pelo primeiro dia de menstruação, quando todos os hormônios do corpo caem e o endométrio se desprende. Essa fase do ciclo menstrual estaria ligada à fase da lua nova, ou mesmo à da lua negra (três dias antes da lua nova, quando não há lua no céu, marcando a intercessão entre minguante e nova). É o momento em que toda a seiva das árvores percorreu o caminho de volta ao solo e lá se concentra. Então, assim como as seivas das árvores, o sangue também desce para nutrir o solo. É a fase que também corresponde ao inverno, quando todas as folhas caem, e ao arquétipo da anciã ou bruxa, que já está no fim da vida, após todas as experiências vividas e experiências acumuladas, ela se entrega à morte e ao renascimento. É um momento, portanto, de recolhimento e introspecção para a pessoa menstruada.

Com o passar dos dias, aos poucos, os hormônios do corpo vão se elevando, principalmente, o estrogênio, que é um hormônio que dá muita energia, fase do ciclo folicular, que se ligaria com a fase da lua crescente, quando a lua começa seu movimento de expansão e as seivas das plantas e árvores começam seu movimento ascendente. É fase que corresponde à primavera e ao arquétipo da donzela, menina. As mulheres e corpos menstruantes vão se sentindo com maior energia e disposição para realizar suas atividades.

Na fase ovulatória, alcança-se o pico máximo da expansão, estrogênio e testosterona altos, correspondendo à fase da lua cheia, quando a lua alcança sua maior iluminação e a seiva das plantas e árvores estão na copa, nutrindo folhas e frutos. Essa fase do ciclo corresponde ao verão e ao arquétipo da mãe, nutridora e acolhedora. A pessoa menstruada se sente mais expansiva, comunicadora e com libido alta.

Depois dessa fase, na pós-ovulatória e pré-menstrual, o estrogênio começa a cair e a progesterona aumenta, trazendo outro tipo de comportamento, deixando a pessoa mais sensível. Fase do ciclo que equivaleria à fase da lua minguante, quando a seiva está fazendo o movimento de descenso novamente. Ligado à estação do outono e ao arquétipo da feiticeira, aquela que detém o conhecimento da limpeza e da transformação. É um momento de grande sensibilidade, em que já não há tanta energia como antes para desempenhar as atividades, ao passo que surgem compreensões diferentes sobre as emoções e comportamentos que não agradam, podendo surgir irritabilidades, ansiedades e manifestações de tristeza. O sangue vem, limpando tudo isso e abrindo um novo ciclo. Apresentando uma outra ideia de limpeza, da menstruação como uma “água que lava”, contrapondo ao discurso hegemônico do nojo ao sangue menstrual.

Essa explanação é só uma ideia geral e simplista do que seria essa noção de ciclicidade, lua e arquétipos. Esse é um estudo ainda mais elaborado e que já foi reformulado por diversas pessoas, cada uma agregando seu conhecimento. A pedagoga menstrual e também membro da *Society for Menstrual Cycle Research*, Erika Irustra, por exemplo, leva os arquétipos de Miranda Gray em consideração, mas vai muito além para explicar as mudanças do ciclo. Em primeiro lugar, ela entende que não somos seres lineares, somos cíclicos e, por isso, não somos uma única pessoa e sim um universo inteiro de possibilidades, o que implica uma noção de corpo e pessoa fluida e em constante transformação (LATOIR, 2004; CSORDAS, 2008), como já vimos anteriormente e veremos nas práticas que serão descritas nos próximos capítulos.

Erika fala que Jung foi o pai dos arquétipos e, para ele, os arquétipos representam um conteúdo inconsciente que, ao se tornar consciente e percebido, transforma-se de acordo com cada consciência individual. Assim, ela explica que, para sermos todas as pessoas que somos,

tomamos certos referenciais, certos “trajes”, algo que se relaciona com a perspectiva de Goffman sobre os papéis que as pessoas representam e performam.

A experiência de ler o ciclo menstrual a partir da representação de distintos personagens nos incita a fazer consciente o inconsciente, que se tece entre nossas mudanças químicas, hormonais. Ocorre que, para tomarmos referenciais e padrões, observamos arquétipos criados por outras mulheres, como é o caso dos arquétipos celtas que expõe Miranda Gray. Entretanto, é importante mencionar que Gray faz uma adaptação livre de Jung, com riscos de simplificação da ideia apresentada pelo autor.

O que é fundamental, segundo Erika, é entender que as ficções que outras mulheres desenham sobre a nossa experiência biopsicossocial são sugestões, línguas novas para lermos e nos orientarmos, passos prévios para a construção de uma linguagem própria, genuína, que parta de nossa própria experiência e nosso próprio corpo. Cada pessoa lê seu corpo de distintas maneiras, a chave está em cada um aprender a ler-se e aprender que não existe a donzela, a mãe, a feiticeira e a bruxa, porque são sugestões de leitura, não a leitura em si.

A química e suas reações estão intrinsecamente ligadas ao entorno, a como lemos esse e a como nos deixamos ler por ele. Pode ser que uma pessoa não se comporte como determinado arquétipo sugere, afinal, cada corpo é um e cada história é uma, por isso é importante praticar a alfabetização do corpo que somos. Buscar conhecer quais são suas quatro pessoas é o começo, e é muito importante ter referências para nos orientar e não para nos definir. Depois vamos percebendo que as mudanças de fases não são fixas e lineares, que podemos ser mais de quatro pessoas ou, então, apenas duas. E não apenas mulheres, podemos ser homens, animais, fantasmas, seres híbridos. Não há limites para desvendarmos este grande universo que somos.

Ela mesma fez um estudo profundo do seu próprio ciclo, identificando quais seres e arquétipos se manifestam em cada fase do seu ciclo menstrual.

***Entre a menstrual e a pré-ovulatória:** pode aparecer uma garota (ou não) vulnerável, com vontade de abraçar o mundo, mas sem forças nem corpo para fazê-lo. Um ser que se deslumbra com o mundo depois de sair das profundezas de uma caverna. Às vezes oscila entre alguém muito jovem e alguém mais velho. É o caminho que transitam os mortos não nascidos à vida: cansaço, expectativa, esperança e esgotamento.*

***Entre a pré-ovulatória e a ovulatória:** assume a cabeça de um duende, um ser sexuado e indeterminado, que não se enquadra em nenhum molde e que qualquer molde o entedia, pois é mais livre e amplo do que o apreendido – uma mescla de gêneros.*

***Entre ovulatória e pré-menstrual:** há um vazio, algo indeterminado. Uma mudança que as vezes é brusca e que separa um mundo de outro e que, em certas ocasiões, é um abismo consistente, um eco. Uma mulher que perde sua condição humana para transformar-se. O silêncio entre palavras que dá sentido a elas.*

Entre pré-menstrual e menstrual: a ferida se abre. Poderia ser uma mulher ou a decadência dela, levada com tanta força, que como uma folha seca se rompe debaixo dos nossos pés. Às vezes é uma velha, outras vezes é um fantasma. Atravessa as paredes do quarto e não poucas vezes se esquece de que também é corpo e acaba se machucando. (IRUSTRA, site soy1soy4, 2016).

Essa leitura em relação ao ciclo menstrual, as energias disponíveis em cada fase, que se assemelham às energias da lua e as possibilidades de expressão através dos arquétipos, para mim, foi um dos estudos mais importantes nesse caminho de autoconhecimento. Além disso, a partir das oficinas, também percebi que foi uma linguagem que facilitou a comunicação de experiências que a linguagem biomédica não abarca. Claro que eu compreendo as ficções que envolvem essas narrativas, ao ligar os ciclos menstruais à lua e aos arquétipos, no entanto foram metáforas muito úteis no processo de compreensão da construção de subjetividades do grupo pesquisado e da minha própria subjetividade. E foi, a partir dessa compreensão que pude assumir com mais segurança essas diversas facetas que habitam em mim, como mencionei lá em cima, ao falar sobre a oficina como palco para as diversas expressões de um Eu que se construiu e reconstruiu no processo de trabalho de campo. Reiterando o que Maluf (2005b) apresenta sobre as pressões e limitações impostas ao corpo que deve ser disciplinado para reproduzir papéis sociais determinados, esse tipo de leitura em relação ao ciclo menstrual me auxiliou a perceber que eu não precisava estar sempre bem ou ser sempre a mesma, pois o meu corpo transformava, meus hormônios e emoções mudavam e era mais proveitoso aceitar e abraçar cada manifestação e mudança apresentada, ao invés de lutar contra e continuar acreditando que eu tinha que ser uma só ou estar sempre bem.

A Miranda Gray, quem desenvolveu essa leitura dos arquétipos e das fases do ciclo menstrual, conta que essa ideia surgiu quando ela começou a trabalhar como ilustradora *freelancer*, pois começou a sentir muita pressão para ser criativa o tempo todo e cumprir os prazos editoriais.

Com os meses, ficou muito óbvio para mim que eu tinha dois estilos de arte muito diferentes: o estilo preciso e detalhado que os editores queriam, e outro mais livre, expressivo e representativo, que eles *não* queriam. Meu desafio era o fato de ser quase impossível conseguir o estilo detalhado durante a fase pré-menstrual e os dias iniciais da fase menstrual. Sem ter controle sobre os prazos, isso me causava, com frequência, enorme estresse, frustração e lágrimas. (GRAY, 2017, p. 15).

Com o trabalho, Gray foi tomando consciência do que achava difícil ou fácil durante o mês. Percebeu que havia momentos em que a sua autoestima e confiança estavam altas e momentos em que a concentração estava baixa, bem como momentos em que escrever era fácil e momentos em que encontrar as palavras era uma luta (GRAY, 2017).

Suponho que foi a frustração com minha inconstância que me instigou a olhar para o meu ciclo em busca de resposta. Notar minhas mudanças com base em meu ciclo, com a ajuda das informações encontradas no livro *The Wise Wound*, de Penelope Shuttle e Peter Redgrove permitiu-me reconhecer os padrões cíclicos na energia física, na força emocional e na sensibilidade, na concentração e nos processos mentais, na sensualidade e nas energias sexuais, bem como na criatividade e na espiritualidade. (GRAY, 2017, p. 16).

O propósito da autora, ao desenvolver o livro *Lua Vermelha*, era de ver um movimento que viesse trazer o ciclo menstrual de volta a seu lugar de direito na sociedade e na cultura, como fonte incrível de criatividade, inspiração e sabedoria, capaz de apoiar e ajudar o crescimento social. Ela queria ver o ciclo menstrual ser ensinado nas escolas, como algo mais que um simples processo biológico e de ver “mulheres usarem seu ciclo natural e as energias de seu ciclo menstrual de forma ativa em sua vida cotidiana. Eu queria que o ciclo menstrual se tornasse assunto popular.” (GRAY, 2017, p. 16-17).

Claro que eu possuo um posicionamento crítico em relação ao modelo dos arquétipos de Miranda Gray, pelo fato de ser eurocentrado, além também de muito focado numa essencialização do feminino, voltado para as mulheres cis, brancas e europeias, porém não deixo de usar, pois me auxilia na minha orientação em relação ao ciclo menstrual, ao encontrar nesses personagens, da bruxa, da feiticeira, da menina e da mãe, partes de mim. Entretanto, já muito inspirada pela Érika Irustra, que apesar de ser uma espanhola, tem um entendimento muito maior sobre colonização epistemológica, instigando seus leitores a buscar outras possibilidades de arquétipos, fui estudando deidades iorubás e de outros panteões, que também encontram ressonância com cada fase do ciclo, por exemplo, Ewá representaria a donzela, Iemanjá e Oxum a mãe, Iansã a feiticeira e Nanã a anciã. Também fui encontrando corpos trans, como Soulluar, que apresentei no capítulo anterior, que me trouxe uma leitura não binária desses arquétipos, abrindo outro campo de percepção. Como também fui estudando os elementos da natureza e os animais, que me auxiliaram a conectar ainda mais com meu ciclo, fui entendendo como ia me sentindo e me transformando a cada fase, procurando os meus próprios seres dentro de mim e vendo quem ia emergir. E não só isso, mas também planejando a minha vida e as minhas atividades, respeitando essa ciclicidade.

Esse entendimento de como a gente funciona, de como que o nosso corpo tem um ritmo, que não é respeitado pelo mundo externo. Então, como isso afeta. E isso dá a possibilidade de a gente entender várias coisas que a gente não se encaixa, várias coisas que a gente se sente mal, várias coisas que a gente sente culpa. Essa mudança de humor ao longo do mês... de estar muito disposta pra determinada coisa um dia e depois de duas semanas não estar com essa disposição. Então, essa ciclicidade foi o

que mudou muito pra mim. Os outros assuntos vieram atrelados a ela, então, ela foi o pontinho chave. (LINA⁶⁸, Entrevista, 2020).

A minha relação com meu ciclo sempre foi como doença, neh? A minha família tem uma questão muito hipocondríaca e todas as mulheres tratam o ciclo como doença de forma medicamentosa, com anti-inflamatório, remédios para enxaqueca, sempre tive desconfortos muito grandes com meu ciclo. Ainda tenho desconforto, um pouco, mas o desconforto hoje é visto de uma forma mais amorosa. Eu já entendo que preciso me recolher que preciso me cuidar. A dimensão do cuidado do ciclo, principalmente, a mudança de perspectiva profunda a respeito do ciclo é muito transformadora. É o entendimento de quando você tá mais criativa, quando você tá com tesão, quando tá com zero tesão, é o entendimento de quando você tá precisando se cuidar, precisando se recolher. E isso pra mim foi magico, porque até então o entendimento que eu tinha do meu ciclo era como doença e o tratamento medicamentoso. (GIRASSOL, Entrevista, 2018).

Esse conteúdo vinha como um ponto chave mesmo, pois, a partir do estudo do próprio ciclo, através da mandala lunar⁶⁹, ou qualquer outra forma de calendário, aliado aos estudos dos arquétipos, a pessoa ia conseguindo se perceber, perceber suas emoções e aspectos físicos e ir tomando decisões e planejando a sua vida, com base nessa conexão estreita com esses recursos. Era uma linguagem menstrual que se buscava criar. Algo que tornasse o fenômeno da menstruação mais letrado, mais versado, mais discursado. Isto é, trata-se de devolver, às mulheres e aos corpos menstruantes, o poder de falar sobre si e sobre seus próprios ciclos menstruais de maneiras que não se limitassem a uma ideia reprodutiva médica, e por isso a prática da Ginecologia Autônoma, Política e Natural e as terapias menstruais se aproximam da noção de arte, pois fazer arte com o sangue menstrual também auxilia esse processo.

Esses estudos abrem possibilidades para a compreensão do ciclo para além da ideia de patologia tão vinculada à menstruação e à manifestação das emoções, contudo não deixam de vincular a manifestação de certos comportamentos e emoções às mudanças hormonais, algo que vem da prática biomédica, como vimos no capítulo anterior, e que é uma ideia rechaçada por várias antropólogas, como Rosaldo (1984), por exemplo, que investem no argumento de que os sentimentos são culturalmente produzidos. Esse ponto será melhor aprofundado no capítulo seguinte e também no capítulo sobre a Limpeza do Sangue e o estudo das emoções, quando vamos falar sobre a TPM e a manifestação da raiva, entretanto, importa frisar como essa falta de compreensão sobre as mudanças biopsicossociais, que são experimentadas ao longo do ciclo menstrual, será utilizado para criar patologias e medicalizar as mulheres e os corpos menstruantes.

⁶⁸ Entrevista via formulário.

⁶⁹ A mandala lunar é uma agenda/calendário para o mapeamento do ciclo menstrual, relacionando o ciclo com a lua e os arquétipos.

Portanto, o estudo profundo do sangue menstrual, da ciclicidade e das emoções, ainda que por meio dessas ficções, traz uma nova mirada e uma nova forma de comunicar as experiências vividas, diferente do olhar da ciência ginecológica. Ainda que não haja um questionamento efetivo sobre a relação dos hormônios com o comportamento, difere-se da prática biomédica no sentido de, ao invés de patologizar a menstruação por conta dessas mudanças, essas mudanças serem compreendidas, aceitas e até celebradas. Assim, a partir desse estudo, as mulheres e corpos menstruantes são capazes de desenvolver novas ferramentas de leituras de si e de seu ciclo, organizando suas vidas a partir dele. O que mostra também como a prática da Ginecologia Autônoma, Política e Natural não busca romper completamente com a medicina alopática e sim utilizá-la em seu benefício, de modo que, enquanto a ginecologia alopática irá medicalizar o ciclo menstrual, percebendo as mudanças oriundas dele como doenças, a Ginecologia Autônoma, irá desenvolver ferramentas e formas de gestão desse ciclo não medicamentosas.

Depois de todas essas informações, eu realizava uma prática de meditação guiada para fazer cada uma entrar em conexão com os sentimentos e emoções e expressá-los através do corpo. Poderia ser um movimento, uma dança, uma fala, um som, um grito, ou qualquer outra coisa que o corpo pedisse para ser feito, depois de vivido e expressado no corpo a gente poderia compartilhar o que foi visto ou então escrever e desenhar, aterrando a experiência. Cada uma entra em contato com um mundo diferente dentro de si e dá vazão e passagem para aquilo que estava escondido, não visto, não mencionado e não expressado. Essa foi uma técnica que aprendi em um curso de performance, chamado *The Life Art Process*, Processo Arte e Vida, que é uma metodologia de uma bailarina americana chamada Anna Halprin, pioneira no movimento de dança pós-moderno. Ela desenvolveu um trabalho incrível da arte como processo de vida, conexão e cura, depois que foi diagnosticada com câncer em 1971. Fiz esse curso no Rio de Janeiro, com uma belga que se formou com a Anna Halprin e foi uma outra vivência que me transformou completamente. Eu comecei a entender todos os meus processos artísticos, ritualísticos e de expressão corporal, e fui vendo como eles eram processos de muita potência de transformação e cura.

Teve uma outra meditação que você também guiou que é essa que eu não me lembro exatamente, assim, o que foi dito. Mas, você foi dizendo pra gente fazer com o corpo, coisas que você gostaria de fazer, ou falar pro mundo, e tem até algumas fotos que a fotógrafa tirou maravilhosas. E Nossa! Eu sou apaixonada! E eu lembro muito da sensação assim... é muito vivo pra mim até hoje, a sensação de fazer aquela meditação e o tanto de coisa que veio pra mim sobre estar no mundo com meu ser mulher, né? Essa coisa de querer gritar, mas que sente reprimida ali em alguns momentos, foi uma das coisas que mais me marcaram ali... profundamente. (FLOR, Entrevista, 2020).

Fotografia 30 - Prática meditação ativa na oficina de Ginecologia Autônoma de 2019



Fonte: Flora Elis, 2019.

Esses foram alguns conteúdos abordados durante as oficinas intensivas e regulares. Há ainda outros temas referentes às enfermidades mais comuns e aos tratamentos naturais que, infelizmente, não será possível trazer para a tese, visto que muito já foi analisado e refletido e ainda há mais por vir. Entretanto, acredito que foi possível ter uma dimensão de como as oficinas são capazes de causar rupturas e deslocamentos nas pessoas que participam. Seguindo esse fluxo, o próximo capítulo será dedicado à Terapia Menstrual e às medicinas menstruais.

5 CAPÍTULO 4 - TERAPIAS MENSTRUAIS

Fotografia 31 - Sem título



Fonte: Janaina Morais, 2016.

- *Sabe que, intuitivamente, eu, quando adolescente, pegava meu sangue menstrual e colocava ele pra secar? Depois pegava e ficava brincando com ele como se fosse um pó mágico.*
- *Nossa! Que fascinante você ter desenvolvido esse tipo de relação com seu sangue tão cedo.*
- *Tem uma mulher que faz medicina com o sangue menstrual, tipo isso aí que você falou.*
- *Medicina com o sangue menstrual? Conta mais!*

Foi nesse diálogo que ouvi falar sobre a Terapia Menstrual⁷⁰ pela primeira vez, na oficina de Ginecologia Autônoma que facilitei em 2016. Uma das participantes havia feito a formação com a argentina, Zulma Moreyra, criadora do método, e comentou sobre a terapia ao mencionar a medicina do sangue menstrual. Quando soube que era possível realizar uma medicina com o sangue menstrual fiquei fascinada. Já estava completamente envolvida, artisticamente, com o sangue e a ideia de usá-lo como medicina me instigava ainda mais.

⁷⁰ Ao longo do texto, vamos falar em Terapia Menstrual no singular e também terapias menstruais no plural, pois ainda que Zulma Moreyra seja a criadora do método, a cada multiplicação que ela faz, durante as formações, a Terapia Menstrual que ela construiu ganha novos contornos e atualizações nas práticas das terapeutas formadas, pluralizando o método, por isso usamos também o plural.

Muito além de querer trabalhar como terapeuta menstrual, o que me levou a fazer a formação, em setembro de 2017, no Rio de Janeiro, foi aprender a fazer a medicina. Entretanto, o curso de formação com a Zulma foi um processo tão intenso, que me fez entrar em contato com tantas memórias e traumas de infância que estavam recolhidos, que eu passei a me interessar ainda mais pela Terapia Menstrual e a inserir esses conhecimentos no meu trabalho com as oficinas, bem como nos atendimentos individuais, que até então eu não fazia, como também iniciando os trabalhos com a Limpeza do Sangue Menstrual – processo necessário para realizar as medicações menstruais.

A Terapia Menstrual Madretierra (TMM) é um método terapêutico baseado no ciclo hormonal menstrual e em como esse ciclo reflete as “feridas portais” de cada etapa da vida das mulheres e de outros corpos menstruantes. Para Zulma, as enfermidades relacionadas ao ciclo menstrual têm origens e causas mais profundas, percebendo a enfermidade não apenas como uma manifestação fisiológica do corpo, mas também como sintomas de desequilíbrios emocionais, energéticos e espirituais. Esse corpo não seria, portanto, delimitado apenas pela sua biologia, mas também fruto das suas experiências e vivências, dessa e de outras vidas, das emoções, energias e pensamentos mobilizados, das relações estabelecidas com humanos e não humanos.

As etiologias das terapias alternativas assemelham-se às da medicina psicossomática, na qual se busca uma relação entre as emoções e a doença. As doenças (físicas) são vistas como o resultado de certos padrões psíquicos e emocionais. Na literatura de auto-ajuda, largamente difundida nos últimos anos, encontra-se também essa “explicação psicológica” das doenças. O papel da vontade (inconsciente) do indivíduo é imperativo tanto para adoecer quanto para curar. (MALUF, 2005a, p. 518).

A ideia de feridas portais remete aos traumas originados na infância, como abusos, abandonos, dentre outros, que, se não trabalhados, vão se repetindo e se propagando ao longo da vida da pessoa, podendo se manifestar de acordo com cada fase do ciclo menstrual por meio de sintomas e comportamentos. A ideia de portal remete, portanto, a algo que abre, que origina, a fonte – feridas que são a fonte de compreensão para os desequilíbrios atuais. No momento da infância, a pessoa não tinha condições de lidar com o que foi vivido e desenvolveu mecanismos de defesa, mas agora, enquanto adulta, é capaz de lidar com o acontecido de outras formas. Ainda que a pessoa possa buscar a cura com o auxílio de uma terapeuta, é ela própria investida do poder de se curar, garantindo sua autonomia no processo.

La terapia menstrual busca guiar a la mujer, en un reconocimiento más profundo de su ciclo menstrual y de su vida como ser femenino, un contacto más consciente con su sangre menstrual, y a través de su ciclicidad recuperar el calendario natural propio

de cada mujer. A su vez rescatar la importancia de los ritos de paso para conectar una etapa de la vida con otra, todo esto permite, capitalizar sus energías, recuperar la autonomía de su cuerpo; una medicina física, mental y espiritual para sí misma, elevar su autoestima, tener seguridad en sí misma, entre otros beneficios personales y de acuerdo a los intereses de cada mujer. (TMM, 2018)⁷¹.

Este método foi desenvolvido por Zulma, há mais ou menos 17 anos, a partir de seus trabalhos com círculos de mulheres, de sua investigação sobre a espiritualidade feminina, os ciclos hormonais e a herbolaria – Zulma possui grande conhecimento sobre o uso das ervas para a cura de diversas enfermidades e conta em entrevista como tudo começou.

Todo começa por uno mismo, las transformaciones de uno mismo. Y el primer movimiento fue en círculos de mujeres, pero nos círculos del ciclo menstrual. Começa com la toallas de telas y eso fue como se abriendo. La color, el olor, la consistência de la sangre, el primer cambio, de observacion y contacto con la sangre menstrual, iniciou un cambio emocional y tambien en las estructuras mentales, como la comprensión de que esto era mucho más que una simples sangre menstrual, traía mucho más informaciones que imaginava. Y con esto también llevo la idea de ciclicidad, de ritmo, que el mismo ritmo que yo observava en las plantas, en el sol y la tierra, en la luna, tambien de alguna forma estava em mi. Enton, o que implicava este ritmo? O que implicava este cambio? Y a partir de esto empienzé a investigar y de la investigacion fue a la observacion. Es un método de mi vida, desde el simples a lo complejo busco informacion... y después de esta información, experimento en mi y después comieço a conpartir. (MOREYRA, Entrevista, 2020)⁷².

Zulma Moreyra é taróloga, herborista, Sacerdotisa da Lua e temazcaleira, leitora de registros Akáshicos, Gemoterapeuta, Sahumadora, Professora de Respiração Ovariana, guia de círculos de mulheres, especializada em espiritualidade feminina, Guardiã Madretierra e biodecodificadora transpessoal. Cocriadora e organizadora do *Congreso Internacional de Salud Menstrual e da Escuela de MesntruaLab*. (MOREYRA)⁷³.

A trajetória de Zulma apresenta esse cruzamento, em sua formação, entre diferentes práticas terapêuticas e espirituais. Sônia Maluf (2003), em seu artigo “Os filhos de aquário no país dos terreiros: novas vivências espirituais no Sul do Brasil”, aponta para a emergência de um campo de interseção entre diversas práticas espirituais e terapêuticas no Brasil, que a meu ver também pode ser percebido em outros contextos latino-americanos (ainda que o Brasil tenha suas especificidades), explicando, assim, o caminho que Zulma percorreu e que também percorrem tantas outras terapeutas, incluindo eu mesma.

⁷¹ Informação retirada do site Terapia Menstrual Madretierra. Disponível em: <https://www.terapiamenstrual.com/>. Acesso em: 27 nov. 2021.

⁷² A entrevista com Zulma foi conduzida usando ambos os idiomas, Espanhol e Português, ou o popular Portunhol. A entrevista foi realizada por meio online, através da plataforma Zoom, em dez. 2020.

⁷³ Disponível em: <https://zulmamoreyra.com/>. Acesso em: 27 nov. 2021.

Revisando a literatura das ciências sociais sobre o tema, eu percebi que diferentes categorias são utilizadas para descrever e totalizar esse fenômeno: novas espiritualidades ou novas religiosidades, terapias paralelas, alternativas ou holistas, terapias psicomísticas, “ritual healing” (McGuire, 1988), terapias pós-psicanalíticas, nebulosa místico-esotérica (Champion, 1990), nebulosa de heterodoxias (Maître, 1987), medicinas doces, terapias neo-religiosas, nova consciência religiosa, reencantamento do mundo, etc. Os diferentes significados dados ao fenômeno utilizam expressões onde, muito freqüentemente, os termos nativos (êmicos) se confundem com as designações advindas das ciências sociais. (MALUF, 2003, p. 156).

Maluf (2003) percebeu uma combinação de uma variedade de práticas e representações tanto terapêuticas quanto religiosas em diversos espaços diferentes, como consultórios médicos, centros de meditação, livrarias, lojas, feiras de produtos ecológicos, dentre outros. E, segundo a autora, essas práticas reúnem e adaptam técnicas vindas de diferentes medicinas, disciplinas corporais (massagem ayurvédica, shiatsu, yoga, etc), medicinas doces ocidentais, tais como homeopatia, fitoterapia, florais e naturopatia. Como é o caso da Terapia Menstrual que é capaz de confluir diferentes fontes do saber de cura do corpo em uma única metodologia, criada a partir de toda a formação terapêutica e espiritual de Zulma.

Outro ponto que Maluf (2003) destaca é o fato de que alguns estudos sobre religião apontam a doença e a busca da cura como fatores de conversão religiosa, o que mostra um aspecto importante da aproximação entre o terapêutico e o religioso. “As diferentes cosmologias religiosas e práticas rituais mostram uma dimensão terapêutica: a definição das causas das doenças e do sofrimento e formas de combatê-los ou de os suportar” (MALUF, 2003, p. 162). A autora ainda discorre sobre a pluralidade terapêutica, que é caracterizada pelas práticas informais em relação aos processos de doença e cura, assim, não só surgem técnicas e fórmulas “caseiras”, tradicionais ou naturais de cura, mas também “práticas de auto-medicação, da circulação de um conhecimento terapêutico popular que incorporou o discurso médico e científico e, sobretudo, de uma larga difusão de um jargão ou dialeto médico, terapêutico e psicoterapêutico”. (MALUF, 2003, p. 162). Algo que é comum à prática da Ginecologia, Autônoma, Política e Natural e da Terapia Menstrual.

Todo esse conhecimento, Zulma compartilha em seu livro *Mi Sangre Cura* (2014), traduzido para o inglês, francês e italiano, em seus atendimentos e em suas formações, que já percorreram mais de dez países (Argentina, Chile, Itália, Espanha, Portugal, Inglaterra, Uruguai, Colômbia, Equador, Costa Rica, Porto Rico, Índia, França, Austrália), nos últimos sete anos, formando em torno de 944 terapeutas menstruais (número de terapeutas participantes do grupo da Red de Terapeutas Menstruais no facebook).

Nos últimos quatro anos, junto com seu marido Paul Urquia, Zulma também criou o método chamado Ciclicidade Integral Masculina (CIM), sendo uma instância da Terapia Menstrual focada em curar a relação com o pai e a figura masculina, servindo também para o tratamento dos homens interessados em conhecer sua ciclicidade e trabalhar suas feridas portais. Além da CIM, Zulma também criou a formação em Tarot Madrietera, uma ferramenta que também é capaz de complementar os atendimentos da Terapia Menstrual.

Nestes anos todos trabalhando com a Terapia Menstrual, Zulma já atendeu várias mulheres com diversas questões diferentes, presenciando muitas curas e transformações na vida dessas pessoas.

Un caso de infertilidad que logro a tener niños, mujeres que tenían dificultad de independizarse, salir de la casa de los padres, y logro hacer esto, personas que estaban do lado de hombres o mujeres, en relaciones sin amor, o en situaciones de violencia, mujeres con endometriose que se dejó la endometriose. Siento que muchissimo, transformacion de vida, Janaina. No solo una cuestion de salud, se resuelve mucho mas que esto. (MOREYRA, entrevista, 2020).

E, ainda que, Zulma atenda majoritariamente mulheres cis, não é uma terapia exclusiva para este público, pois também pode ser utilizada para trabalhar corpos trans, a partir da ideia de que a ciclicidade e as energias masculinas e femininas habitam corpos, independente de gênero.

A formação em Terapia Menstrual tem duração de quatro dias, quando passamos por uma imersão intensa na metodologia que Zulma criou – cada dia destinado ao estudo de uma fase do ciclo da vida, com teorias e práticas, que podem envolver meditações, respirações, rituais, cantos, trabalhos corporais ou de expressão artística, dentre outros.

A TM tem essa metodologia de ligar as fases do ciclo menstrual às fases da vida, aos arquétipos (como abordamos em capítulos anteriores) e ao sistema familiar, mostrando como que o que vivemos em cada fase da vida também pode estar manifesto nas fases do ciclo menstrual. Assim, a fase menstrual seria a fase do ciclo ligada à velhice e à sabedoria, a fase pré-ovulatória ligada à infância e à menarca, a ovulatória ligada à etapa da criação e da maturidade e a pré-menstrual ligada à adolescência e à expressão sexual. Em cada uma dessas fases, existem feridas portais de abandono, abuso, ou excessos que, se não forem curados, vão se desdobrando nas fases seguintes da vida, e também vão se manifestando nas fases do ciclo menstrual. Por isso, o atendimento individual em Terapia Menstrual é organizado em seis

encontros, o primeiro e o último mais instrucional e de fechamento, enquanto os outros quatro focados em cada fase do ciclo e em cada etapa da vida⁷⁴.

Para se tornar uma Terapeuta Menstrual você tem que experimentar o método em si mesma, durante a formação, depois aplicar em outras pessoas e escrever uma *tesina* sobre a experiência com os atendimentos. Uma amiga que ficou conhecendo o trabalho da Zulma, quando participou da Limpeza comigo, decidiu fazer a formação logo depois e relata como a formação foi um processo catártico e transformador.

Eu tive uma catarse muito forte no curso de terapia menstrual, eu tive uma coisa muito doida no dia que a gente tava trabalhando o arquétipo da menina e a gente fez um exercício que eu voltei pra uma memória da minha infância, que foi assim... abriu aquela porta e parece que não fechava mais, tipo, abriu essa memória e não conseguia mais fechar, foi muito doido, o meu corpo ficou aberto! Em São Paulo, pegando metrô e eu sentia que eu ia desmaiar, morrer... tudo aberto, sonhando... (risos) eu tava me achando louca, né. Eu cheguei na casa da minha amiga e resolvi naquele momento que eu ia escrever uma carta pro meu pai com quem eu não falava há 13 anos, propus de ir vê-lo, ele mora em Minas, em Uberlândia, falei que queria ir lá, conversar e tal, fui logo em seguida, o curso foi em agosto, eu fui em setembro, fui visitar meu pai que eu não via há um tempão, e aquilo desencadeou mil coisas, mil crises existenciais e curas e muita coisa, e foi muito por conta da Zulma, ela abriu um negócio aí... entrei pra um rolê de cura muito forte que eu ainda tô vivendo nesse processo que foi desencadeado, então ano passado e esse ano inteiro foram processos muito catárticos assim, espirituais... travessias que eu sinto que eu tô passando, e eu vejo que tem relação com a terapia menstrual que eu desenvolvi na formação e agora tô desenvolvendo o meu trabalho e que eu consigo ver que eu tô fazendo e consigo pegar isso de vamos olhar pros arquétipos, pra dinâmica familiar, histórias da sua vida, suas feridas de infância, aquilo pra mim foi muito fascinante os portais da terapia menstrual, foi muito forte. (BARBARA, entrevista, 2020).

A experiência de Barbara revela como, através das dinâmicas propostas pela TM, é possível acessar essas memórias, as feridas portais e, como o contato com elas faz com que as pessoas tenham uma outra perspectiva sobre si, sobre sua vida, causando uma transformação pessoal. A crise gerada pelo contato com a memória, antes oculta, é vista como uma possibilidade de revelação, uma epifania, que abre caminhos para uma busca espiritual e de cura.

Maluf (2003) traz a noção de trabalho (terapêutico e espiritual) como uma categoria central para representar todo o esforço voluntário despendido na produção de si, na autoconstrução, no processo de mudança, de transformação pessoal e metamorfose.

⁷⁴ É importante ressaltar que cada terapeuta também pode trabalhar com um método próprio, a partir da sua formação e dos saberes a que tem acesso, por isso também falamos em terapias menstruais.

Toda experiência neo-religiosa está, diretamente ou indiretamente, relacionada com as noções de trabalho e de transformação. Para McGuire, que estudou as curas rituais nos EUA, esse tipo de prática nos grupos de classe média suburbanas nos EUA tem três traços específicos: a participação do indivíduo em sua própria cura (caráter endógeno da cura), o papel do terapeuta como só ocasionalmente especializado e o caráter individualista ou idiossincrático do simbolismo utilizado. Esses três fatores induzem ao que seria o sentido desse tipo de terapia: reordenar uma situação de caos e reinvestir o indivíduo de poder. (MALUF, 2003, p. 164).

A partir de uma experiência desestruturante para o sujeito, que causa rupturas, o processo de transformação pessoal abre caminhos para um novo indivíduo emergir. O projeto inicial, como aponta Maluf, que antes era resolver uma crise pessoal, dissolve-se em um outro projeto marcado pela adoção do trabalho terapêutico e do desenvolvimento espiritual como projetos e estilos de vida. “Se antes o sofrimento era o centro da experiência, num segundo momento, passa a ser o trabalho espiritual permanente. O desfecho comum de muitas dessas trajetórias é a pessoa se tornar ela própria terapeuta”. (MALUF, 2003, p. 164). De fato, foi isso que aconteceu comigo e com tantas outras terapeutas que vi nascer pelo caminho.

Além da própria formação em Terapia Menstrual, a Limpeza do Sangue Menstrual é outro tipo de experiência terapêutica-espiritual, iniciática, capaz de causar rupturas e trazer transformação pessoal, sendo ela também o procedimento necessário a ser realizado para a coleta do sangue menstrual que será transformado em medicina. Por esses motivos, ela é o foco de análise dentro das ferramentas oferecidas pela TM, tornando-se um interessante ponto de reflexão antropológica, por ser mais uma forma de se relacionar com o tabu menstrual, em contraposição à medicalização da menstruação.

5.1 LIMPEZA DO SANGUE MENSTRUAL

A Limpeza do Sangue Menstrual é um método de limpeza de todos os órgãos envolvidos no ciclo menstrual, para se coletar o sangue e realizar vários tipos de medicina. O processo consiste em realizar uma limpeza alimentar, junto ao consumo de algumas ervas, ao longo de vários dias, que vão limpar o corpo físico, energético e espiritual (categoria êmica).

Muitas vivências e traumas experienciados, ao longo da vida, ficam registrados no corpo, muitas vezes, sem que a pessoa perceba. Ao fazer o uso das ervas, juntamente com a limpeza alimentar, é possível acessar outro campo de percepção, entrando em contato com esses registros, memórias, emoções e sentimentos, deixando emergir aquilo que estava oculto, liberando espaço, e abrindo a possibilidade para um processo de cura e transformação acontecer. O processo é intenso e, muitas vezes, não só reflete na pessoa que está participando,

como também em suas relações familiares, conjugais, profissionais e de amizade. Por esses motivos, a Limpeza é considerada uma jornada iniciática, pois, assim que você adentra a esse portal, você não sairá a mesma pessoa.

Foi a experiência mais transformadora da minha vida. Acessei memórias, traumas, tristezas, alegrias, culpa, perdão, reencontrei minha criança. Transformei minha raiva em energia vital. Aprendi que eu posso ser minha melhor aliada ou maior inimiga. Que preciso estar sempre atenta aos meus pensamentos e sentimentos e que preciso encará-los de frente. Senti a força da egrégora e entrei em contato com meu poder superior. O mergulho interno foi meu maior presente, mas estar acolhida e dividindo esse processo também foi muito importante! (JU⁷⁵, formulário⁷⁶, 2021).

Aconteceram muitas transformações na minha vida. Mudei de casa, saindo de um lugar onde me sentia aprisionada para um lugar que me expande, saí de um relacionamento que também me aprisionava, me senti mais livre para me realizar de acordo com o que eu sinto. Foi como se eu me reencontrasse com meu poder e descobrisse que eu sou capaz de criar as realidades que desejo viver. A limpeza abriu caminho para tudo isso. (BIA, formulário, 2021).

Minha experiência com a limpeza foi algo muito único, me senti muito acolhida, ouvida, respeitada e segura naquela egrégora, entrei uma pessoa e saí outra bem diferente; eu sempre tive um pouco de bloqueio com relação a comunicação então eu estava meio apreensiva em como seria, mas nossa, foi um processo tão lindo e forte, tudo aconteceu da forma que deveria, os dias foram se passando e eu me sentia cada vez mais confortável e confiante pra me expressar. Houveram muitas curas, todos os dias era algo diferente que acontecia dentro de mim, lidei com coisas desafiadoras mas a todo momento a Jana estava disponível pra me ajudar com palavras lindas e acolhedoras, me senti muito amada, e por isso me permita sentir o que era necessário pq eu sabia que havia alguém disponível pra me ajudar e amparar, e isso é uma das coisas mais lindas de todo esse processo, a Jana sempre está lá pra ajudar no que for preciso e até hoje eu sei que se eu precisar ela está lá tbm! ♥ (SAMI⁷⁷, Formulário, 2021).

O processo todo da Limpeza é constituído por duas etapas. Quem deseja fazer a medicina do sangue menstrual precisa seguir até a etapa final. Entretanto, muitas pessoas optam por fazer apenas a primeira etapa, sem colher o sangue, que por si só traz muitas curas e transformações.

A primeira etapa da limpeza tem duração de 38 dias, nos quais é mantida uma alimentação livre de produtos de origem animal, portanto vegana, livre de sacarose, glúten (farinha branca), cafeína, teína, tabaco, álcool e outras drogas lícitas e ilícitas. Junto com a alimentação, são consumidos cinco tipos de medicinas naturais, uma após a outra com o objetivo de limpar os órgãos envolvidos no sangrado menstrual e as emoções ligadas a eles.

⁷⁵ Ju tem 29 anos, é uma mulher cis, branca, heterossexual, é produtora cultural e mora no Rio de Janeiro.

⁷⁶ Os formulários foram respondidos em janeiro de 2021.

⁷⁷ Sami tem 18 anos, é uma mulher cis, branca, lésbica, é estudante e mora em São Paulo.

A primeira medicina é o Alho, responsável por fazer um preparo inicial, limpando os parasitas do corpo físico, energético e espiritual (consumido por dez dias); seguido de quatro ervas que são consumidas por sete dias cada, uma após a outra, por meio de chá: Tansagem, limpa o pulmão e as tristezas; Cavalinha, limpa os rins e o medo; Carqueja limpa o fígado e o baço, a raiva e a preocupação; e, por fim, Artemísia, limpa o útero e as memórias uterinas. Quem não deseja colher o sangue menstrual para fazer a medicina pode finalizar a limpeza nesses 38 dias. Quem deseja colher o sangue entra na segunda etapa da limpeza.

A segunda etapa da limpeza tem duração variável para cada mulher e corpo menstruante, dependendo do ciclo menstrual. Depois de finalizada a Artemísia, suspende-se o uso das ervas e mantém a limpeza alimentar. Quando a primeira menstruação vier, depois da Artemísia, descarta-se o sangue, espera o próximo ciclo, mantendo a alimentação, e colhe o sangue do segundo ciclo. Depois de colhido o sangue, finaliza-se a limpeza e entra no processo de feitura das medicinas.

Quando finalizei a formação em Terapia Menstrual, em 2017, o grupo de mulheres que se formou comigo combinou de realizar a Limpeza na lua nova seguinte (as Limpezas sempre se iniciam na lua nova). Me lembro que, naquela época, tentei iniciar o processo, mas não consegui nem passar do terceiro dia do alho. Eu ainda não conseguia acreditar que seria capaz de cumprir com a restrição alimentar. Contudo, durante a realização da oficina regular de Ginecologia Autônoma, que aconteceu de abril a junho de 2018, comentei com as mulheres sobre a Limpeza e algumas ficaram muito interessadas e me incentivaram a fazermos o processo juntas. Assim, seis mulheres iniciaram a jornada no dia 13 de junho. Desse grupo experimental, quatro finalizaram toda a jornada e três colheram o sangue, incluindo eu, que fui a última a terminar, ficando três meses nesse processo.

Depois dessa experiência, eu facilitei ainda outros cinco grupos de Limpeza, sendo que em dois eu também realizei o processo junto com o grupo. Era uma média de 15 a 20 mulheres e corpos menstruantes por grupo (apenas um grupo tivemos quase 30 mulheres), seguindo um perfil semelhante das pessoas que frequentavam as oficinas, contudo com maior diversidade etária e racial. Os grupos eram compostos por uma maioria de mulheres cis brancas, com representatividade de mulheres pretas e pardas, ainda que em menor número, com uma variação etária entre 18 e 65 anos, de camadas médias e baixas. Essas mulheres eram professoras, estudantes, artistas, médicas, enfermeiras, terapeutas, biólogas, psicólogas, pedagogas, doulas, artesãs, dentre outras profissões. No que diz respeito à orientação sexual, o grupo é diversificado, tendo mulheres que se consideram heterossexuais, bissexuais e lésbicas. Como

os grupos eram online, não só era possível a participação de pessoas de outra região do Brasil, bem como de brasileiras que moravam no exterior.

A Limpeza pode ser feita a cada seis meses e, até hoje, eu a fiz uma vez por ano. Assim, desde 2018, facilitei seis grupos de Limpeza, passei três vezes pelo processo e colhi meu sangue duas vezes. Nunca fiz a Limpeza sozinha, sempre em grupo, e acredito que isso fez toda diferença para conseguir concluir o processo com tranquilidade. A recomendação é que, pelo menos a primeira vez seja feita em grupo, com o acompanhamento de uma terapeuta menstrual – é uma jornada iniciática que abre muitos processos de cura desafiadores e o acompanhamento da terapeuta, bem como a participação em grupo, facilitam o processo.

Também é importante mencionar que, a primeira vez que fiz a limpeza, o processo era um pouco diferente: eram 40 dias de Limpeza e apenas quatro medicinas naturais (Alho, Carqueja, Cavalinha e Artemísia), a Tansagem foi inserida depois. Durante essa primeira Limpeza, eu e as outras três mulheres mantínhamos contato com frequência, compartilhando várias reflexões, sonhos, sensações e nos encontramos três vezes, pessoalmente, para compartilharmos mais profundamente tudo o que havíamos vivido. Todos os encontros foram gravados por meio de áudio e muitas informações compartilhadas são material para o desenvolvimento da tese.

Como esse acompanhamento e partilha se mostraram indispensáveis para uma melhor fruição dessa vivência, em todas as Limpezas seguintes que facilitei, eu criei um grupo no Whatsapp para que pudéssemos ter contato diário, compartilhando informações importantes, sentimentos, *insights*, sonhos, dúvidas e o que mais emergisse. E nos últimos dois grupos que facilitei, já durante a pandemia, no ano de 2020, eu realizei encontros online, toda semana, por meio da plataforma *zoom*, para partilha e também para a prática de alguma atividade que fosse auxiliar o processo que estávamos vivendo – poderia ser um ritual, uma meditação, respiração, dança, dentre outros.

Todo o processo da Limpeza, o estudo de cada erva e cada emoção, será aprofundado no capítulo seguinte, entretanto, vamos introduzir o assunto no próximo item e também discutir outros temas pertinentes que envolvem a medicina do sangue menstrual.

5.1.1 Sangue, corpo e emoções

A ideia de criar um elixir com o sangue menstrual veio de Luzclara Camus, e foi atualizado pela Zulma Moreyra fundamentada em seus estudos sobre Medicina Chinesa, a partir do qual ela percebeu toda a correlação de outros órgãos, não apenas o útero, na produção do

sangue menstrual, acreditando ser importante limpar cada órgão para poder coletar o sangue e fazer o elixir (antes o elixir era feito sem a limpeza).

El elixir és canal de Luzclara y cuando ella lo comparte y nosotras hacemos, yo senti que la toma deste elixir de la sangre menstrual me movimentava, no? Y me mobilizava desde um lugar de sentirme enpoderada, segura. Pero tambien sentia que havia algunos pensamientos que yo ya havia trabajado y sostenia emociones que me movimentavan, y que era esto que estava sentiendo, movimentando? Y estas emociones yo también sentia que ya havia trabajado... y yo me dei conta, desde la medicina china sobre estas cosas de las emociones... y de como la sangre és una producción de todos mis órganos... y de todas las emociones que yo mobilizo en todos estes tiempos, emociones de años y años. Y daí que veio para mi pensar en una limpia para todos los órganos, para limpiar la sangre. (MOREYRA, Entrevista, 2020).

Zulma apresenta uma outra leitura sobre o sangue menstrual, como produção de todos os órgãos e de todas as emoções e pensamentos que foram mobilizados em anos de vida, e não somente como um evento fisiológico, como a perspectiva da medicina ocidental alopática apresenta. Na perspectiva de Zulma e da Terapia Menstrual, o sangue carrega informação, história, memória, emoção, pensamento que podem ser acessados através das medicinas feitas com ele e que também podem ser transformados a partir do processo da Limpeza e da ingestão da medicina menstrual. Entretanto, isso não quer dizer que os sentimentos são como substâncias inatas presentes no sangue (algo pré-social), são práticas sociais organizadas por histórias que encenamos e contamos ao longo de nossas vidas, podendo ser acessadas por meio dessa substância.

Até 1980, Lila Abu-Lughod & Catherine A. Lutz (2018) apontam que, a maior parte dos trabalhos antropológicos aceitavam o discurso ortodoxo da psicologia, a respeito das emoções, como processos psicobiológicos que respondiam à variação cultural, mas que também possuíam uma essência à parte, que não entrava em contato com a sociedade ou com a cultura.

A estratégia de *essencializar* a emoção acarreta algumas consequências desafortunadas. Primeiro, se as sensações (*feelings*) são consideradas a essência da emoção, então a forma mais confiável de se explorar as emoções seria através de relatos introspectivos. Esta abordagem desvia a atenção da vida social e de suas implicações possíveis na própria linguagem das emoções. Ela também nos impede de olhar para o papel dos discursos emocionais nas interações sociais. Segundo, essa estratégia reforça a premissa da universalidade das formas de emoções distintas (por exemplo, “vergonha” e “culpa” são vistas como sensações centrais, separadas uma da outra), do significado de uma emoção (ex, a “raiva” em uma cultura comporta o mesmo tipo de sensação/ significado que a “raiva” em outra cultura), e dos processos emocionais (ex, as emoções seriam primeiramente intrapsíquicas e sujeitas a mascaramento, repressão e canalização). Finalmente, caminhar de mãos dadas com o essencialismo enseja uma estranha invisibilidade da emoção em si mesma enquanto um *problema*, dado que postular universais emocionais nos possibilita, com mais

facilidade, tomar a emoção como uma *premissa* dada. (ABU-LUGHOD & LUTZ, 2018, p. 2).

O trabalho de Michelle Rosaldo (1984) é uma das referências na tentativa de romper com a ideia essencialista da emoção, colocando as emoções no campo da cultura, ao sinalizar como a noção de raiva dos Ilongot está relacionada a temas mais abrangentes da cultura local. A autora também desenvolve a ideia das emoções como pensamentos encarnados, sentidos em rubores, pulsões, movimentos dos nossos fígados, mentes, corações, estômago, pele, e eu agrego aqui também o útero. Rosaldo reconhece os sentimentos, não como algo oposto ao pensamento, mas como cognições, pensamentos encarnados no eu. Ela também sugere pensar como esses entendimentos crescem, não como algo intrínseco à essência, relativamente independente dos laços sociais, mas como a experiência de um mundo de significados, imagens, laços sociais, no qual todas as pessoas estão inevitavelmente envolvidas. Assim, as emoções são percebidas por ela como pensamentos que transbordam com a apreensão de estar envolvido no mundo.

Concepção essa que também me leva à Latour (2004) e à sua ideia de corpo como a aprendizagem de ser afetado, movido, posto em movimento por entidades humanas e não humanas, como vimos no capítulo sobre a Ginecologia Autônoma, Natural e Política. O que envolve uma ideia de corpo que implica uma trajetória dinâmica, por meio da qual se aprende a registrar e ser sensível àquilo de que é feito o mundo, fugindo das noções de corpo como algo fixo, dotado de uma essência inata e das dualidades entre razão e emoção. Como Rosaldo (1984) aponta, é importante reconhecer que os sentimentos são constitutivos do próprio pensamento e que o pensamento é carregado de significado emocional, isto é, do mesmo modo que a linguagem e o pensamento são dimensões indissociáveis, a ideia é perceber as emoções como parte integrante da própria linguagem e, por conseguinte, do pensamento. Assim é que a autora inaugura uma série de reflexões originais sobre as emoções como categorias nativas no interior da pesquisa antropológica.

Contudo, Csordas (2008) levanta uma crítica a Rosaldo, ao dizer que, embora a ideia de Rosaldo das emoções como pensamentos encarnados coloque “pensamento e emoção mais em pé de igualdade, definir emoção por pensamento corporificado preserva a dualidade fundamental”. (CSORDAS, 2008, p. 144). E ainda, segundo o autor, isso evita a questão de como “o pensamento em sentido restrito é corporificado, e não responde ao desafio de uma teoria autenticamente ‘afetiva’ da emoção que corresponda à teoria ‘cognitiva’” (CSORDAS, 2008, p. 144). Já outras autoras ressaltam que, embora o trabalho de Rosaldo não

desessencialize as emoções por completo, certamente inicia um importante processo de suspensão da preocupação com o paradigma psicológico (ABU-LUGHOD & LUTZ, 2018).

Abu-Lughod & Lutz acreditam que o caminho mais produtivo para se falar sobre as emoções seria traçar uma genealogia do termo de modo análogo à investigação de Foucault sobre a produção da sexualidade na idade moderna, o que levaria a considerar como as emoções vieram a se constituir em sua forma atual, “enquanto forças fisiológicas localizadas no indivíduo que reforçam nosso senso de singularidade (*uniqueness*) e que são consideradas via de acesso a algum tipo de verdade interior sobre o *self*”. (ABU-LUGHOD & LUTZ, 2018, p. 4).

As autoras ainda acrescentam que uma linha de investigação interessante poderia ser construída partindo das colocações de Foucault acerca da crescente importância da “confissão”, em que é certo a ocorrência de um discurso emocional enquanto um foco de controle social e produção discursiva nos séculos XVIII e XIX.

A descrição que Foucault faz de seu próprio projeto sugere, de modo mais direto, como o discurso emocional pode representar um sítio privilegiado de produção do *self* moderno. Ele escreve, no segundo volume da *História da Sexualidade*, que deseja “analisar as práticas pelas quais indivíduos foram conduzidos a focalizar sua atenção em si mesmos, a decifrar, reconhecer e aceitar a si mesmos como sujeitos de desejo, colocando em jogo certas formas de relação consigo mesmo que lhes possibilitam descobrir, no desejo, a verdade de seu ser” (FOUCAULT, 1985, p. 05-06). Ele também nota que, em diferentes períodos históricos, “não é sempre a mesma parte de nós mesmos ou de nosso comportamento que é relevante para o julgamento ético”, mas que na sociedade ocidental contemporânea, “o campo principal da moralidade, a parte de nós mesmos que é mais relevante para a moralidade, são nossas sensações” (1983, p. 238). As sensações podem desempenhar este papel porque elas são, hoje, constituídas como o núcleo do *self* e de nossa individualidade. (ABU-LUGHOD & LUTZ, 2018, p. 4).

A Limpeza do Sangue Menstrual, bem como a ingestão da medicina resultante, e as próprias Terapias Menstruais são práticas que buscam focar a atenção do sujeito em si, no seu corpo, seus afetos e seus desejos, almejando essa proximidade com a “verdade de seu ser”, como aponta Foucault, na passagem acima. São práticas capazes de causar rupturas e transformações no corpo que as experimenta, a partir do contato com as emoções, pensamentos e memórias que antes eram desconhecidos ou pouco aprofundados, apresentando uma concepção de corpo e *self* fluido, aberto às mudanças, diferente de uma noção de eu constante, que muitas vezes encontramos na sociedade ocidental. Como veremos no capítulo seguinte, no qual abordaremos cada etapa do processo da Limpeza, o estudo das ervas, dos alimentos e das emoções, existe um caráter social e generificado das emoções que é evidenciado na Limpeza, ao percebermos que muitas emoções compartilhadas durante a vivência têm suas raízes na

cultura e que a proposta da Limpeza, bem como das Terapias Menstruais e da Ginecologia Autônoma, Política e Natural, estão dentro de um movimento de aperfeiçoamento de si, característico da sociedade ocidental contemporânea (DUARTE, 1999).

5.1.2 Sangue: Veneno ou Remédio?

Uma pergunta se apresenta ao se falar sobre a Limpeza do Sangue Menstrual: a necessidade de limpar o sangue implicaria na ideia de que ele estaria previamente sujo? Antes da Zulma pensar na limpeza alimentar e no uso das ervas para a purificação dos órgãos, o elixir com o sangue menstrual já era utilizado por Luzclara Camus e, como a própria Zulma afirmou acima, e que aqui eu repito: “Solo la medicina de la sangre ya és muy potente, y com la limpia potencializa más en nível energético, espiritual” (MOREYRA, entrevista, 2020). Então, realizar a Limpeza seria uma forma de potencializar ainda mais essa medicina, que já possuía eficácia.

Entretanto, também há uma percepção de que para potencializar essa medicina, você precisa abrir mão de certos alimentos e outros produtos industrializados, possíveis poluentes e consumir ervas que vão limpar os seus órgãos e suas emoções, implicando, assim, em uma noção de pureza e refinamento desse sangue para essa medicina, e não só um refinamento do sangue, mas também um refinamento do próprio sujeito que participa.

Luciana Campelo de Lira (2013), em sua tese sobre o vegetarianismo, argumenta que a vinculação da alimentação com a saúde, difundida na sociedade ocidental contemporânea, reflete em uma preocupação com valores relacionados ao corpo e a busca de uma vida regrada, na tentativa de escapar às doenças atuais, o que repercute na relação com o alimento. Ela ainda levanta a reflexão sobre o consumo de alimentos tidos como “naturais”⁷⁸ por pessoas que fazem parte de um circuito alternativo, e a relação deles com a noção de pureza, em que a ideia de pureza é decisiva para alimentação, pureza que conduz a uma depuração do que é artificial ou poluído, visando um aperfeiçoamento pessoal por meio do cuidado do corpo e da alma. Logo, a alimentação está ligada a uma moral.

A ideia de poluição, portanto, não estaria no sangue em si, mas em elementos externos que causariam esse efeito, como é o caso de certos alimentos. Seria, então, a feitura da medicina com o sangue menstrual e o processo da Limpeza mais uma forma de se relacionar com o tabu da menstruação? Mais uma ferramenta de gestão (purificação) desse sangue extraordinário?

⁷⁸ Esse ponto será aprofundado no capítulo seguinte.

É inevitável falar sobre o processo da Limpeza e não pensar em todas as dietas e restrições que envolvem o tabu menstrual em outras culturas e contextos, como o trabalho da Belaude (2006), citado no capítulo sobre o tabu menstrual, que mostra a perspectiva dos Macuna sobre o sangue e toda a necessidade de dieta, a fim de “limpar o sangue e torná-lo mais forte e mais cheio de pensamentos, dando às mulheres vida mais longa que a dos homens”, como apontei na introdução. Entretanto, na cosmologia Macuna, a concepção sobre o sangue menstrual carrega uma ambivalência, pois, para se tornar uma medicina, ele antes é visto como o maior causador de doenças, com potencial venenoso e é, exatamente, por esse motivo que se faz necessária a limpeza. Diferente da perspectiva das Terapias Menstruais, para quem o sangue em si já possui potencial de cura e a Limpeza é capaz de aumentar sua eficácia – ainda que também possa carregar certa ambivalência ao perceber que existem elementos externos, alimentação, por exemplo, capazes de reduzir sua potencialidade.

Não estou buscando aqui fazer comparações simplistas entre práticas culturais completamente distintas, apenas busco retomar a discussão empreendida no capítulo sobre o tabu menstrual, mostrando que o sangue menstrual vai ser encarado como algo que precisa ser purificado, em diferentes culturas, pois ele é entendido como algo que possui uma força, um poder. Algumas práticas vão buscar purificar esse sangue, controlando-o, outras valorizando-o, outras sustentarão posições ambivalentes e ainda outras serão indiferentes. No caso da sociedade ocidental contemporânea, vemos diversas possibilidades coexistindo, desde um processo de contenção e medicalização da menstruação, que já abordamos anteriormente, a um processo de transformação deste sangue em medicina.

Ainda trabalhando essa ambivalência em relação ao sangue menstrual, que pode ser encarado como veneno ou medicina, Belaunde (2006) afirma que para os Macuna, um povo da floresta, acostumado a tirar seu sustento por meio do uso habilidoso de venenos, a menstruação é tida como um presente precioso.

Mais do que qualquer outro veneno utilizado no modo de vida yekuana – veneno de caça, veneno de pesca, mandioca-brava, substâncias psicotrópicas de origem animal e vegetal etc. –, o sangramento das mulheres causa as transformações mais dramáticas e exige os processamentos mais cautelosos. Tem também o poder de tornar outros venenos ineficientes – uma idéia sustentada por diversos grupos étnicos. (BELAUNDE, 2006, p. 218).

Essa percepção sobre o sangue me lembra o conceito de *phármakon*, palavra grega que deu origem à fármaco, que pode tanto significar veneno quanto remédio, aquilo que tem o poder de transformar as impurezas. *Phármakon* não é, em si, definido como bom ou mau “seu efeito

pode ser dúbio, sendo sua característica a capacidade de provocar uma alteração nas leis gerais” (ROCHA, 2012 p. 19). Não é apenas um elemento capaz de causar alterações no estado físico ou psíquico, mas é um instrumento que tem uma eficácia simbólica (LÉVY-STRAUSS, 1963) para auxiliar na execução de uma operação. Assim, independente se é veneno ou remédio, ou se poção secreta, o *phármakon* é capaz de atuar na realidade e modificá-la.

A cosmologia amazônica encara o sangue vertido pelas pessoas como algo que tem um poder transformador sobre a experiência vivida, seu cheiro tem potencial psicoativo, abrindo as esferas de comunicação e percepção, que, usualmente, dividem “a experiência cotidiana da experiência de outros tempos-espacos cosmológicos” (BELAUNDE, 2006, p. 208). E é por esse motivo que sua relação com o xamanismo é tão estreita. “Por toda a Amazônia, sangrar é a “troca de pele/corpo” *par excellence*, e são as mulheres quem mais evidentemente fazem com que isso aconteça, em suas regras e no nascimento da criança”. (BELAUNDE, 2006, p. 208).

Para avançar o estudo do sangramento, deve-se portanto recorrer aos mestres do desdobramento na Amazônia: as cobras e a lua. Por toda a Amazônia, o sangramento está ligado à relação íntima das mulheres com as anacondas. A anaconda é mestre de desdobramento, já que tem a língua e o pênis bifurcados, pode viver na água, além de viver na terra e em árvores (LAGROU, 1998, p. 241), e se identifica com o arco-íris cósmico e a serpente subaquática, considerada “mãe” ou “dona” de todas as cobras. Como as cobras, as mulheres mudam de pele/corpo e produzem substâncias venenosas. Seu veneno, segundo Guss (1990, p. 67) argumenta para os Yekuana, é “o mais tóxico e selvagem de toda a cultura”. (BELAUNDE, 2006, p. 218).

Portanto, uma única e mesma coisa pode ser boa e má ao mesmo tempo e ainda indiferente, que é o caso do sangue menstrual. Para a Terapia Menstrual, esse sangue tem uma conotação positiva e pode ganhar ainda maior potência se bem administrado por meio da Limpeza. Seguimos então, para abordar esse sangue como medicina e suas possibilidades de eficácia.

5.1.3 O sangue como medicina

Dentro da Terapia Menstrual, pode-se utilizar o sangue menstrual para realizar tinturas, unguentos e cristais de sangue⁷⁹, que são utilizados para curar diversos distúrbios do corpo físico, energético e espiritual.

⁷⁹ A tintura é um extrato hidroalcolico de alguma planta, no caso da tintura do sangue menstrual é o extrato hidroalcolico do sangue. O unguento é como uma pomada que se faz a partir da tintura e os cristais de sangue são feitos a partir da desidratação do sangue menstrual colhido após a Limpeza.

Fotografia 32 - Cristais de sangue menstrual



Fonte: Janaina Morais, 2018.

Fotografia 33 - Frasco de tintura do sangue menstrual



Fonte: Janaina Morais, 2019.

Zulma possui anos de experiência realizando a Limpeza com grupos de mulheres e estudando os efeitos do elixir. Em entrevista, ela compartilha um pouco o que já presenciou neste percurso.

La experiencia tomando la sangre es muy interesante, de restauracion a nivel celular pero tambien emocional y mental. Como por ejemplo, mujeres que tomaban pastillas para la depression dejan de consumir, por estar consumiendo su sangre menstrual, mujeres que lograran lo equilibrio hormonal porque estan consumiendo su sangre, mujeres que tenían cáncer en el hígado y lograran mejora. Solo la medicina de la sangre ya es muy potente, y con la limpia potencializa más en nivel energético, espiritual... Es muy interesante usted poder hacer una investigacion a cada organo no? Porque o que perdemos en esta sociedad industrializada es la capacidad de observacion de nuestro cuerpo... (MOREYRA, Entrevista, 2020).

Além da mulher ou corpo menstruante que coletou o sangue, a sua família direta (pais, irmãos, e irmãs, filhos e filhas) podem tomar essa medicina e esse vínculo não é determinado pela consanguinidade, filhos e filhas adotivos também podem se beneficiar da medicina. Entretanto, Zulma não recomenda que outras pessoas tomem o seu sangue além da família direta, pois o vínculo energético criado com esse processo é bem forte, não recomendado para relações mais efêmeras. Assim, o ideal é que isso aconteça com quem você já tenha algum tipo de ligação mais profunda e que vai se beneficiar dos trabalhos emocionais, energéticos e espirituais mobilizados durante a Limpeza para a coleta do sangue e posterior feitura das medicinas, como foi o caso de Caminhante que fez a limpeza estando na casa da avó e também ofereceu a medicina para ela tomar.

Eu dei pra minha avó, ela não entendeu tanto o que era e eu também não fiquei explicando tanto. Dei só pra ela, claro, porque a gente fez esse processo muito juntas, eu tava morando com ela na época e por mais que ela não tivesse ali 100% na alimentação comigo, neh? Mas ela ficou praticamente vegetariana nesse período e eu tava ali com ela, a gente muito íntima e eu cavucando um monte de coisas da ancestralidade com a força dela ali também ancorando, então quando ficou pronto, foi muito doído, porque o tempo da limpeza foi mais ou menos o tempo de ter morado com ela, neh? Eu fui embora pouco depois da gente ter tomado o nosso vidrinho da tintura juntas. E aí ela ficou tomando, todo dia ela tomava, e eu também tava tomando e aí ficou numa onda de um remedinho que eu fiz assim pra gente, sabe? (CAMINHANTE, Formulário, 2020).

A primeira vez que fiz a limpeza em 2018 e colhi meu sangue, fiz um uso mais regular das medicinas, diariamente, e senti que a tintura me auxiliava a ter foco e a estar mais conectada e atenta ao meu corpo e minhas emoções. Depois de algum tempo, o uso ficou mais esporádico, para usos ritualísticos ou para quando eu sentia a necessidade, inclusive, usei a tintura em alguns cortes na pele, percebendo uma cicatrização mais eficiente. Também passei a usar o sangue

como um amuleto, colocando os cristais dentro de um frasquinho de vidro bem pequeno, que usava pendurado no pescoço e, depois que fiz a nova medicina em 2020, usei a tintura para escrever a tese, com o intuito de me conectar ainda mais com o sangue e inspirar a escrita.

São muitos os usos possíveis das medicações e os efeitos que ela pode provocar em cada pessoa que a utiliza, mas são comuns os relatos que falam, sobretudo, dos benefícios emocionais, energéticos e espirituais e do processo todo da limpeza como uma jornada de transformações e cura. Così, que é terapeuta, publicou, no grupo da Rede de Terapeutas Menstruais, um comentário sobre sua experiência com a limpeza, relatando como o processo da Limpeza lhe auxiliou com as gripes contínuas que ela tinha próximo de seu aniversário, e como isso estava relacionado ao seu nascimento, e que, a partir do uso da Tansagem, para limpar os pulmões e a tristeza, ela não mais manifestou qualquer sintoma de gripe no aniversário seguinte.

Estoy preparándome para iniciar con la luna nueva de diciembre mi limpieza, es la tercera vez que la voy a hacer, me encanta y quiero preguntar si hay alguna actualización al respecto!

Aprovecho para compartir la experiencia de la limpieza anterior; desde 2016 que tome la formación en TM y me enamore de ella, he hecho la limpieza, elabore mi medicina Menstrual, que tomo a diario, siembro mi sangre y todo esto ha traído una riqueza gigante, sintiendo grandes beneficios físicos pero sobretodo espiritualmente, fortaleza que me ha sostenido porque junto con esas cosas bonitas han llegado fuertes tormentas para limpiar lo que no necesito.

El año pasado en octubre (época de celebrar mi nacimiento) hice consciencia que cada año para mi cumpleaños (antecitos o después) me atrapaba una gripa muy fuerte afectando principalmente mis pulmones, no miento, cada año en los últimos 15 años es lo que recuerdo. Y con esta consciencia vino el recuerdo de la historia de mi nacimiento, mi madre sufre de asma y hubo mucho miedo que durante el parto le viniera una crisis asmática así que estuvo acompañada del ginecólogo, neumólogo, cardiólogo, anesthesiologo y todos los locos logos que creían podían salvarnos 😊, finalmente nació sin traumatismos y en un parto rápido, fácil y tranquilo... hace un año asocié mi gripa cumpleaños a este hecho de mi nacimiento, Zulma me recomendó agregar a la limpieza de 40 días, 10 días más de Yanten para limpiar pulmones y haci lo hice.

Les cuento que este año celebré sin gripa, sin mocos, sin tos 🍷


Cada día me convengo más y cada año disfruto más de mi limpieza.

Un abrazo fuerte para todas y si hay actualización que deba conocer, les agradezco me compartan 🌸 (COSI, Grupo de Terapeutas Menstruais, 2019).

Depois de algum tempo dessa última limpeza, ela publicou outro relato no grupo sobre uma experiência recente com a medicina menstrual, mas dessa vez contando o uso tópico que fez da medicina com suas filhas.

hoy estoy aquí para compartirles mi experiencia más reciente con mi medicina Menstrual , una vez termine la formación en la siguiente luna nueva inicié mi limpieza y todo el proceso hasta recibir mi sangre Menstrual y hacerla medicina, la he tomado

muy juiciosamente y eventualmente la he usado con mis hijas , la verdad con un poco de duda, mis dos hijas de 3 y 2 años presentaron recurrentemente irritación en su vulva , incluso presentaron flujo verde, yo con hervitas juiciosa, se iba pero volvía a los pocos días... un día simplemente decidí poner unas gotas de mi medicina en la vulva de cada una y las invité a poner sus manitas sobre ellas con las mías encima y pensar en ella (la vulva) verla sana, agradecer a esa irritación pero decirle que no la necesitábamos y pensarnos sanar y fuertes..... mujeres fue un momento precioso, sagrado y muy Sanador.... desde el mes de octubre no presentan ningún tipo de irritación, flujo o molestia.

Agradecida eternamente contigo [Zulma Moreyra](#) por compartir esta sabiduría 
No lo duden mujeres bellas nuestra capacidad sanadora es infinita
(COSI, Grupo de Terapeutas Menstruais, 2019).

Além da ingestão que ela fez regularmente da medicina, o relato do uso tópico com suas filhas, junto ao pequeno ritual, mostra como os usos dessa medicina podem ser feitos de forma subjetiva, alcançando os efeitos esperados. No grupo, outra pessoa havia perguntado sobre o uso das medicinas para a pele, recebendo a resposta de Helena, que, apesar de nunca ter usado para esse fim, pois não necessitava, havia recomendado para uma pessoa que tinha acne crônica em parte do rosto, e ela teve uma notável melhora na pele. “Hay que recordar que el sangrado tiene células madres y regeneran las células donde se coloque. Por eso mismo algunas comunidades nativas de África utilizan el sangrado seco para cicatrizar heridas” (HELENA, Grupo Terapeutas Menstruais, 2017).

O fato de o sangue menstrual conter células tronco seria, na visão de Helena, uma das justificativas da sua possível eficácia enquanto medicamento com capacidades regenerativas. Essa fala me lembrou de um estudo brasileiro que utiliza o sangue menstrual para obtenção de células estromais mesenquimais, desenvolvido pelo Laboratório de Cardiologia Celular e Molecular (LCCM), do Instituto de Biofísica Carlos Chagas Filho (IBCCF), da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), com o propósito de produzir células-tronco em laboratório, para serem utilizadas em terapia celular para tratar doenças hepáticas e cardíacas (MANICA, 2018).

A professora Daniela Manica (2018) desenvolveu uma pesquisa de cunho socioantropológico acompanhando as atividades do laboratório onde a pesquisa é desenvolvida e aponta que, ainda que a existência de células-tronco no endométrio tenha sido conjecturada desde a década de 1970, foi apenas em 2004, que pesquisadores começaram a demonstrar essa possibilidade por meio de tecidos de pacientes histerectomizadas (cujo útero havia sido retirado). Contudo, uma maneira menos invasiva de obter as amostras, por meio da coleta do sangue, só foi possível em 2007.

A primeira pesquisa utilizando sangue menstrual para fins terapêuticos foi feita para tratar a distrofia muscular (CUI et al., 2007). As células do sangue menstrual

mostraram-se capazes de se diferenciar em células musculares (miócitos) e auxiliar a reparação das células atrofiadas pela doença. Entre as conclusões do artigo, os autores destacam que as “células derivadas do sangue menstrual humano são obtidas por um procedimento simples, seguro e que não causa dor, e podem ser expandidas eficientemente *in vitro*”, ao contrário dos procedimentos invasivos para obter células de fontes como a medula óssea e o tecido adiposo, que envolvem uma operação ou um procedimento doloroso e complicado. Além disso, enfatizam que essas células derivadas do sangue menstrual possuem “uma alta capacidade de autorrenovação”, ao contrário dos mioblastos⁹, que vinham sendo usado nos procedimentos de pesquisa na área, e que envelheciam rapidamente e expandiam muito pouco (CUI et al., 2007, p. 1593, tradução livre *In: MANICA, 2018, p. 100-101*).

Asensi, uma das pesquisadoras envolvidas no estudo, foi capaz de demonstrar, durante seu mestrado e doutorado, que as CeSAM (Células do Sangue Menstrual) expandem de forma rápida e são resistentes às condições de privação, como quando há poucos nutrientes ou oxigênio no meio de cultura, por exemplo. Assim, uma pequena quantidade de sangue menstrual pode ser revertida em milhares de células e isso faz com que elas se tornem relevantes para as pesquisas e os tratamentos clínicos. Outro ponto interessante é que essas células podem servir de substituto para tecidos não humanos, “como os fibroblastos embrionários de camundongos, reduzindo a necessidade dessa relação transespecífica em nível celular em pesquisas e eventuais tratamentos (SILVA DOS SANTOS et al., 2014, *In: MANICA, 2018, p. 106*).

Entretanto, como aponta Manica (2018), apesar de ter todo esse potencial científico e de tratamento para doenças, o sangue menstrual é um substrato marcado por gênero e sexualidade, e isso se reflete no universo de pesquisas possíveis com células mesenquimais no LCCM. Não é por acaso que a pesquisa seja uma iniciativa de mulheres, que, por vezes, têm que lidar com situações que envolvem nojo, abjeção ou vergonha, perante ao sangue menstrual.

Algumas pesquisadoras relataram expressões de nojo por parte de outras pessoas em relação à manipulação do sangue menstrual no fluxo laminar, ou até mesmo situações em que outros pesquisadores evitaram usar o mesmo espaço ao mesmo tempo, receosos de alguma eventual contaminação. Apesar do rápido processamento, o sangue menstrual permanece constantemente referenciado pelo nome da célula (CeSaM), e/ou pelo seu apelido. (MANICA, 2018, p. 107).

Além disso, Manica (2018) aponta que as CeSaM muitas vezes são pensadas como células exclusivas para o tratamento de mulheres, contudo, do ponto de vista científico, não há nenhum impedimento do trânsito dessas células para corpos masculinos. Se elas podem servir de substituto para tecidos não humanos, qual seria o impedimento? O fato é que a marcação de gênero faz com que as CeSaM não sejam consideradas como células-modelo para o tratamento

de corpos humanos. A autora ainda acrescenta que isso se reflete na exigência em relação as CeSaM.

É preciso que se juntem resultados suficientemente convincentes sobre ela, de acordo com os mais rigorosos parâmetros científicos vigentes, como o é para qualquer outra célula, para que ela seja reconhecida como boa. Entretanto, nenhuma das outras células será (ou foi) acusada da sua inutilidade ou ineficiência em termos tão pejorativos, marcados por comentários de cunho machista, ou que invoquem de maneira tão explícita a expectativa socialmente compartilhada em relação ao sangue menstrual: que ele não serve para nada, é inútil, deve ser descartado como lixo e sempre ocultado e escondido, de acordo com as regras de higiene sanitária. (MANICA, 2018, p. 109).

Apesar de possuírem excelentes resultados, as CeSaM ainda ocupam um lugar secundário no LCCM, em relação a outras fontes de células, devido ao tabu menstrual (MANICA, 2018). Sem cair em uma essencialização do corpo e gênero, como a autora aponta, é muito importante repensar as concepções negativas que envolvem o sangue e ressignificar a menstruação. “Quiçá o sangue menstrual poderá sair da sua condição de excremento abjeto para a nobre função de vir a salvar vidas. Isso se conseguir ultrapassar o machismo institucional” (MANICA, 2018, p. 111). De todas as formas, o sangue menstrual já tem sido utilizado muito bem e como Manica acrescenta, “muito melhor do que muitos outros tecidos corporais, para a produção de conhecimento científico acerca da potência vital e terapêutica das células mesenquimais” (MANICA, 2018, p. 111). A própria medicina com o sangue menstrual ilustra esses novos usos.

Assim, uma possível resistência a essa biopolítica, marcada pela recusa às intervenções médicas, e uma revalorização de experiências viscerais, tais como o parto domiciliar e a amamentação, por exemplo, faz com que as pessoas passem a “coletar e reutilizar, por meio de técnicas corporais diversas, suas placentas, leite materno, cordão umbilical e sangue menstrual” (MANICA, 2018, p. 97), colocando esses tecidos em novos fluxos, diferentes dos considerados “seguros” no processo de medicalização do corpo feminino.

Manica (2018) ainda aponta que a placenta e o sangue menstrual passam a ser mais palpáveis, visíveis e valorizados nos últimos anos pelo “compartilhamento de técnicas corporais que envolvem uma reapropriação de experiências fisiológicas e da capacidade de agência sobre elas” (CARNEIRO, 2012; MANICA; RIOS, 2017 *In*: MANICA, 2018, p. 97). Assim, a questão se concentra na possibilidade de utilizar esses tecidos, reivindicando o direito de definir o seu destino e, com isso, produzir novos agenciamentos.

Dessa forma, utilizar o sangue menstrual como uma medicina também se enquadra nesses novos fluxos e agenciamentos que buscam romper com o processo de medicalização, ressignificando esse sangue ao percebê-lo como um substrato altamente rico, nutritivo e com potenciais regeneradores, como fica evidente na fala de Helena. Em relação à sua eficácia, enquanto medicina, acredito que isso pode até ser testado nos moldes da ciência cartesiana, com amostras e testes, mas não é o caso da pesquisa em questão. No próximo item vamos aprofundar essa discussão.

5.1.3.1 *A Magia do Sangue*

O tema da eficácia da medicina menstrual, como também da jornada com a Limpeza e os rituais que ela envolve, apresenta-se nesse ponto da pesquisa. A eficácia simbólica, ideia desenvolvida por Lévy-Strauss, nos artigos “A eficácia simbólica” e “O feiticeiro e sua magia”, foi utilizada para descrever e analisar fenômenos outros que não a cura convencional biomédica, que atua em uma lógica de causa e efeito, em geral explicada pelas ciências exatas ou biológicas (MALUF, 2012). Segundo Maluf, “a eficácia da ciência e da racionalidade modernas teriam como fonte a separação entre sujeito e objeto, criador e criatura, agente e ‘agido’, ao contrário da eficácia simbólica fundamentada na abolição dessas diferenças” (MALUF, 2012, p. 56).

A eficácia simbólica traduz várias maneiras de designar práticas e situações capazes de produzir resultados que não se reduzem a uma explicação mecânica de causa e efeito. Atos mágicos, práticas rituais, cura ritual, práticas terapêuticas não científicas, xamanismo, feitiçaria, desembruxamento, terapias alternativas, ou não convencionais e seus efeitos. A noção de eficácia introduz uma dimensão pragmática ao fenômeno, um ato eficaz é um ato que funciona, seja qual for seu resultado. O que significa dizer “seja qual for seu resultado”? Significa que trata-se de um efeito que não pode ser verificado através da lógica científica da causa e do efeito ou do método experimental. A eficácia, nesse caso, estaria muito mais ligada à produção de um sentido compartilhado no interior de um contexto cultural e social específico, ou, ainda mais especificamente, tal como descreveu Lévi-Strauss, à produção de uma experiência específica. Nesse sentido, poderíamos dizer que trata-se de um tipo de agenciamento que pode produzir efeitos orgânicos e/ou mecânicos, mas cuja lógica interna, cujo modo de operar não se fundamenta na relação de causa e efeito e de causalidade mecânica. Isso não significa que muitas vezes não se tente explicar a eficácia de certos procedimentos rituais ou de cura a partir da lógica mecânica ou científica. (MALUF, 2012, p. 55).

Contudo, do ponto de vista fenomenológico e cognitivo, novas abordagens têm sido mobilizadas na compreensão da eficácia de rituais religiosos e terapêuticos, direcionados à cura, como o paradigma da corporeidade de Thomas Csordas, bem como a teoria ator-rede de Bruno Latour, dentre outros estudos que evidenciam a densidade do problema (TAVARES & BASSI, 2012).

Sônia Maluf (2012), por exemplo, desenvolve a ideia de trabalho, como apresentando anteriormente, para designar as diversas atividades rituais e terapêuticas, além das dimensões dos agenciamentos individuais e coletivos que envolvem essas atividades, não apenas das pessoas envolvidas, mas dos demais “agentes”, sejam entidades espirituais, forças, energias, objetos e substâncias que fazem parte do evento ou que por ele circulam. Ela ainda aponta como a ideia de agência, ação, prática, ou práxis individual ou coletiva é uma dimensão apenas residual, senão ausente nas diferentes formulações e usos do conceito de eficácia simbólica na análise antropológica.

A autora afirma que o trabalho ritual ou terapêutico opera uma transformação, e que a noção de transformação está contida na ideia de eficácia simbólica, ainda que Lévy-Strauss não responda à pergunta de como as transformações simbólicas produzem ou induzem transformações orgânicas ou fisiológicas. As transformações ocasionadas pelo trabalho ritual ou terapêutico envolvem um tipo de esforço intelectual, corporal e afetivo que busca provocar uma determinada experiência. É o sujeito que emerge, em um processo que envolve criatividade, imaginação e ação, questões que, como aponta Maluf, abrem para uma abordagem performática da cura ritual. Ela também resgata a ideia de Bruno Latour de deixar-se afetar, que seria um tipo de agenciamento em geral involuntário, não porque seria inconsciente, mas porque seria corporificado e afetivo. “Mais do que uma crença (experiência intelectual), trata-se aqui da afecção (experiência corporificada e afetiva)” (MALUF, 2012, p. 38). A partir dessas colocações, ela elabora a ideia de a performance ritual estar ligada à eficácia terapêutica, por meio dos estudos de Langdon (2007).

Para Jean Langdon, “a eficácia terapêutica deve ser atribuída sobretudo aos aspectos performativos do ritual” (2007, p. 5). A autora traça a trajetória das diversas abordagens da magia, do xamanismo e da cura ritual na antropologia, enfatizando o quanto em muitas dessas abordagens os dois últimos são reduzidos a uma certa concepção de magia – conceito em geral utilizado de forma redutora, em oposição à noção de religião, e apreendido a partir de um viés em geral evolucionista, presente, por exemplo, na previsão de que esse tipo de prática desapareceria diante da expansão da modernidade. (LANGDON, 2007, p. 9) A partir do que considera os limites da abordagem estrutural do ritual, e na perspectiva de uma antropologia da performance, a autora considera que a eficácia do ritual estaria não nos seus aspectos lógicos ou semânticos (aqui a crítica dirige-se não somente a Lévi-Strauss, mas também a Turner), mas na sua dimensão de experiência corporificada (em diálogo com Thomas Csordas), especificada em torno de quatro princípios gerais: intensificação da experiência; sentido multissensorial e, ao mesmo tempo, unificado desta; expectativa coletiva na participação (e de como dessa participação coletiva emerge experiência e sentido); engajamento corporal, emocional e sensorial (centralidade da noção de embodiment). O conceito de performance reintroduz quest.es como ação, criatividade, expressão poética, que nas formulações iniciais do conceito de eficácia simbólica apareciam de forma tangencial e secundária, colocando-os no centro da reflexão. O ritual deixa de ser definido pelas regras e pelo seu ordenamento formal, mas como um evento pleno de ação, em que imaginação e criatividade, além de expressão poética,

emergem como aspectos centrais. Sem abandonar o conceito de eficácia simbólica em sua totalidade, mas colocando-se em uma posição de crítica aos princípios de sua formulação, à analogia com a psicanálise e ao peso dado aos aspectos verbais e estruturais do ritual, a perspectiva da performance pensa o ritual como evento performático que dramatiza e produz nos sujeitos uma experiência corporificada e afetiva. (MALUF, 2012, p. 50-51).

Toda essa questão da experiência corporificada, que a performance ritual é capaz de causar, serve para pensar a Terapia Menstrual, a Limpeza e a medicina menstrual, que são capazes de provocar deslocamentos, engajamentos, envolvimento, afetações em quem participa. “Todo processo interativo é um processo criativo, que reinaugura os limites do mundo de cada sujeito, daí resulta sua eficácia, no próprio jogo de linguagem que se estabelece”. (SILVA, no prelo, p. 13). Barbara fala sobre os usos que fez da medicina menstrual e como ela tinha uma sensação de, ao tomar a medicina, voltar para o útero, e de que a sua medicina era seu corpo, mostrando, mais uma vez, a dimensão corporificada dessa experiência, bem como a capacidade de agência desse sangue de fazê-la entrar em contato consigo e com seu centro.

O sangue que eu tomei foi da primeira limpeza, na segunda vez eu nem fiz a tintura porque eu já fiz tanta tintura no primeiro ano que eu não fiz mais, mas foi lindo eu fiz a tintura e demora um tempo até ela ficar pronta, então ela ficou pronta em novembro de dois mil e dezoito e eu viajei logo em seguida, fui fazer um mochilão meses na estrada assim, levando minha oficina pra vários lugares, fiquei uns quatro meses só no nordeste e foi uma medicina que pra mim foi de muito centramento, eu tava vivendo na estrada e não tinha nenhuma rotina constante, zero rotina, um dia na casa de alguém, outro dia em outro, acampando, fazendo mil movimentos, conhecendo muita gente, pessoas novas e tal, e não tinha muito o momento de estar em silêncio. Eu tava comigo mesmo o tempo inteiro, mas eram muitas variáveis, a minha única rotina era tomar a tintura do meu sangue menstrual, a única rotina que eu todos os dias consegui fazer, e eu sentia muito centramento no meu ser, no meu útero. Tiveram momentos que eu tava me sentindo muito na beira da loucura, tipo na beira da loucura no sentido de tão fora da minha zona de conforto, pegando carona na estrada, fazendo uns rolê assim, sabe? Tão fora da zona de conforto, sem casa, sem lar, tipo não sei pra onde eu tô indo agora, mas eu vou parar em algum lugar e montar minha casa em algum lugar, **era um sensação de voltar pro meu útero, porque eu tenho meu corpo, a minha medicina é meu corpo, minha casa é meu corpo e tá tomando uma medicina que veio do meu corpo foi muito um retorno, um processo de eu me entender e entender a importância disso**, então pra mim foi uma medicina muito mais de cura emocional, fortalecimento do que física necessariamente. Hoje em dia eu tomo na minha fase menstrual (inaudível) até tenho interesse em saber como você utiliza, como que as outras manas estão utilizando, porque eu tive esse processo, nos meses que eu tava viajando tava super regular, todos os dias e aí eu não continuei depois que eu voltei da viagem, eu fui incorporando outras rotinas, hoje em dia é um ritual da minha fase menstrual, tipo... menstruei aí eu trago a minha tintura mais como uma coisa de me conectar com esse sangue, sinto que me ajuda com as cólicas também e tudo mais. (BARBARA, Entrevista, 2020, grifo nosso).

A experiência de Caminhante com a Limpeza e com a medicina, também serve para pensar sobre como a cura, nesse tipo de terapia, acontece ao longo do processo, exigindo um envolvimento e um engajamento da própria pessoa com a sua cura. O relato dela também

apresenta como a medicina do sangue, resultado desse processo, é o agente que carrega a informação corporificada de tudo que foi vivido e o tomar o sangue é um retorno a essas memórias e transformações.

Senti efeitos bem sutis, o que eu sinto é que **a grande cura mesmo operou ao longo do processo de fazer neh?** Toda uma alquimia mesmo, foi a minha experiência mais próxima de uma alquimia que eu senti fazendo, do externo tá próxima ao interno, das coisas serem uma coisa só. Senti muito isso do processo, aí é como se, **no momento em que eu tomo a minha medicina, a minha tintura eu tô só reforçando aquelas informações dentro do meu ser neh?** Que é o que eu sinto ainda hoje quando eu tomo meus cristais. Então, tão aqui, eu trouxe aqui comigo pra viajar neh? Tão inclusive no meu altar e vira e mexe eu pego e tomo um pouquinho, como que **pra me lembrar das curas e das informações que eu gerei ali naquele processo.** Então, eu acho que na época que eu tomei a tintura era bem isso sabe? É como se no nível sutil eu tivesse tomando a posologia ali diária, quase por um mês, das informações que eu produzi, ao longo da produção da medicina como um todo, neh? (CAMINHANTE, Formulário, 2021).

Não só o processo de fazer a Limpeza e tomar o sangue, como o processo de fazer a medicina também carrega essa potência da performance ritual. Em um primeiro momento, você estava fazendo a medicina dentro do corpo, tomando os chás e passando pelos seus processos de cura, e agora você está colhendo o sangue fruto de toda essa caminhada, alquimizando, transformando em medicina e colocando em um potinho. O sangue medicina se torna uma extensão de você e do seu próprio poder de cura, lembrando que você é mágica.

Foi incrível fazer, preparei todo um ritual e me conectei muito com tudo que havia passado, e usar as medicinas é muito especial pra mim, **me sinto muito potente e poderosa tendo algo assim em minhas mãos, e imaginar que isso saiu de mim me traz uma sensação de "nossa, eu sou incrível e muito mágica".** (SAMI, questionário, 2020, grifo nosso).

As medicinas com sangue é aquela delícia, meu sangue todo limpinho e tudo que eu vivi nesses últimos três meses fazendo essa limpeza e aí tendo que fazer as medicinas, meu quarto tá com cheiro de sangue, eu tô com sangue secando ali, tô com tintura de sangue aqui também, é... filmando os processos de fazer as medicinas. E eu me sinto muito bruxona! É muito gostoso fazer essa mistura aí, porque eu sou alquimista também, eu trabalho com a medicina da placenta e outros fitoterápicos, adoro mexer com coisas, com as mãos, transformar tintura, tipo aí... **trazendo o próprio sangue, que veio das minhas entranhas, é o resultado de tudo que eu vivenciei, comi, e eu tô aqui nessa alquimia, e é bem forte.** (BARBARA, entrevista, 2020, grifo nosso).

O processo da Limpeza e a medicina do sangue menstrual carregam uma potência de promover um encantamento do mundo e da ciência, resgatando o lado mágico da vida, as emoções, as afetações, as intuições, as relações com o invisível, dos humanos com os não humanos, e todo fluxo de agências e desejos que emergem desses contatos.

Isabelle Stengers (2017) faz uma crítica à racionalidade científica hegemônica, que, a seu ver, é responsável pelo “desencantamento do mundo” e produto de um processo de colonização, que fez com que a ciência expulsasse toda a magia da prática científica para se consolidar, deixando de lado o caráter de aventura e de abertura ao indeterminado, algo que a autora coloca em primeiro plano ao repensar a história científica (SZTUTMAN, 2018). Ela ainda complementa que usar palavras como magia, feitiçaria e animismo pode causar mal-estar nas pessoas, tão acostumadas a tratar tais conceitos como crenças de outros povos.

Se a particularidade aventureira das práticas científicas tivesse sido reconhecida, ninguém sonharia em se referir a outras pessoas com base nas “crenças” consideradas por elas a respeito de uma “realidade” à qual os cientistas gozam de acesso privilegiado. Ao invés da figura hierárquica de uma árvore, portadora da Ciência como tronco, o que chamamos de progresso talvez tivesse tido o encanto do que Gilles Deleuze e Félix Guattari chamavam de rizoma, conectando práticas, preocupações e modos heterogêneos de dar sentido aos habitantes da Terra, sem que nenhum deles fosse privilegiado e todos fossem passíveis de se conectar uns com os outros. (STENGERS, 2017, p. 5).

Dessa forma, ela propõe, exatamente, o uso deliberado dessas palavras (citando STARHAWK), por acreditar que as palavras que soam aceitáveis, racionais, científicas ou intelectualmente confiáveis, o são por fazerem parte da língua do distanciamento, de modo que escolher usar tais palavras é insistir em uma desterritorialização, em um devir minoritário no sentido designado por Deleuze e Guattari. “Pois são todas elas palavras que por muito tempo foram empregadas para desqualificar práticas não cristãs e não científicas” (SZTUTMAN, 2018, p. 344). Enquanto conceitos filosóficos como “Logos, Esclarecimento, Razão” foram por vezes utilizados para legitimar a colonização.

Stengers pensa a feitiçaria ao modo do *pharmakon* – a um só tempo veneno e remédio. Se as palavras têm mesmo força, se são espécies de *pharmakon*, nomear a feitiçaria ou a magia, nomear-se feiticeiro ou animista pode se converter num ato de conjuração, resistência a toda essa história agarrada a uma ideia de progresso a um só tempo da Razão e da técnica. “A fumaça das bruxas queimadas ainda paira nas nossas narinas” – eis o refrão de Starhawk que Stengers insiste em repetir. A história das bruxas queimadas é, com efeito, a história do triunfo da modernidade cristã e do próprio capitalismo. Nomear a feitiçaria, a magia ou o animismo é, portanto, reativar – retomar ou simplesmente ativar – a feitiçaria, a magia ou o animismo. Não se trata de recuperar um passado ou se apropriar de algo inteiramente outro, mas sim de produzir agenciamentos, novas conexões. (STUTZMAN, 2018, p. 344).

Stengers define o animismo não como uma ontologia de determinado local, mas como “agenciamentos que geram transformações metamórficas em nossa capacidade de afetar e sermos afetados – e também de sentir, pensar e imaginar” (STUTZMAN, 2018, p. 345). Para a autora, seria importante descolonizar as ciências modernas e colocá-las em conexão com outras

práticas. Se a medicina moderna se consolida por meio da perseguição aos “charlatões”, é necessário fazer conversar essas diferentes práticas, reconhecendo nelas regimes de eficácia e veridicção, aponta Stengers. Tais conexões, segundo a autora, conduziriam a um “anarquismo ecológico”, que promoveria o trânsito por meios heterogêneos, como a arte, a ciência e a filosofia.

Novamente apresentando uma ideia de Delleuze, Stengers (2017) propõe pensar “pelo meio”, o que significa tanto a ausência de referência a um objetivo ideal, bem como não separar algo do meio de que depende para existir. Se pensarmos em termos dos meios científicos e do que eles exigem, é claro que nem tudo estará de acordo com algumas dessas demandas. “Mais especificamente, nem tudo se conforma ao papel associado à criação científica, ao papel de pôr à prova o modo como é representado” (STENGER, 2017, p. 5).

Com Stengers, em suma, as ciências devem reativar a magia, essa arte da eficácia, tanto porque jamais houve ciência sem magia – sem animação do mundo, sem fatos que são feitos, sem “fatiches”. A tentativa dessa tese, por meio da experiência com a Terapia Menstrual, a Limpeza e as medicinas menstruais, bem como com as oficinas de Ginecologia Autônoma e o projeto Meu Corpo, Meu Sangue, é reativar essa magia, provocando um contra-feitiço, um desenfeitiçamento do sistema capitalista, que capturou os saberes populares, e que, segundo Stengers, é um sistema feiticeiro, sem feiticeiros.

Em *Calibã e a bruxa*, Federici demonstra haver uma relação direta entre a caça às bruxas durante os séculos XVI e XVII e a acumulação primitiva de capital, e isto toca numa questão fundamental de gênero. Para Federici, a exploração das mulheres, o controle de seu poder reprodutivo é algo inerente ao capitalismo, não devendo ser universalizado, como sugeriu, entre outros, Strathern em seu estudo sobre as relações de gênero na Melanésia. Os cercamentos da terra seriam seguidos por cercamentos de conhecimentos, por exemplo, a perseguição de curandeiras por uma nova classe de doutores. “A substituição da bruxa e da curandeira popular pelo doutor”, escreve Federici, “levanta a questão sobre o papel que o surgimento da ciência moderna e da visão científica do mundo tiveram na ascensão e queda da caça às bruxas”. Federici situa a caça às bruxas, esse movimento de demonização e segregação, como um fator fundamental para a compreensão não apenas da acumulação primitiva do capital, mas também da gênese de um biopoder, que Foucault associava ao declínio do poder soberano no século XVIII. (STUTZMAN, 2018, 346-347).

Ao se falar sobre a Terapia Menstrual, a Limpeza e as medicinas, a questão está menos em sua eficácia, em termos de causa e efeitos, e mais em como ela é capaz de provocar deslocamentos, afetações, envolvimento, magias e transformações, para muito além do que a ciência racional cartesiana permite, provocando, nesse sentido, um contra-feitiço, um desenfeitiçamento, em relação ao sistema capitalista que insiste em capturar esses saberes, nos

enfeitando, entorpecendo nossos sentidos e nos impedindo de enxergar para além das possibilidades permitidas por ele.

Vamos dar seguimento aos estudos com o sangue menstrual no capítulo seguinte, abordando em profundidade a Limpeza do Sangue Menstrual, o estudo dos alimentos, ervas e emoções.

6 CAPÍTULO 5 - MERGULHANDO EM ÁGUAS PROFUNDAS: ESTÃO ABERTOS OS TRABALHOS DA LIMPEZA DO SANGUE MENSTRUAL

6.1 SANTO ALHO

Fotografia 34 - Sem título



Fonte: Janaina Moraes, 2019.

*Santo Alho!
Salve sua força!
Seja bem-vindo a essa Ciranda Cósmica Uterina!
Trazendo seu fogo e sua clareza!
Transformando os parasitas...
Medicina poderosa!
Que comecem os trabalhos e que venham as curas!*

O Portal da Limpeza se abre com essa perfumada hortaliça: o alho! Não à toa é uma imagem simbólica usada para afastar os vampiros, pois vai atuar na Limpeza, preparando o terreno, trabalhando e afastando os parasitas, que podem ser pensamentos, comportamentos, relações, dentre outros. No primeiro dia de alho, antes de consumir a medicina, fizemos um pequeno ritual individual para se conectar com ela, pedindo licença e agradecendo as curas que iriam chegar e, a cada passagem de medicina, fizemos esse procedimento de agradecer as curas que foram recebidas pela medicina anterior, despedindo-se dela e se abrindo para a nova medicina que estava chegando.

Começamos consumindo dez dias de alho⁸⁰, em jejum pela manhã⁸¹, mantendo a limpeza alimentar conforme cada pessoa se propõe – não sou rígida em relação a isso, é um processo autônomo. Claro que as escolhas vão influenciar no processo e interferir no sangue que será coletado, mas como muitas pessoas fazem apenas a jornada de 38 dias sem coletar o sangue, nesses casos é mais possível flexibilizar.

A questão da limpeza alimentar é importante para o processo, contudo, ainda mais importante, é a garantia de autonomia de cada pessoa nas suas escolhas alimentares, bem como sua saúde e nutrição. Há pessoas que optam por manter o ovo na alimentação, por exemplo, por acreditar que não seria possível abrir mão desse alimento, assim como outras pessoas optam por manter o uso de certos medicamentos e, se ela não for colher o sangue, não há problema algum. No processo de garantir a autonomia da pessoa, esses movimentos, por vezes, contraditórios são absorvidos, evidenciando mais uma vez a pluralidade da prática das terapias menstruais.

Também deixei bem claro a importância de encararmos a limpeza alimentar não como uma dieta ou uma restrição, mas como um caminho, uma possibilidade, uma oportunidade de conhecer seu corpo em uma outra dinâmica, sem esses alimentos que, habitualmente, consumimos, reiterando sempre a importância de substituímos bem os alimentos para não faltar nenhum nutriente. Então, durante toda a Limpeza, fazíamos muitos experimentos com os alimentos e trocávamos muitas receitas. Inclusive é tanta receita interessante que daria para ter um livro só de receitas da Limpeza (risos).

Nossa! Posso dizer que pela primeira vez eu cuidei do meu corpo com um propósito que não fosse de uma disciplina desenfreada, **descorporificada**. Por ter transtorno alimentar e cuidar disso há anos em terapia, eu sempre fico receosa com dietas restritivas, entendendo que podem funcionar como um gatilho para compulsão. Mas ali, na limpeza, a proposta é outra, a disciplina exigida vem de outro lugar. Há um tempo aprendi que a origem da palavra disciplina vem de "discípulo", de aprender com... e a limpeza pra mim foi muito disso: **eu estava voltada para escutar e aprender com meu corpo, e aí a restrição alimentar entra mais como um afinar de frequências** (pra que eu pudesse ouvir o que esse corpo me dizia) do que como uma punição. **A ideia de que estaríamos "cozinhando" nossa medicina dentro do nosso corpo, primeiro no útero, depois enterrada... isso me emociona demais. Nunca havia me sentido tão próxima da concretização da ideia de que carregamos nossos remédios todos dentro da gente.** Com isso, a mudança alimentar

⁸⁰ O alho é originário da Ásia Central e seu uso medicinal é conhecido desde o terceiro milênio antes de Cristo, na Índia e no antigo Egito. Estudos científicos recentes demonstraram que o consumo regular do alho elimina as bactérias nocivas ao nosso organismo, por ser um poderoso antibiótico natural. É possível tratar naturalmente a pressão alta, o reumatismo, dores estomacais provocadas por parasitas. Outro destaque é que pode ser um poderoso estimulante do apetite, ajuda na boa digestão de alimentos, evita a acidez estomacal, ativa a circulação o que ajuda o coração a funcionar bem e é um bom protetor do fígado e da vesícula, mantendo-os saudáveis e resistentes. (Trecho retirado do material didático da Limpeza que foi desenvolvido por mim).

⁸¹ Cortamos o alho em pedaços pequenos e ingerimos com água.

me fez aprender o que faz meu corpo se sentir bem, aprender que alimentação é nutrição e não somente prazer, e que há prazer em se nutrir (!). Vejo que a partir dali, saí da frente da minha criatividade, parei de ser bloqueio pra mim mesma. (MARI⁸², Formulário, 2021).

No depoimento de Mari, a experiência corporificada que a Limpeza possibilita se apresenta em contraposição com dietas, que ao seu ver levam a uma “disciplina desenfreada e descorporificada”. Com a Limpeza, ela aprendeu a ouvir melhor seu corpo e entender o que fazia bem a ela e esse aprendizado, inclusive, foi capaz de desbloquear sua criatividade. A ideia do sangue e do corpo como medicina também aparece em outros relatos, fazendo-me lembrar da frase “nós somos nosso plano de saúde”, dita por uma das participantes da Limpeza em um dos encontros. A partir da experimentação com o próprio corpo, fazendo dele laboratório, trocamos experiências com outros corpos, criando nosso próprio plano de saúde, que envolve autoconhecimento, autocuidado, autonomia e rede de apoio.

Antes de iniciarmos o uso das medicinas eu expliquei qual é a minha visão sobre elas, como percebo as plantas e ervas como seres vivos complexos e completos que habitam esse planeta muito antes de nós e, por isso, possuem uma sabedoria própria, ancestral, que atua no nosso corpo físico e sutil, ensinando-nos e abrindo caminhos para vermos o que habita dentro de nós (visão essa que também permeia outras práticas como a homeopatia e os florais, por exemplo). “A planta não vai te dar o que você não consegue carregar” (ESTRELA, Encontro Limpeza, jul. 2018) “Ela vai te mostrar o que você tá carregando.” (LUA, Encontro Limpeza, jul. 2018).

Essa percepção sobre as ervas se assemelha à percepção que muitas pessoas, que fazem uso de plantas de poder, tais como a ayahuasca e o daime, por exemplo, têm sobre essas plantas. Entendidas como Plantas Professoras, Plantas Mestras, ensinadoras (categorias êmicas), percebidas como seres divinos que carregam uma sabedoria infinita, capazes de proporcionar curas para diversos distúrbios físicos, mentais, emocionais e espirituais, por serem capazes de causar rupturas nas fronteiras que definem o que é dor e prazer, riso e choro, sonho e vida real (LABATE & BOUSO, 2011).

La salud debe ser comprendida a partir de la perspectiva psicobiológica y sociocultural...las creencias y prácticas de la salud forman un sistema lógico-conceptual...las enfermedades no son un conjunto de síntomas físicos universales o estados estáticos, sino procesos modulados por la cultura... el cuerpo no es una realidad que existe fuera de lo social, ni le antecede... la sociedad fabrica el cuerpo... la cura es un proceso colectivo, que requiere construcción de sentido/negociación de significados... es necesario comprender cómo el enfermo entiende el sufrimiento y

⁸² Mari tem 32 anos é uma mulher cis, branca, heterossexual é psicóloga e mora no Paraná.

organiza la experiencia de la enfermedad... contemplar cómo las enfermedades son vivenciadas, soñadas, imaginadas... el lugar social del sujeto –como su clase social, edad, género– cualifica cómo experimenta su dolor... cada sociedad posee sus propios sistemas clasificadores de enfermedades y teorías teológicas... el consultorio médico también es un espacio ritual... es necesario tener en cuenta las ideas de los médicos sobre las enfermedades y también cómo vivencian el tratamiento... (LABATE, BOUSO, 2011, p. 29).

Além de uma visão universalista de que essas plantas de poder, e mesmo o processo da Limpeza com o uso das ervas, podem proporcionar a cura para tal ou tal enfermidade, é pensar a enfermidade como um processo de dimensão não apenas físico, mas também moral e que o uso dessas plantas implicam no que Foucault (2004) chama de “técnicas de cultivo de si”, capazes de desconstruir paradigmas sociais e culturais que orientam o *self*, ao nos mostrar o que estamos carregando, como aponta Lua em sua fala, abrindo-nos a outros campos de percepção, ideia que já abordamos também no capítulo anterior.

6.1.1 O estudo dos alimentos

No meu estudo com o alho, meu corpo reagiu a ele fazendo muita limpeza física: tive diarreia, baixa de pressão, cansaço, sonolência, irritação e enxaqueca. Geralmente, os primeiros dias da limpeza são bem desafiadores, pois meu corpo ainda está se adaptando a ficar sem os alimentos que consumia, principalmente, o café, que é um dos alimentos que eu mais sinto falta ao ficar sem, junto com o açúcar. Então, eu senti muito sono, querendo ficar mais deitada, até que os primeiros dias vão passando e o corpo já começa a conseguir pegar o ritmo e ganhar energia. Inclusive, esta seria uma questão bem interessante que a limpeza mostra. Quando ingerimos alimentos considerados inflamatórios, como a sacarose, farinhas brancas, carnes, produtos lácteos e café, por exemplo, nosso corpo tem dois trabalhos, o de combater a inflamação causada por esses alimentos e o de sintetizar o alimento e transformar em energia para o corpo. Quando paramos de comer esses alimentos inflamatórios, o nosso corpo pode se dedicar somente a sintetizar o alimento em energia, de modo que depois que essa fase da abstinência passa, sentimos muita energia no corpo.

Esses dias me sinto **mais forte e resolutiva**. Tipo, eu começo a fazer uma coisa e paro só quando termino. Não estou procrastinando e também estou muito mais prática. Eu não me achei impaciente, mas também não fiquei gastando energia tentando mudar opiniões ou as coisas. É como se eu estivesse **focada totalmente em mim**. Já, fisicamente, foi o meu intestino que regulou com o alho. (GI, Grupo Limpeza, set. 2019, grifo nosso).

No início eu fui bem, acho que eu tava bem aberta, mas ainda tinha algumas dúvidas sobre a limpeza e tal, aí depois eu comecei a perceber **a força que o alho tinha**,

realmente foi... o que eu senti foi que **ele me equilibrou mentalmente, emocionalmente como se ele tivesse me preparando pras outras ervas** e eu fiquei bem afeiçoada a ele, tanto que eu escrevi que ele é muito generoso e ele me trouxe muita coisa, me abriu pra muita coisa que tava fechado. [...] porque, quando eu entrei na limpeza, eu tava meio deprimida e tava naquela bola de neve que você vai acumulando coisas do trabalho, de casa, a casa toda bagunçada e antes da limpeza eu comecei a limpar tudo lá em casa a fazer um faxinão, descartei muita coisa e que eu consegui terminar na fase do alho, hoje eu tô super... **não teve um dia que eu tive preguiça, fiquei muito animada pra fazer tudo**, aí eu percebi o quanto eu tava sendo ruim. (ESTRELA, Grupo Limpeza, set. 2018, grifo nosso).

Começando com o alho, eu senti muito enjoo e parecia que eu estava em jejum a medicina com medicamento e foi incrível como que o meu corpo acostumou com o alho e começou depois a desenvolver uma falta, mesmo no início ele não tendo gostado do alho por causa do desconforto, depois do 5º, 6º dia ele começou a pedir. Ou seja, ele me disse que gosta do que faz bem e que ele no início ganha resistência e depois o corpo começou a sentir falta de abrir o dia com aquele alho. **Aí eu entendi que no início é sempre desafiador, mas quando a gente descobre um caminho de abertura, o corpo corre atrás pra se manter fiel na experiência**, então o que eu senti no meu corpo, era às vezes uma dor de cabeça por eu tentar controlar um desejo não suprido daquelas comidas, mas depois que veio pra mim foi um esvaziamento e eu **fui me sentindo muito leve, aterrada o corpo sentiu muito tesão com a vida e um lugar de organização mental, dos sentimentais, dos meus movimentos. Meu corpo teve espaço e tempo pra se organizar de uma forma que não teve antes, porque parecia que ele gastava muito tempo digerindo as mentiras que eu comia, então, é como se ele não perdesse mais tempo digerindo mentiras, agora ele gastava o tempo dele produzindo energia**. (CORPO VIVO⁸³, Entrevista, 2021, grifo nosso).

A Limpeza na fase do alho traz, portanto, energia, equilíbrio, organização, foco e, mesmo que seja desafiador no início, aos poucos o corpo vai se acostumando. Corpo Vivo também comenta como o alho lhe ajudou a preparar o terreno para as outras ervas e como foi sua experiência com os alimentos.

A minha experiência começou com uma grande animação de estar **me escolhendo**, um momento ímpar que eu senti de tomar uma direção de me escolher. A primeira semana que eu tive contato com os parasitas simbolizados com o elemento alho foi muito forte, a abertura de sensibilidade para permitir que os parasitas se apresentassem, me permiti ao vômito, me permiti ao enjoo e silenciar como se fosse uma experiência de aceitar um processo de limpeza. Aí, depois com as ervas, é como se a porta tivesse aberta com o alho e elas tinham casa para entrar então foi uma sensação de muito prazer, de estar **recebendo algo de dentro da natureza, dentro da minha natureza, me auxiliando num processo de retorno a minha maneira orgânica de sentir**. Foi uma experiência que me conectou com uma puta experiência orgânica. Quando eu digo orgânica, digo sobre algo que a terra me deu, eu começo a ingerir e dentro de mim, **eu começo a me desfazer de alimentos e pensamentos tecnológicos, processados**, eu começo a me voltar para uma natureza mais orgânica num processo de transformação previstas, manipulada... comidas já prontas, pensamentos já prontos, manipulações já prontas e, então, começa a voltar pra uma espécie de ambiente neutro dentro do corpo com essa relação com as ervas e

⁸³ A entrevista foi realizada por meio online, através da plataforma Zoom, 22 dez. 2020.

alimentação e com a proposta de autorizar estes sentimentos. (CORPO VIVO, Entrevista, 2020, grifo nosso).

Corpo Vivo percebe a Limpeza alimentar e o uso das ervas como um movimento de ir se desfazendo dos alimentos, pensamentos, comportamentos processados, tecnológicos, manipulados e ir se conectando com uma experiência mais orgânica, através da alimentação e das medicinas naturais, como ela mesma disse o corpo já não perdia tempo digerindo mentiras. Lua também compartilhou de uma perspectiva semelhante ao perceber a limpeza alimentar como um processo “de aproximar meu corpo à frequência das plantas, para poder conseguir receber o que elas tinham para me passar” (LUA, 2021). Essa é uma leitura que também entra em ressonância com o que experimentei e vi outras pessoas experimentando, é como se, a cada alimento que ingerimos, também estamos ingerindo uma informação e o corpo está recebendo e processando-a. “E quando você cozinha com raiva, com rancor, preocupada, tudo isso vai pra comida, que você vai comer” (LUA, 2021). Além disso, o alimento sintetizado, embutido e industrializado oferece um tipo de informação ligada a uma experiência mecanizada e manipulada, enquanto o alimento orgânico já carrega outra informação, a da terra que foi cultivada, do sol e da água. Não que nesse processo não tenha tecnologia, mas são processos tecnológicos diferentes. E como Lua conclui: “Nós nos alimentamos de tudo isso, não apenas a comida, mas também as relações, as coisas que lemos, vemos e assistimos vão influenciando na nossa programação, no nosso comportamento e em como agimos no mundo” (LUA, 2021).

Lira (2013) traz o contexto dos buscadores da Nova Era e a ingestão de alimentos, que é, com frequência, utilizada como metáfora da relação entre a pessoa e o mundo exterior, ao tipo de energia que ela receberá, das trocas estabelecidas e de sua maneira de estar no mundo, se aproxima da fala de Lua. Lira também aborda como a comida e o comer estão em constantes processos de inovação e mudança, por um lado, devido às significativas alterações no modo alimentar das populações urbanas, nas quais horários, ritmos e significados da alimentação foram transformados, e de resistência e retorno por outro.

De fato, alguns dos trabalhos recentes expressam a coexistência dos dois movimentos: o primeiro se refere às inovações acarretadas pelo estilo de vida urbano-industrial e pelo paradigma da praticidade e da compressão do tempo intensificado com as redes de *fast food*, o forno microondas, a comida congelada, industrializada, o aumento da produção e a adequação de produtos às demandas do mercado, com inovações tecnológicas, como as proporcionadas pela engenharia genética, pelas técnicas de conservação, o uso de agrotóxicos, etc. Porém, essas mudanças não são imunes às inquietações, oposições e resistências, que, por sua vez, marcam o segundo movimento, como mostram os diferentes trabalhos que tratam dessas temáticas. (LIRA, 2013, p. 63-64).

O segundo movimento estaria marcado por uma desconfiança a esse sistema e ao ocultamento da origem dos produtos que são consumidos, buscando um retorno aos alimentos orgânicos e naturais, bem como à comida feita em casa. Essa ideia fica clara na fala da Carol sobre como, durante a Limpeza, ela percebeu que era “feita de boba” pela indústria alimentícia.

Ah dos alimentos eu meio que percebi que eu era **feita de boba... feita de boba pelo governo, pela indústria alimentícia...** porque, quando eu comecei a limpeza, eu num era muito fã de doce não... então... eu já tava morando sozinha e na minha casa num tinha um doce... doce assim... que você chama de doce... num tinha um chocolate, num tinha uma bala, um pirulito. Aí eu pensei assim... bem... vai ser locão ficar vegana, neh? Mesmo porque eu sou louca por queijo, sou meio viciada, aí a carne vai ser meio estranho, mas tudo bem porque já tô querendo parar mesmo e falei... doce vai ser tranquilo, porque se tem uma coisa que eu não como na minha vida é doce. E aí, eu tive uma abstinência bem grande, acho que na primeira semana, fiquei 100% sem doce assim... aí fiquei gente... que doidera, por que eu tô assim? Eu num como doce! Num tem doce, assim, aqui em casa. Aí eu lembro de vc falar... amiga, **o milho tem doce, o extrato de tomate tem doce, num sei quê. Tudo tem açúcar, tudo tem açúcar! Neh possível!** Aí eu fui, vi, li... tudo tem açúcar... porque que tudo tem açúcar? Aí eu fui procurar... ler mais... esses porquês... a indústria alimentícia... aí eu fiquei assim... noh! Aí que eu fui abrir mais os olhos pra... que ela tá assim, neh? De mãos dadas com a indústria farmacêutica, de que tudo tem um porquê. Aí eu fiquei nossa, que loucura, neh? Porque eu tava convencida de que eu nem comia isso. Aí eu pego um negócio de salgado e o maior ingrediente que tem ali é açúcar! (CAROL, Entrevista, 2020, grifo nosso).

Lira (2013) também aborda a questão da ideia de “natural”, ligada aos alimentos, possuir diferentes concepções. Por exemplo, para as tribos alimentares, o natural seria o equivalente à artesanal ou oriundo da natureza; para os profissionais de saúde, o natural estaria ligado a uma ideia de “boa alimentação”, já para a indústria, o natural seria produtos sem aditivos químicos e, para a publicidade, seria o signo de uma marca comercial.

Assim, as noções do que seria natural, orgânico podem variar, porém, em relação à Limpeza, o consumo desses alimentos está ligado a uma possibilidade de acessar uma experiência, que te vincula a um autocuidado e a um aperfeiçoamento de si. E o alho é o primeiro elemento que traz essas informações, mostrando como os alimentos influenciam no humor, nos pensamentos e em como, muitas vezes, recorreremos a certos alimentos como uma forma de escape e anestesiamento em relação a algum processo emocional desafiador. Na fase do alho, a sensação era de que estávamos aprendendo tudo de novo, deixando velhos padrões e iniciando novos.

Eu acho que eu também fiquei com essa sensação de aprender, igual uma criança, aprendendo tudo de novo, e o alho ajudando. Tipo, olha aqui o caminho, deixa essa pessoa, olha onde você pode chegar se você deixar isso aqui, deixar esse padrão, o alho como condutor desses primeiros passos. (MORAIS, Encontro Limpeza, jul. 2018).

A Carol compartilhou de uma mesma sensação: “Acho que eu tô nascendo de novo. Eu tô descobrindo que eu não sei comer, não sei me comunicar com as pessoas, eu tô aprendendo tudo agora” (CAROL, Grupo Limpeza, jul. 2018). O alho, como Mestre ensinador, vai apontando os caminhos.

Ainda sobre a alimentação, temos casos de pessoas que não conseguem se dedicar completamente e vão “escapando” da limpeza alimentar ou esquecendo de tomar alguma medicina, o que leva a sentimentos de culpa e frustração.

Bom dia gurias! Eu tô bem só observando o grupo sem participar muito. Eu acabei me perdendo um pouco e me afastando da limpeza, comi e bebi bem errado nos últimos dois dias e até esqueci o alho pela manhã. Eu tenho a tendência a deixar as coisas assim de lado quando dou um deslize (esqueci o alho de manhã e de noite pensei que já que tinha errado mesmo, bebi bastante). Eu tô tentando lidar com o fato de que me culpar em nada ajuda, mas é um ponto bem difícil pra mim. Enfim, acho que farei mais uns dois dias de alho pra tentar me realinhar. Tenho medo de desistir da limpeza em razão dos deslizes e não queria que isso acontecesse (ÁGUIA, Grupo Limpeza, set. 2019).

Sábado e domingo, os últimos dias do alho... quebrei a dieta e fiquei triste... pq foi mais por necessidade de conviver em outro espaço, do que por necessidade minha mesmo... que não havia sentido falta de nada até então. Ontem fiquei com muita vontade de comer doce... e acabei comendo uma colher de leite condensado no ímpeto do desejo... uma mana disse aí em cima semana passada que qnd quebra um dia tende a desistir...a não ter firmeza pra continuar... acho que esse ímpeto de ontem foi isso (JU, Grupo Limpeza, set. 2019).

É foda porque a gente já vive numa peleja pra ter a sensação de pertencimento, e às vezes até pessoas muito queridas acabam (sem querer mesmo) contribuindo com essa dificuldade. mas sinto que fica cada vez mais fácil. porque a gente vai firmando os entendimentos, percebendo que o incômodo é deles, e até mesmo ajudando a mudar a perspectiva deles. de forma gradual a compreensão se faz. e aí vem o acolhimento. Acho que o mesmo vale pra culpa. quem tá sentindo que falhou/furou/coisas semelhantes, procura levar a atenção pra se livrar desse pensamento. de forma gradual, mas vai. Todo mundo tá sempre fazendo o que pode! a nossa história é perfeita do jeito que é, sem ter que seguir uma linha reta e igual pra todo mundo :) (CIRCUS, Grupo Limpeza, set. 2019).

Seguir a limpeza alimentar pode gerar certos conflitos, tanto quando não conseguimos cumprir com o propósito, como também quando conseguimos. Um pouco antes desse comentário, Circus havia mencionado como tem sido aprender a lidar com o incômodo dos outros, de pessoas que não entendem essa escolha dela: “eu tô de boas sem beber, mas no bar é tipo ‘noooss como você vai aguentar?’ e por aí vai. Mas é um aprendizado importante isso de fazer as coisas porque eu quero e pronto, sem ter que agradar ninguém” (CIRCUS, Grupo Limpeza, set. 2019). É muito comum receber esse tipo de reação das outras pessoas, bem como comentários que manifestam preocupação com a nutrição, ou que demonstram pena por não

podermos comer certos alimentos, mostrando como a questão alimentar é algo que tem uma valoração moral.

O ato de comer, apesar de ser a mais corriqueira e urgente de todas as atividades humanas, não se restringe apenas a funções orgânicas, fisiológicas e de sobrevivência. Existe um feixe de relações simbólicas, até mesmo nessa ação aparentemente tão simples de nosso cotidiano, pois as pessoas não escolhem o que vão comer somente pelos nutrientes que os alimentos contêm. Muito pelo contrário, geralmente este critério é completamente ignorado e a comida passa a ser escolhida de acordo com normas que determinam sua conveniência em cada momento, envolvendo crenças religiosas, noções de saúde e doença, prestígio social e percepção de sabores agradáveis. (FUCKNER, 2013, p. 103).

Fuckner (2013) ainda acrescenta, citando Lévy-Strauss, que a comida não é apenas boa para comer, mas também para pensar, visto que, quando comemos, não só estamos ingerindo nutrientes, como também símbolos, ideias, imagens e sonhos. Dessa forma, a cultura não indica apenas o que é a comida, estabelecendo prescrições e proibições, mas também estabelece distinções entre o que é considerado “bom” e o que é “ruim”, “forte” ou “fraco”. E ainda, a seleção ou escolha das possibilidades alimentares está ligada aos recursos técnicos a que a pessoa tem acesso, que está diretamente ligado aos marcadores sociais de raça, etnia, classe, gênero, religião, dentre outros.

Quando não aceitamos algum tipo de alimento oferecido por um grupo é como se não aceitássemos aquele acordo social, não aceitássemos socializar e confraternizar dentro do que aquele grupo está se propondo, abrindo campo para uma desconfiança (animosidade), fazendo com que algumas pessoas cedam ao incômodo de estar fora. Por esses motivos, é comum que as pessoas que estejam participando da Limpeza se encontrem mais introspectivas durante o processo, o que torna, ainda mais importante o acompanhamento no grupo, com outras pessoas que compartilham das mesmas escolhas que você. “Eu tô super reflexiva. A gente sente que fica em outra ‘onda’ mesmo” (LU, Grupo Limpeza, set. 2019). “Tenho ficado mais em casa, quando é possível, e focado mais em mim e nas minhas coisas. Antes eu gostava sempre de agradar as pessoas. Mas nesse momento eu tenho feito as minhas vontades” (GI, Grupo Limpeza, set. 2019).

Quando fiz a primeira limpeza em 2018, já na fase da Artemísia, passei uma semana com a minha família de férias na praia e vivi essa situação de ficarem preocupados com a minha alimentação, tendo que fazer todas as refeições em casa, comer, e só depois encontrar com eles em algum restaurante. Então, era uma situação, totalmente, fora do comum, que, às vezes, causava incômodo, porque eu ficava vendo eles comerem hambúrguer e bebendo cerveja. Contudo, foi, exatamente, pelo fato de eu estar completamente imersa dentro dessa experiência

da Limpeza e mais distante dos eventos familiares, que eu compreendi questões muito importantes sobre a dinâmica da minha família, levando-me a refletir sobre comportamentos que eu não desejava mais seguir. Portanto, mesmo que desafiador, é um estudo interessante, esse de testar os limites da socialização, pois faz você compreender um tanto sobre si.

6.1.2 O Parasitismo

O alho é uma medicina que vai atuar desparasitando o corpo físico, energético e espiritual. Dessa forma, podemos ter expurgos fisiológicos tais como diarreia, náusea, dor de cabeça, vômitos, erupção cutânea, alergias, sudorese, choros, dentre outros – reações fruto da ação desintoxicante do alho, da abstinência de certos alimentos e do contato com aquilo que estava oculto em nós. Na verdade, essas reações são comuns durante toda a limpeza, mas como é o alho que abre os caminhos, essas reações são mais intensas no começo, quando estamos nos dando conta dos efeitos dos alimentos no nosso corpo e o que a ausência deles nos causa.

É a fase que identificamos os parasitas da nossa vida, que podem ser relações, alimentos, comportamentos, pensamentos, e até nós mesmos. Por isso, também é comum nessa fase conversas e discussões acontecerem, pessoas se afastarem, pois estamos começando a identificar o que nos fazia bem ou mal, construindo nossa proteção para o processo acontecer com segurança. “O alho foi incrível. Me sentia construindo uma fortaleza ao meu redor, uma proteção mesmo. Não uma proteção que oprime, mas que protege para que a magia aconteça do lado de dentro”. (BIA, Formulário, 2021).

Já na primeira Limpeza, surgiu uma grande reflexão sobre o parasitismo. Percebi, claramente os pontos nos quais era parasita de mim mesma, das pessoas e do planeta. Dessas percepções surgiu um texto que compartilhei durante outras Limpezas, incitando várias discussões sobre o tema e eu apresento a seguir um pouco do que foi se construindo nessas trocas.

Existem vários tipos de parasitismos nesse planeta. Seja das pragas em relação às plantas... seja das plantas trepadeiras em relação às árvores... seja das pulgas em relação aos cães e por aí vai. Existem certos parasitismos que conseguem ser bem administrados e mantem-se o equilíbrio da natureza. Se há uma praga na sua plantação, vc não precisa exterminá-la... vc pode dar um outro tipo de alimento a ela, para que ela não coma sua plantação de café, por exemplo, assim como vemos na natureza várias árvores maravilhosas q vivem majestosas independente se há trepadeiras em cima dela. Isso pq ela eh vigorosa e tem energia suficiente para sustentar vários ecossistemas coexistindo. Essa é a riqueza da mãe natureza... ela consegue sustentar vários parasitas que habitam este planeta. O problema é qndo essa praga entra em descontrole... como é o caso da população humana em relação

ao planeta. Somos parasitas desta terra... e do pior tipo... do tipo que explora, mata, polui, agride, condena todo tipo de ser vivente... inclusive nos mesmos. O tipo de sociedade em que vivemos faz com que a gente reproduza esse padrão de destruição que fazemos em relação ao planeta e a natureza, com nós mesmos. É um movimento de autossabotagem... sabotamos o lugar em que vivemos, usufruindo de todos os recursos ao máximo possível, até esgotar... acreditando q isso não vai nos afetar e que esse planeta não vai ruir... e se ruir “eu não vou estar aqui pra ver”. E dessa mesma forma fazemos uns com os outros... então criamos relações parasitárias de co-dependência uns com os outros... cobrando... esperando... criando projeções e expectativas em relação àquelas pessoas q dizemos amar... vamos criando relações tóxicas... dependentes... parasitárias!!

Existe um tipo de parasitismo social dos homens em relações as mulheres que é muito forte. Essa sociedade atual foi construída com base em um sistema milenar de opressão e submissão feminina... em que mulheres são obrigadas a cuidar dos filhos... das famílias... ficando com toda a carga emocional... e toda a responsabilidade por criar os filhos q darão continuidade a esse sistema. Qndo um homem se relaciona com uma mulher... pra ele é maravilhoso... toda a carga emocional, afetiva e de reponsabilidades domésticas q ele teria q se preocupar se fosse um indivíduo independente ele divide com a mulher q ganha o dobro de trabalho. Então, não só ela tem que trabalhar as próprias questões... como tem que trabalhar as questões do marido... companheiro(a)... namorado(a)... filho(a)s... e assim ficam até o fim das vidas. Enquanto as mulheres poderiam ter tempo para pensar em si... nas suas questões pessoais... no q te importa... nos seus desejos e anseios... ela está atarefada demais dando conta de tudo a sua volta e esquece de si própria. É um sistema bizarro! Ao estarmos tão inseridos nessa lógica q existe antes mesmo de nós nascermos... e ao interiorizar tanto isso... nós nos tornamos parasitas do outro... do planeta e de nós mesmos... nos autossabotando... nos privando de seguir nossos desejos... não confiando em nós mesmos... na nossa intuição... no que sente no fundo do âmagô q deve ser feito! Nos enchemos de desculpas e culpas e medos, raivas, rancor... e ficamos ali... alimentando esses sentimentos... sem conseguir avançar... nos desprender... nos desapegar disso que tá tão forte e enraizado dentro de nós e dessa sociedade. Precisamos trabalhar nossa autonomia... nosso desapego... nosso amor próprio! Só com muito amor por nós mesmos é que vamos conseguir amar o outro com liberdade... com autonomia. O amor por si mesmo deve ser tão grande a ponto de vc vibrar esse amor e o outro encontrar ressonância nele. A busca pelo amor não deve ser feita com base no que falta na gente... e assim procuramos o outro para suprir. A busca pelo amor tem q ser o amor próprio. O amor verdadeiro e maduro é o amor próprio, o amor que sentimos por quem somos/estamos! (MORAIS, Caderno de Campo, 2018).

Já no trabalho dos parasitas emerge a questão de um parasitismo social oriundo de relações de gênero desiguais, e de outras desigualdades, fruto de um sistema baseado na exploração. Essas reflexões vão ganhando ainda maior dimensão quando começamos a trabalhar com as ervas e as emoções, como veremos a seguir. Depois que compartilhei esse texto no grupo da Limpeza de 2020, outras pessoas dividiram suas percepções.

Pessoas, pensamentos, alimentos. O parasitismo nesses 06 dias apareceu de algumas formas. A primeira foi como limite – até onde eu quero ouvir a opinião do outro sobre minha vida e minhas escolhas e quando e como posso me posicionar dizendo que me responsabilizo por elas e nesse momento prefiro não ouvir. Sem me sentir culpada pelo posicionamento, mas honrada em me respeitar. Depois o parasitismo apareceu

como “cuidado em excesso”. Percebi que há controle nesse cuidado do outro e muitas vezes uma projeção de não cuidar de si e depositar a energia em mim. Também me coloquei e disse que cuidado nesse momento de limpeza era espaço. O doce é um parasita parecido. Vem como cobertor quentinho, mas na verdade quer tampar buraco dentro de mim. Já nem sinto mais tanta vontade de consumir. Já o café... ele sedutor, deixa meus lábios e dentes quentes... amo pensar com ele... Tudo que se repete muito na minha mente hoje chega como um ralo energético – parasita. Se me traz pro automático já percebo o golpe. Não podia deixar de mencionar os nãos que são sins e os sins que são nãos. O medo de não ser aceita ou bem vinda inteira é um parasita. Estou exercitando muito olhar os dois lados de tudo. As mortes de cada escolha e as celebrações das mesmas. No relacionamento íntimo, percebi que o parasita era não verbalizar claramente o que eu queria. Várias vezes me vi conversando enquanto queria dançar junto. Então agora eu escolhi perguntar. Se o outro topa, vamos mover! Se não, outro acordo que ressoe mais minha verdade. Por hora é isso irmãs de jornada! Viva a limpeza! Viva o mergulho! Viva a união! Viva o caminho! Viva o trabalho! Viva cada dia que posso nascer! (CORPO VIVO, Grupo Limpeza, abr. 2020).

Nessa reflexão, Corpo Vivo fala um pouco sobre o que já foi mencionado acima em relação aos alimentos e como muitas vezes os consumimos para disfarçar, tapar o buraco de algum vazio emocional, dar conforto para uma situação desafiadora ou mesmo para evitarmos olhar para alguma questão importante. Então, se algo está difícil, fumo um cigarro, como um chocolate, tomo uma cerveja e por aí vai. E na Limpeza, como não há essa válvula de escape, só resta encarar esse fato de frente e lidar com as emoções como se apresentam, buscando compreendê-las e aprender com elas, não as tratando como algo inferior, primitivo, ruim, oposto à razão, mas como uma manifestação carregada de sabedoria, que traz ensinamento e reflexão. Assim, além das plantas, as emoções também são professoras. Outros comentários surgiram que reiteram essas reflexões e, em um deles, a ideia do parasita como Mestre também aparece.

*Adorei as reflexões expandidas e complexas, Jana, e fiquei relacionando com a agroecologia. Na agroecologia, não chamamos as espécies que estão parasitando de pragas, pq elas são consideradas fundamentais para o sistema. Elas são um indicativo de que a planta atacada está com deficiência de nutrientes ou energética. No caso dos insetos, por exemplo, que atacam e são considerados pragas, na agricultura convencional, nós vemos como companheiros. Às vezes as formigas atacam uma planta que tava precisando de poda, que tava abandonada, elas vêm e fazem essa poda. E então um olhar agroecológico sobre nosso corpo me faz pensar que os parasitas, físicos, mentais e energéticos se conectam para nos mostrar algo sobre nosso sistema, quais as deficiências, desequilíbrios. **Seriam os parasitas nossos mestres???** (NINA, Grupo Limpeza, abr. 2020, grifo nosso).*

Adorei essa reflexão e concordo de mais! Foi lindo ler a msg que fala q os parasitas são nossos mestres. São mesmo. E eu agradeço a todos os meus parasitas que podaram minhas folhas velhas e eu renasci mais magnífica :) Eu venho aprendendo sobre o limite, principalmente alimentar, criando o entendimento que alguns alimentos me fazem mal e que eu tenho que praticar o desapego, ser forte, ter coragem. O único jeito é me amando mais pra “vontade de potência” (Nietzsche) surgir. O laticínio, o açúcar, o glúten e o café me fazem mal, não foram feitos pra mim. A maconha tmb! Então eu sigo assim :) agradecida de mais por cada uma de

vcs e por todas essas reflexões e atividades tão engrandecedoras. (SALVIA SELVA, Grupo Limpeza, abr. 2020).

*Esses 8 dias de limpeza e de alho me trouxeram bastante aprendizados até então :) eu fique bem conectada comigo mesma e escavei dentro de mim essa questão do parasitismo. A dor de cabeça insistente e que eu tava meio ignorando me fez acessar e entender algumas coisas. Acabei percebendo que a minha principal parasita sou eu mesma. E isso vai se manifestando através de uma 'voz' que se expressa internamente e toma muita força e verdade dentro de mim, me puxando pra baixo e me impedindo de ser eu mesma; vai falando coisinhas negativas a meu respeito quase que 24h por dia e que faz com que eu acredite em diversas coisas ruins (como que eu não sou suficiente e por isso não devo dizer "não" e impor meus limites, que eu não mereço uma vida de felicidade plena, entre outras coisas). A famosa auto sabotagem, né? hahah. E a partir disso eu vou alimentando hábitos bem autodestrutivos, como o tabaco, pular refeições, **fugir de mim mesma** e desse encontro... bom, agora que entendi essa questão muito forte e que me acompanha desde muito nova, tenho tentado buscar o início de tudo isso... de onde surgiram essas crenças que tanto me limitam e que ressoam comigo até hoje? e como me desprender e parar de acreditar nelas... Amei muito quando disseram que o parasita é um mestre. De fato, é! aprendendo muito com tudo isso... olhar pras sombras é essencial e necessário. A resposta sempre é olhar para dentro... (LUZ, Grupo Limpeza, abr. 2020).*

O recorte aqui apresentado é muito pequeno diante da magnitude das movimentações que a Limpeza pode promover em tão pouco tempo. Por isso, inclusive, há uma sensação de dilatação temporal, como se anos fossem vividos em alguns dias, devido à mudança de rotina que propõe um mergulho profundo dentro de si. Maluf (2005a) fala sobre o tempo ser um fator estruturante da experiência terapêutica-espiritual. O tempo ordinário, contínuo e linear se transforma em outro, que ela chama de sagrado, na medida em que se separa da experiência cotidiana.

Durante uma consulta ou um ritual, o escoamento normal do tempo comum ou cronológico é suspenso, estabelecendo-se outra temporalidade, desordenando a ordem cronológica dos acontecimentos — que transita das experiências do passado àquelas do futuro — provocando a intensificação da experiência. Em duas horas de regressão em uma terapia de vidas passadas, a linearidade do tempo é, em certo sentido, quebrada: os indivíduos encontram um tempo impossível, o do não-ser, exterior ao cotidiano e às dimensões limitadas da vida humana. Por outro lado, ocorre um reordenamento temporal ao se buscar reviver uma situação ocorrida no passado e que tem como finalidade reverter os efeitos negativos dessa mesma situação no presente. (MALUF, 2005a, p. 505).

Portanto, essas são apenas algumas das reflexões e acontecimentos mais gerais que a fase do alho pode despertar, entendendo que para cada pessoa a medicina também vai atuar de forma específica. Entretanto, há inquietações e demandas que são comuns ao grupo, devido a seu caráter sistêmico. As pessoas vão percebendo como os alimentos atuam no corpo, quem ou quais coisas e comportamentos são parasitários, quais limites precisaram ser colocados,

palavras foram ditas, comportamentos modificados e essa medicina foi preparando o terreno para as ervas chegarem.

Vimos como a questão da alimentação envolve uma moralidade e como isso está atrelado a marcadores sociais de classe, raça, etnia, gênero, dentre outros. Na Limpeza, as plantas, emoções e parasitas são considerados mestres ensinadores, que conduzem o sujeito em um fluxo de engajamentos consigo mesmo e com suas relações, causando experiências corporificadas de transformação pessoal. Seguimos, então, esse fluxo, dando início às ervas e ao trabalho com as emoções.

6.2 AS ERVAS E AS EMOÇÕES

Cada uma das quatro ervas que seguem, Tansagem, Carqueja, Cavalinha e Artemísia, vão trabalhar uma emoção específica. Contudo, vemos que essas emoções também são fluidas e vão emergindo ao longo do processo como um todo, não se fixando a uma etapa específica.

Quando comecei a desenvolver esse capítulo, eu havia dedicado um espaço de reflexão para cada erva, mas depois da revisão, optei por concentrar as quatro ervas e fazer uma reflexão mais geral, pois muitos *insights* que se iniciavam em uma erva, tinha continuidade na próxima, portanto, vamos nos ater ao que elas têm em comum.

6.2.1 Mestra Tansagem

Fotografia 35 - Sem título



Fonte: Janaina Morais, 2019.

Tomamos um litro de chá de cada erva durante sete dias, uma em seguida da outra. No 11º dia de Limpeza, recebemos a Tansagem⁸⁴! Seja bem vinda, Mestra! Essa erva vai atuar na limpeza do pulmão e das tristezas, então é muito comum nessa fase experimentar reações fisiológicas como choro, catarro, muco, coriza, sinusite, tosse, gripes, dentre outros.

Hoje a tansagem veio varrendo por aqui... bagulho foi doido... acessei muita coisa. Acho que nunca chorei tanto na vida. Tô me recuperando aqui e em breve vou compartilhar. Gratidão a todas vocês e principalmente à Janaina por nos proporcionar esse processo. (JU, Grupo Limpeza, abr. 2020).

Essa tanchagem me pegou de jeito. Eu acessei um sentimento muito ruim. Fiquei mais horas chorando e estava com muita raiva. Um sentimento de fracassada, que eu não

⁸⁴ Tansagem, Tranchagem ou Tanchagem é uma planta medicinal da família das Plantagináceas, também conhecida como Tansagem ou Transagem, muito utilizada para fazer remédios caseiros para tratar gripes, resfriados e inflamações da garganta, útero e intestino. As partes aéreas da tanchagem podem ser usadas, por via oral, em caso de doenças respiratórias e infecções das vias respiratórias, já que o chá de tanchagem atua como fluidificante das secreções brônquicas, alivia a tosse e pode ser utilizado em gargarejos para tratar afecções da boca e da garganta, como aftas, faringite, amigdalite e laringite. O chá também pode ser usado para aliviar infecções urinárias, perdas de urina durante o sono, problemas de fígado, azia, espasmos de estômago, diarreia e como diurético para reduzir a retenção de líquidos. Na Ginecologia Natural utilizamos especialmente para tratamento de inflamações vaginais, corrimentos, cistites, infecção urinária e menstruação excessiva. (Trecho retirado do material didático da Limpeza).

merecia felicidade e coisas boas... Agora o meu rosto pipocou e está cheio de bolinhas vermelhas. (KA, Grupo Limpeza, abr. 2020).

Eu ia dizer: “ainda não senti a tanchagem hoje”... mas minhas amigas (com quem não falo há zilênios) cancelaram uma call que tínhamos hoje e cá estou chorando meu sentimento de abandono como um bebê. Seguuuura coração. (LO, Grupo Limpeza, abr. 2020).

Eu também tava pensando que não tinha rolado nada, mas lembrei que fiquei pensando em coisas da minha família de madrugada e chorando haahaha. (LU, Grupo Limpeza, abr. 2020).

Por aqui, a Tansagem tá indo profuuuundo também. Cada dia é um dia. Mas no geral tenho ficado enjoadinha e precisando dormir depois do almoço (o que não é comum). Choro fácil – chorei todos até agora hahaha – e também mais recolhida/cansada. Provavelmente pq também estou no dia anterior à menstruação, então juntou no meu período recolhido mesmo. (LO, Grupo Limpeza, abr. 2020).

No que tange às emoções, eu acessei tristezas muito profundas em relação ao gênero masculino e às expectativas não atendidas. Trabalhei questões que já tinham emergido na primeira limpeza de 2018, tomando a carqueja, sobre meu pai e a forma com a qual eu encaro o gênero e a energia masculina e trabalhei, também, tristezas e melancolias ligadas à minha criança ferida que se sentiu abandonada e não reconhecida, criando defesas e barreiras. Veio choro, necessidade de colo e acolhimento, que me abriu para receber o carinho e cuidado do masculino.

Algo comum a todos os grupos da Limpeza é emergir o estudo de questões ligadas às relações de gênero, que envolvem também questões familiares e amorosas. Algumas reflexões que tive sobre a minha vida pessoal, que também percebia que eram reflexo de questões sociais, políticas e culturais, eu compartilhava com o grupo e fomos juntas construindo nossas impressões. Na passagem abaixo, eu estava em um momento de reflexão inicial, não estruturado, em que me dei conta de como os séculos de opressão feminina refletiam na minha relação com os homens, fazendo com que eu criasse um grande elo de lealdade com as mulheres e tivesse muita dificuldade de lidar com o gênero e a energia masculina e, conseqüentemente, gerando dificuldades de relação comigo mesma. Essa reflexão que eu compartilhei no grupo da Limpeza de 2020, já havia surgido em 2018 no estudo com a Carqueja, mas, dessa vez, outras camadas de entendimento foram acessadas.

Oioioi bruxonas lindas do meu coração! Como vcs estão? Por aqui ainda continuo firme forte na tansagem e nas reflexões do feminino e masculino, tem chegado taaanta coisa sobre esse assunto q eu ainda tô formulando aqui dentro de mim! **É uma ferida tão grande em relação ao masculino por séculos de subjulgamento q a relação com o masculino fica quase inviável.** Daí a lealdade com o feminino e essa dor é tão grande que foi desenvolvida uma proteção que impede que o masculino se aproxime, e sempre vendo o masculino como algo que não presta, não serve (tipo um machismo às avessas). Ainda tô formulando sobre isso, mas parece que a figura feminina assume

uma energia masculina distorcida, e aí gera uma série de infortúnios, pq não reconhece o masculino como algo bom, ao mesmo tempo que o feminino está masculinizado! Jesus! Que loucura! Faz sentido? Hahaha! Só sei q no fim das coisas ambos estão feridos, em guerra, precisando de paz. (MORAIS, Grupo Limpeza, abr. 2020).

Por se tratar de um grupo exclusivo de mulheres cis que, ainda que venham de contextos sociais, culturais, étnicos e religiosos diferentes, a questão das dores causadas por um sistema social construído com base em desigualdades de gênero emerge em todas as etapas da Limpeza, como vimos também no alho com a questão do parasitismo. Tristeza, mágoa, raiva, frustração, medo do masculino, dos homens, do patriarcado estão presentes em vários relatos que vão falar sobre abuso, doenças, apagamento, violência, como nos relatos que seguem:

Por aqui tb tenho trabalho muito as minha relação e decepção com os homens. Vejo que muitas dificuldades que tenho com meu companheiro vem de outras relações, principalmente a minha relação com meu pai. **Entendi as vaginitis crônicas e infecção urinária que tenho hoje em dia não estão relacionadas as minhas relações atuais. Mas sim a um ressentimento e profunda tristeza por todos os momentos que fui invadida e desrespeitada.** Sinto que tem um trauma bem grande que tá vindo à tona pronto pra ser transformado. (JÓ, Grupo Limpeza, abr. 2020, grifo nosso).

Essa questão do masculino é muuuito grande e intensa aqui pra mim também. e me senti muito contemplada com as falas da Jana. **Eu vou recusando tudo que envolve essa energia - por questões com meu pai e meu avô, de um assédio que sofri de um menino quando estava no colegial, o machismo do nosso dia-a-dia ... - e vejo o quanto isso torna desequilibrada minha relação comigo mesma e com toda figura masculina também.** Eu vou mantendo um pensamento bem tipo "af mas quem é que precisa de energia masculina?" kkk. sei que não é bem assim e venho trabalhando isso há algum tempo, mas que difícil que é, ne? Rs. Bom, a tansagem segue aqui me fazendo entender algumas águas profundas dentro de mim... e eu sigo agradecendo esse contanto ♡ não tenho chorado muito, mas tem rolado um pouco de muco. Vocês são incríveis, mulheres!!!! valeu (ANA, Grupo Limpeza, abr. 2020, grifo nosso).

Nossa, manas... as plantas são muito foda, né? **Fico pirando em como o patriarcado trabalhou e trabalha pra vulgarizar esse saber natural, essa potência e sabedoria!** Pensei no que conversar com a tanchagem amanhã e já chorei aqui, que plantinha porreta! Eu vim de um silêncio gostoso pra pedaços bem doídos e esquecidos, lembrei que a Yasmim comentou disso no último encontro, uma tranquilidade que encobria alguns conteúdos...

Isso de pensar no Masculino e no Feminino que vcs vêm comentando me fez pensar nessas forças de ying e yang durante nossos ciclos... pensei em como minha **ovulação tem sido dolorida em vários aspectos, o medo de gerar e criar...** e fiquei pensando que tem um tanto de yang ali, né? Na energia do óvulo mais amadurecido, no "movimento" do ovário em mandá-lo adiante... Tô pirando aqui, como esses machucados e essas curas são profundas. (CRIS, Grupo Limpeza, 2020, grifo nosso).

O caráter cultural e generificado das emoções é revelado em cada fala, mostrando como a relação desigual de gêneros é capaz de trazer marcas profundas na vida dessas pessoas, que se reflete em uma vaginite crônica e infecção urinária ligadas ao sentimento de tristeza pela

invasão e desrespeito, em recusa e dificuldade nas relações com os homens pelos abusos cometidos durante a vida, em invisibilização dos saberes e conhecimentos considerados “femininos”, bem como o medo de gerar e criar que se apresenta em dor de ovular. Essas questões ficam ainda mais latentes quando vamos tratar da raiva com a Carqueja.

6.2.2 Dona Carqueja

Fotografia 36 - Sem título



Fonte: Janaina Morais, 2019.

Dona Carqueja com seu amargor chega em nossa Ciranda, no décimo oitavo dia! E com sua força de fogo vem para atuar no fígado⁸⁵ e baço⁸⁶, limpando a raiva e as preocupações. O seu gosto amargo faz querer desistir, mas é ele próprio que faz despertar a ira interna. “Nossa senhora gente a carqueja é muito amarga socorro”; “Meu deeeussss. Que gosto horriiiiiivel.

⁸⁵ Fígado se encarrega de limpar e distribuir o sangue para todas as partes do corpo. Um mal funcionamento pode gerar dor menstrual, genitais e seios muito inchados no período ovulatório e pré-menstrual, irritabilidade na pré-menstruação, sangue menstrual escuro (vermelho vinho) com cheiro ruim e coágulos grandes, podendo gerar dor antes da expulsão do sangue, distensão abdominal, cuja dor piora com o toque e o calor, problemas nos tendões e músculos. A ingestão de hormônios, produtos sintéticos e processados, café, cigarro, chá verde, erva mate, ingestão de gorduras e sobretudo as emoções – a repressão da expressão emocional e a raiva podem sobrecarregar o fígado. (Material didático Limpeza)

⁸⁶ O baço é o órgão responsável por transformar o alimento que comemos em sangue e energia, conduzindo a todo o corpo. Se o baço está desarmônico, ele não absorve os nutrientes do alimento que ingerimos, podendo produzir hemorragia uterina, hematomas e leucorreia (corrimento esbranquiçado espesso, diferente do muco cervical). A emoção que afeta o baço é a preocupação, ideias fixas, ciúmes e volta ao passado. (Material didático limpeza).

Acho que fiz muito forte”; “Vcs tomam o chá fazendo careta? Hahaha eh o que tá acontecendo comigo :)” (Grupo Limpeza, jul. 2020).

No meu estudo com a Carqueja, ela despertou muita ira, raiva, irritação, ódio mortal e um fogo interno que se manifestou em forma de força física também. Me senti muito ativa, com libido alta, ligada a uma energia sexual de criação, sensações essas compartilhadas com outras pessoas também, o que torna interessante as possibilidades de agência que essa planta professora pode desencadear.

E muita força na mão, quebrei coisas, arranquei coisas do lugar, tava fazendo pilates e arranquei um treco assim, que força é essa? (ESTRELA, Encontro Limpeza, jul. 2018).

Mujereeeees, a carqueja tá me deixando com UM TESÃO que socorro. Tô olhando o quanto deixei meu tesão meio de lado durante a quarentena... e o quanto muitas brigas que eu tive com meu companheiro vieram daí. Desse tesão que estava de lado. É como se a gente precisasse aplicar esse fogo de alguma forma, e como não estávamos transando mto, a gente brigava mto. Faz sentido? Ontem e hj estou sentindo muuuuita energia! Acho que tb comparado com a baixa energia da tanchagem. Estou dançando muito aqui em casa pra botar toda essa energia e esse fogo em movimento. (KALI, Grupo Limpeza, abr. 2020).

Também tô com a energia altíssima! Fazendo tudo, produzindo, muito desbloqueio! (LI, Grupo Limpeza, abr. 2020).

Bom dia irmãs, já sentindo aqui a potência dela tô há 1h tocando e dançando junto com o agbê com muita força mesmo geralmente minhas danças são bem suaves, essa tá vindo com tanto fogo. (CAMI, Grupo Limpeza, abr. 2020).

Na primeira Limpeza, a carqueja trabalhou a questão do controle e do ego, que já tinham surgido um pouco no Alho, mas ficou mais intenso com a erva. E, como mencionei, trabalhei também a raiva em relação ao gênero masculino e a minha dificuldade de me vulnerabilizar. Na Tansagem surgiu a tristeza em relação à opressão sofrida pelas mulheres e na carqueja surge a raiva em resposta à mesma questão.

Então pegou muito a coisa da raiva, de começar a entender como que a raiva é uma questão interna minha, é uma questão que eu estou tendo, eu estou com raiva de mim, como que eu tava com raiva do masculino muito, mas era uma batalha interna entre o meu masculino e o meu feminino dentro de mim. **Que eu tenho uma raiva do planeta, por a gente tá nesse processo de submissão, controle e opressão sobre a gente e que eu me sinto impotente pra resolver esse problema no mundo, porque eu não consigo resolver sozinha esse problema da humanidade.** E aí eu fui percebendo como que eu projetava nos homens um conflito interno meu sabe, porque eu não estava bem resolvida com meu masculino e tudo que acontecia de ruim eu culpava esse masculino e, conseqüentemente, culpava o masculino externo e o meu feminino tava ferido, porque ela queria paz, queria simplesmente se entregar só que tudo eu tava culpando o meu masculino das dores do mundo... e o meu masculino também tá ferido, porque tudo eu tava culpado ele, eu não tava conseguindo integrar

o meu masculino e o meu feminino e um dia no trabalho me surgiu assim: **“Janaina você está numa batalha interna e essa batalha interna você tá espalhando pro mundo, e você tem que fazer as pazes consigo mesmo, você tem que se perdoar”**, mas como isso foi difícil... (MORAIS, Encontro limpeza, jul. 2018, grifo nosso).

Essa questão que surge na primeira Limpeza vai ganhando cada vez mais dimensão nas Limpezas seguintes, quando camadas e mais camadas vão sendo reveladas sobre como a opressão social de gênero marca também a minha história pessoal e como essa “batalha” entre gêneros está dentro e fora de mim, pois, afinal, não há dentro e fora e sim um fluxo contínuo de relações que se espelham, cruzam e se retroalimentam. E, novamente, essa mesma inquietação é também compartilhada por outras pessoas, como no relato de Lua:

A carqueja pra mim, foi raiva dos homens e raiva do mundo, entendendo que eu tenho raiva quando eu me frustro com as expectativas que eu deposito no mundo. É exatamente essa parada do controle, eu quero controlar tudo e quando sai do controle eu fico com raiva, porque a gente fica tentando controlar tudo, quero tudo de um jeito preciso e não é assim, e aí eu fico com raiva. Eu tenho raiva das pessoas, porque eu gostaria que essas pessoas fossem diferentes, por exemplo, então, às vezes eu tenho muita raiva do meu pai, mas por quê? Porque eu queria que meu pai agisse dessa forma. E não adianta porque meu pai é outra pessoa e ele vai agir por ele, ele tem outra cabeça, outro coração, outra vivência, outro tudo, então eu percebi muito isso. (LUA, Encontro Limpeza, jul. 2018, grifo nosso).

Lua ainda complementa esse comentário, contando sobre um abuso que ela passou e como, durante o trabalho com a Carqueja, ela se deu conta de como, para lidar com esse episódio, ela fez um processo de desligamento entre corpo, mente e emoção a fim de defrontar o trauma, e como essa conexão foi recuperada com a Carqueja, ao se permitir sentir, finalmente, a raiva que emergiu desse acontecimento.

Duas coisas voltaram pra mim, uma é que eu **retornei nesse sentimento de raiva generalizada em relação aos homens, tenho raiva de todo e qualquer homem**, isso aflorou dentro de mim. A outra coisa foi que eu descolei completamente o meu corpo da minha mente, quando eu vivi a situação do abuso. Eu tava vendo que era no meu corpo, mas eu não queria sentir, então, é como se eu tivesse vendo e falando, eu não tô sentindo nada, isso não é meu peito, essa não sou eu, então eu tenho uma sensação de que rolou, de que eu me desvencilhei mente e corpo total, a ponto de não ter noção do que eu sinto no corpo físico. Por isso, eu acho que eu menosprezei tanto a parada da limpeza, porque eu achava que eu não ia sentir, tipo o alho, eu não vou sentir... limpeza de parasita, raiva, eu não vou sentir, é uma erva que tá agindo no meu corpo, ela vai agir e eu não vou sentir isso, porque eu não acreditava nas paradas e a carqueja foi um tapa na cara, porque eu senti muita raiva, meu pai chegou lá em casa num dia [...] puto brigando comigo, porque eu tinha colocado o carro num barranco e eu **senti uma raiva que não tava cabendo em mim, parecia que eu tava sentindo ela subindo em mim no meu corpo, e eu ficando toda vermelha e acho que foi a primeira vez na limpeza que eu comecei a sentir essa volta do meu corpo com a minha mente, eu senti fisicamente a raiva, eu tava sentindo ela fisicamente.** E

percebi isso que a minha raiva era a frustração com o mundo e que eu guardava essa raiva generalizada dos homens e que eu tinha que fazer alguma coisa com ela, porque não dava pra guardar ela, porque ela tava me destruindo e aí foi quando eu pedi assim foi quando eu fiz um desejo na carqueja [...] da cura do masculino [...] e essa cura veio. (LUA, Encontro Limpeza, jul. 2018, grifo nosso).

Lutz (1988 apud ABU-LUGHOD & LUTZ, 2018) aborda a importância de, ao se falar sobre emoções, pensar sobre seu caráter genericado, pois o conceito de emoção existe dentro de um sistema de relações de poder, desempenhando um papel em sua manutenção. Tal sistema define emoção como algo oposto à razão, ligado à subjetividade, ao caótico, a algo incontrolável, primitivo, frequentemente ligado às patologias, e intitulando, em seguida, as mulheres como o gênero emocional. Falar de emoção é, portanto, falar de poder e política, normalidade e desvio (LUTZ, 1988 apud ABU-LUGHOD & LUTZ, 2018).

Emily Martin (1992), em seu texto “Síndrome Pré-Menstrual, disciplina no trabalho e raiva”, do livro *A Mulher no Corpo*, aborda a questão das emoções e comportamentos ligados ao ciclo menstrual serem tratados como patologias. Ela fala, como já mencionamos em outros capítulos, sobre o processo de patologização e medicalização da menstruação, a partir do século XIX, e como, nesse momento, havia uma noção preponderante dos médicos de que os órgãos reprodutivos da mulher tinham domínio absoluto sobre ela, sendo avisadas a não desviar do útero e dos ovários suas energias. Essa ideia, segundo Martin, era utilizada para justificar a permanência das mulheres em tarefas domésticas, tirando a possibilidade de um trabalho fora de casa, o que mudava nos períodos de guerra quando havia uma escassez de mão de obra masculina. A autora, inclusive, menciona, como os estudos que mostravam os efeitos debilitantes da menstruação eram publicados nos períodos entre guerras, quando as mulheres poderiam constituir um obstáculo à contratação dos homens.

Uma série de estudos tentavam encontrar nos hormônios a origem dos estados emocionais das mulheres, no entanto, somente no final da década de 1970, é que pesquisadores começaram a insistir que os humores das mulheres têm importantes componentes sociais, culturais e simbólicos, e que, “embora, uma *correlação* entre substâncias bioquímicas e mudanças emocionais possa ser observada, a direção da causalidade ainda não foi esclarecida” (MARTIN, 1992, p. 187). Ela ainda acrescenta que havia uma abundância de evidências que sugeririam que mudanças bioquímicas ocorrem em resposta a mudanças emocionais mediadas pela sociedade.

Em seu texto, Martin apresenta uma pesquisa que aponta vários sintomas que as mulheres podem experimentar em sua fase pré-menstrual, tais como enxaqueca, irritabilidade, esquecimento, confusão, baixo desempenho no trabalho ou na escola, dentre outros, mostrando

que, de fato, há mudanças de humor e comportamento experimentados durante o ciclo menstrual, como já vimos em outros capítulos. Mudanças essas que são vistas como um problema, em uma sociedade em que a maioria das pessoas trabalha em empregos que exigem e recompensam disciplina física e mental.

Diante desse quadro, Martin propõe que, ao ouvir os depoimentos das mulheres sobre as mudanças de comportamento experimentadas durante o ciclo menstrual, o foco não esteja no ciclo menstrual como um problema, como indicativo do que há de imperfeito dentro das mulheres, mas como um *insight* das imperfeições que existem na sociedade e que necessitam de mudanças. E ela ainda levanta as questões: a queda das mulheres de sua capacidade de se concentrar ou de disciplinar a atenção não estaria acompanhada de ganhos em áreas complementares? Será que uma perda na capacidade de concentração significa uma capacidade maior de livre associação? A perda de controle muscular, um ganho na capacidade de relaxar? Para responder a essas perguntas ela apresenta alguns depoimentos de mulheres sobre a fase pré-menstrual:

Nenhuma angústia de fato, exceto pela melancolia, da qual na verdade eu gosto muito. É um momento silencioso, de reflexão para mim.

Minha pele fica irritada tanto durante a ovulação como na menstruação. Fico de pavio curto, sempre pronta a chorar, fico deprimida. Tem uma coisa incrível – acabei de descobrir que consigo escrever poesia logo antes do dia em que a menstruação deve chegar. Sinto-me muito criativa nesse período. (MARTIN, 1992, p. 203).

Martin (1992) propõe pensar que existem tipos diferentes de concentração, alguns que exigem uma disciplina hostil ao corpo e à alma, rejeitada pelas mulheres na fase pré-menstrual, e outros que permitem a expressão daquilo que vem do fundo do ser, que as mulheres nessa fase conseguem acessar mais facilmente. Martin, inclusive, cita os Beng, que foram mencionados no primeiro capítulo, e a diferença de exigência dessa cultura em relação às mulheres no período menstrual, cujas atividades são reduzidas nesse momento, podendo se dedicar a outras tarefas, em relação ao que é cobrado das mulheres ocidentais contemporâneas.

A questão da raiva e da irritabilidade, por exemplo, é melhor conduzida, segundo Martin, se a pessoa tiver um tempo para si, entretanto, poucas mulheres dispõem desse tempo em suas vidas. Aquilo que, em um contexto apropriado, poderia ser liberado como criatividade intensa ou autoconhecimento profundo, torna-se no contexto diário um descontentamento desajustado. Ela ainda acrescenta que a expressão da raiva pelas mulheres se torna um problema em nossa sociedade pelo fato dessa emoção tornar difícil o desempenho do papel esperado das mulheres, que é manter relacionamentos harmônicos dentro da família. A raiva só será tolerada

se a sua expressão não comprometer as funções e papéis designados para as mulheres (MARTIN, 1992).

Dessa forma, Martin aponta que a origem dessa raiva que as mulheres sentem pode estar atribuída à percepção que elas têm sobre a opressão que sofrem na sociedade – do patamar inferior de seus salários, das menores oportunidades de serem promovidas nos empregos, da coerção para representar papéis sociais e familiares que exigem cuidados constantes e ou abnegação, dos abusos, violências físicas, morais e psicológicas sofridas, dos medos e das inseguranças geradas por todo esse contexto, dentre várias outras questões que envolvem esse tema. A menstruação seria, assim, o momento da verdade, que não tolera mentiras. Enquanto na maior parte do ciclo, a mulher e o corpo menstruante consigam se calar a respeito daquilo que as incomoda, durante a fase pré-menstrual e menstrual, isso não é possível.

Essa raiva ganha ainda variadas dimensões quando vamos falar sobre outros marcadores sociais tais como raça, etnia, sexualidade e classe. Martin cita Audre Lorde ao falar sobre o racismo e colonialismo como geradores de uma raiva difusa e constante na população oprimida:

“Minha resposta ao racismo é a raiva. Essa raiva somente abriu covas em minha vida quando permaneceu muda, inútil para todos. Ela também me foi útil em salas de aula escuras e ignorantes, onde o trabalho de mulheres negras eram mais invisíveis que uma névoa. Ela me serviu como fogo na região polar do olhar sem entendimento das mulheres brancas, que vêm em minha experiência e na experiência de minha gente apenas novas razões para o medo e a culpa”. Ao lado da raiva provocada pela injustiça do racismo está a raiva provocada pelo sexismo: “Toda mulher tem um arsenal bem abastecido de raiva potencialmente útil contra essas opressões pessoais e institucionais, que fizeram com que essa raiva existisse”. (MARTIN, 1992, p. 215).

Por fim, Martin propõe que para as mulheres verem sua raiva como benção, elas precisam reconhecê-la como legítima. E para que tenham essa visão precisam compreender a sua posição dentro da estrutura social e dentro de uma cadeia de relações, que envolve a consciência de si mesmas como membros de um grupo social no qual lhes é negada a plena participação na sociedade com base no gênero.

Com o estudo das nossas emoções durante a Limpeza, conseguimos ver claramente as questões sociais e o caráter generificado que as envolve, ainda que, cada pessoa tenha sua própria experiência sobre o assunto. Assim como Martin propõe, na Limpeza, buscamos legitimar nossas emoções e percebê-las como bênçãos, como Mestras que vêm nos ensinar sobre aquilo que não nos agrada e precisa ser dito e expressado, ou sobre aquilo que desejamos e que talvez não houve espaço para se realizar.

Bom dia irmãs! Como estamos no segundo dia de carqueja? Por aqui ela já chegou com tuuuudo! No primeiro gole já começaram a surgir vaaaarias sombras, vários episódios e pessoas que me causaram raiva, e aí eu senti frustração, inveja, medo, insegurança, raiva, irritação. Tuuudo junto misturado! Foi bem desafiador, mas descobri várias coisas interessantes tbm, deixei a raiva se expressar pelo meu corpo, gritei, rugi, pulei, chacoalhei, chorei... hahaha. vários movimentos. [...] Tbm aprendi ontem, com a Corpo Vivo, que a raiva é o amor distorcido, que não pôde ser expressado, vivido e vejo mesmo que a raiva é uma potência que aponta para um desejo, uma vontade, um movimento, um sonho que não teve espaço em algum momento e lugar. Então, mira, como ela num é importante sabe? Entendi tbm que ela pode ser canalizada, como um fogo potente para criar e não para destruir, pq acontece muitas vezes é que canalizamos ela pra fora, sem cuidado, jogando nos outros a nossa volta, ou deixando calado aqui dentro queimando a gente, mas e se ela for adequadamente canalizada? E se a gente só der passagem a ela, reconhecer ela, vê qual o desejo que ela aponta? (MORAIS, Grupo Limpeza, abr. de 2020).

Vamos procurando aprender a canalizar essa raiva e trabalhar com ela como potência de criação e não destruição. Durante a fase da Carqueja, nos dois grupos de 2020, fizemos um trabalho corporal de liberação da raiva com a Corpo Vivo, que é terapeuta corporal. Foram encontros muito potentes que promoveram desbloqueios diversos em cada pessoa. Lembro que quando terminou o primeiro encontro eu sentia todo meu corpo vibrando de tanta energia que havia sido movimentada e eu estava sem voz, pelo tanto que gritei, por fim me sentia outra pessoa. Também foi um exercício importante para reconhecer no corpo como a raiva estava ligada a uma expressão de tesão, desejo, energia sexual que pode ser canalizada para outros propósitos, para expressar, criar, falar, rebolar e por aí vai.

De cara com esse encontro e esse processo de hoje (JU)

Nossa eu tô sentindo meu corpo todo tremendo (NAI)

Gente, foi LINDO hoje. Moveu muito aqui. Tô com muitos gases hahahahaha bem que ela disse que podia dar (KA)

Gente eu ontem escrevendo sobre consegui colocar em palavras o que aconteceu ontem. A carqueja trouxe a raiva que tava escondida em mim e eu tava muito incomodada e com medo dela não ir embora. Com a dinâmica da Yasmin eu senti que a minha raiva se transformou em energia vital, sexual, criativa. Eu exorcizei ela e transformei em potência. Terminei explodindo e acordei bombaaaaando! Muito muito especial! Gratidão Jana e a todas vocês por fazerem parte desse processo de cura tão potente! Quero dividir isso com o mundo! (JU)

Corpo Vivo comenta como foi trabalhar a raiva e os motivos que a levaram a querer compartilhar seu trabalho conosco:

Eu fingi que a raiva não existia por muito tempo para poder sobreviver ou seja, eu rejeitei a raiva por muitos anos, tinha muito medo dela. **Eu tinha medo de tudo que era agressivo, e o que é selvagem é agressivo.** E agressivo nem sempre é negativo, as vezes ele é atrito. O sexo às vezes é atrito, é buceta com buceta, pau com

pau, pau com cu, é atrito né? E me desapegar da personagem fofa foi muito libertador, **porque eu era fofa querendo ser fluida, ser amada** e, então, quando eu comecei a investigar mais meu processo de terapia, eu vi que eu não tinha movimentado meu corpo de forma suficiente, liberando as raivas que tinham estacionado quanto agressividade calada e que meu corpo mole flexível era um tipo de raiva que eu expressava, **a ausência de poder, era como a minha raiva se expressava, na ausência, no mole.** Então, quando eu descobri a minha raiva, o poder de vibrar e daí eu comecei, foi muito gostoso pra mim, porque eu não gozava e só queria transar espiritualmente, eu não tinha atrito. Então a raiva, ela me ensinou a aterrar, quando eu percebi a raiva na limpeza foi uma coroa de convite e eu senti que queria compartilhar com o grupo **o direito de sentir raiva com as outras mulheres para que elas pudessem, passar pelo caminho da raiva, porque a raiva não é um destino, ela é um caminho pra algum lugar.** (CORPO VIVO, entrevista, 2020, grifo nosso).

A questão da dificuldade de expressão da raiva, por não ser um sentimento permitido, principalmente, para as pessoas do gênero feminino, aparece também na fala de Corpo Vivo. E como ela queria ser amada e aceita, expressava a raiva por meio da ausência, de um corpo mole. Corpo Vivo quis compartilhar com o grupo o direito de sentir raiva, entendendo-a como um caminho, uma potência e não um destino, e isso trouxe um grande impacto ao grupo, pelo fato de termos expressado, em um local seguro, uma emoção não permitida ao gênero feminino.

As emoções podem ser vistas como elementos de uma linguagem que fala das relações de um sujeito com outros e com o mundo, atrelada a concepções culturais sobre pessoa, expressando visões sobre como e porque as pessoas se comportam, sentem, pensam e interagem. Abu-Lughod & Lutz (2018) abordam a questão das formas pelas quais as relações de poder determinam o que pode ou não pode, o que deve ser dito sobre *self* e emoção, o que é tido como verdadeiro ou falso sobre ambos. “A verdadeira inovação está em mostrar como os discursos emocionais estabelecem, afirmam, desafiam ou consolidam diferenças de poder ou de *status*” (ABU-LUGHOD & LUTZ, 2018, p. 9).

As oficinas de Ginecologia Autônoma e os grupos de Limpeza funcionam como espaços que buscam romper com a moral do que as mulheres e corpos menstruantes podem ou não fazer, legitimando saberes, sentires e experiências que estavam suprimidas, e, ao fazer isso, desafiam as relações de poder que envolvem um sistema forjado com base nas distinções de gênero.

6.2.3 Salve, Cavalinha!

Fotografia 37 - Sem título



Fonte: Janaina Morais, 2019.

No 25º dia de Limpeza chega a Cavalinha a galope. Passamos pela tristeza e pela raiva e nos encontramos agora diante do medo, que, assim como as outras emoções, também tem suas raízes estruturais. A cavalinha é uma planta que vai trabalhar a limpeza dos rins⁸⁷ e os medos. Nos aspectos físicos a erva, geralmente, aumenta a quantidade de urina, devido a limpeza que ela promove nos rins e também pode abaixar um pouco a pressão, por conta desse mesmo efeito, fazendo com que a gente fique mais sonolenta e cansada também. Assim, as pessoas que já têm a pressão um pouco mais baixa eu recomendei tomar menos quantidade e observar os efeitos com cuidado. No campo das emoções, vamos trabalhar os medos, que

⁸⁷ Os rins contribuem para a estabilidade do organismo, filtrando o sangue das substâncias químicas de que o corpo não necessita. Metafisicamente, os rins representam o referencial físico da habilidade de se relacionar e vivenciar as experiências afetivas através dos relacionamentos interpessoais, que englobam principalmente o parceiro e os familiares.

Na saúde e harmonia: permite fluir, reciclar, morrer para renascer, a segurança e a fé. Na densidade e desequilíbrio: cristaliza as críticas, medos, desapontamentos e fracassos. A emoção que desequilibra os rins é o medo. Medo do quê? Se amamos, se confiamos, se fluímos, não é preciso ter medo das mortes, dos fins de ciclos. Sabemos que tudo recomeçará de uma nova forma. Portanto, pelos rins passam todas as nossas emoções e sentimentos. Será neles que as vibrações tem a oportunidade de serem filtradas e excretadas. Caso contrário, irão se alojar nos diferentes órgãos.

O processo de filtragem é entendido metafisicamente como uma capacidade de discernimento (quem passa no filtro e quem fica retido?) que, ao final, é o importante trabalho realizado por todos os sistemas excretores. No caso dos rins, ele irá filtrar o sangue; ou seja, todas as substâncias que penetrarem na corrente sanguínea terão que passar pelo seu sistema de seleção que está relacionado com a capacidade interior de se desprender e eliminar os fatos desagradáveis da vida (emoções e sentimentos), como também os comportamentos do passado não condizentes com o presente e as perspectivas – planos e projetos – do futuro. (Material didático Limpeza).

podem se manifestar de diferentes formas, para cada pessoa, por meio de pesadelos, situações e sensações.

Abu-Lughod & Lutz (2018) comentam como o medo tem sido assinalado em diversos estudos sobre violência colonial, como aspectos cruciais das práticas discursivas de grupos dominantes. “A fala sobre o medo do Outro dominado, em contextos coloniais, pode ser interpretada como um meio pelo qual grupos poderosos alcançam um conjunto de objetivos”. No caso das mulheres da Limpeza, os medos aparecem de diversas maneiras, até mesmo um medo generalizado de, praticamente tudo – “medo de dar um passo pra frente” (LUA). Mas há medos característicos, compartilhados por todas, como é o caso do medo de ser mãe e o medo de não realizar seus desejos e sonhos.

Às vezes a gente olha muito o nosso processo e a gente esquece que a gente não é só a gente, a gente é tudo isso, até comentei com a [Estrela] que eu tô lendo um livro onde o cara fala muito isso, ou a gente foca no individual ou no coletivo, mas na verdade a gente só tem o individual, porque a gente tem uma conversa, né? E a individualidade não existe sozinha, existe em contanto com outra pessoa. **E esse negócio da gente ter muito medo é porque a gente tá numa sociedade doente, tipo uma mulher ter medo de ter um filho, a gente aqui numa roda de mulheres, a gente vê que isso é muito comum e a gente não nasce com esse medo, não nasce com medo de ter um gato, de fazer isso aquilo, são coisas que colocaram na gente e cada vez mais eu acho que o processo de cura é tirar isso que colocaram na gente e ir pra frente.** E eu acho que nesse processo a gente fica muito maravilhada, mas a gente tá chegando no que a gente é e a gente tá ficando surpreso com o que a gente é. (CAROL, Encontro Limpeza, jul. 2018, grifo nosso).

Claudia Barcellos Rezende (2012), em seu estudo sobre um grupo de gestantes de mulheres da camada média do Rio de Janeiro, aborda como, ainda que essas mulheres evidenciassem o desejo de ter filhos, o lugar da maternidade diante da relação conjugal, da família e do trabalho e da própria autonomia individual não era claro.

Mais ainda, a dificuldade, para elas, parecia estar em desconhecer não apenas como estas relações se conciliariam com a futura maternidade, mas também como elas lidariam com um ideal de mãe que, como mostrei, implicava grande dedicação e sacrifício pelo filho, mantendo ao mesmo tempo o controle de si. Com estas tensões, era esperado e até mesmo normal que estas mulheres, como parte de uma geração e de um segmento social específicos, tivessem dúvidas e receios sobre o futuro próximo na gravidez, manifestando-os para si e para os outros através da ansiedade. Ou seja, estar calma e não ter questionamentos e certezas sobre a maternidade eram reações afetivas agramaticais para estas mulheres. (REZENDE, 2012, p. 844).

Essas tensões em relação à maternidade de grupos de camadas médias é algo muito comum e também percebido nos grupos da Limpeza e nas oficinas de Ginecologia Autônoma. Há uma cobrança em relação às mulheres e outros corpos menstruantes de darem conta de tudo,

da família, dos companheiros ou companheiras, dos filhos e filhas, da vida pessoal e profissional, que gera medo, ansiedade, frustração, tristeza e raiva, pois afinal, como conciliar tantas demandas?

Medo de não suportar as rupturas necessárias, isso pra mim tá muito.... medo de não sustentar meus sonhos e desejos, medo de fazer loucuras e foder com a minha vida, medo dos meus desejos, medo do masculino, medo do feminino, medo, culpa, raiva, medo. Somos criados pra viver com medo e acreditar que nada podemos... colocar a responsabilidade de tudo nos outros. Medo de engravidar, de dar vida, por não achar que sou capaz de sustentar as minhas escolhas. Olha o tanto de coisa que já vivi e tenho sustentado? Sou capaz sim de viver, seguir meus desejos e sustentar minhas escolhas!

[...]

E aí eu ficava pensando eu vou ficar com medo de ter um filho, de ter um gato e aí eu vou ficar com esse medo e não vou ficar vivendo essas coisas porque tenho medo da responsabilidade. Então, tipo assim, é assumir os nossos medos, desejos e assumir nossos erros também. [...] e aí eu não vou sustentar esse equívoco, vou ficar me sentindo culpada em relação a alguma coisa que passou ou eu vou me responsabilizar, assumir responsabilidade pela coisa que aconteceu, que é algo presente, assumir a consequência do ato. Porque viver é errar e, se viver é errar, eu vou tá sempre errando. E por que a gente se preocupa tanto em ter uma vida perfeita? Atender todas as demandas, seguir todos os protocolos igual a todo mundo, por que a gente quer controlar tudo? Confia no universo, se joga e confia no universo! (MORAIS, Encontro Limpeza, jul. 2018).

Essa questão do controle e da busca da perfeição é explicada por Luis Fernando Dias Duarte (1999) ao apontar como as sociedades ocidentais modernas desenvolveram, a partir do século XVII, o que ele chama de “dispositivo de sensibilidade”, que envolve três aspectos: a perfectibilidade, a preeminência da experiência e o fisicalismo. O primeiro traz a noção de que os seres humanos são capazes de se aperfeiçoar indefinidamente, por meio da experiência com o mundo exterior. Essa experiência acontece por meio dos sentidos – é por meio deles que poderão construir suas novas formas de relação com o mundo. Implicando, assim, a relação com o mundo por meio da razão, emoção e do corpo – o fisicalismo entende a corporalidade humana, dotada de uma lógica própria.

Esta “sistemática exploração do corpo humano como sede da busca indefinida, eternamente perfectível”, nas palavras de Duarte (1999, p. 27), o tornou objeto de novas formas de saber e poder disciplinadores, como analisou Foucault (1977). Pensando o poder não apenas como controle e repressão, mas também como produtor de práticas e interesses, Foucault examinou como o corpo foi apropriado por saberes específicos – médicos, psicológicos, jurídicos, demográficos – articulados a vários campos de poder. Se de um lado tivemos processos macrossociais afetando o corpo, por outro lado desenvolveu-se uma relação estreita entre corpo e subjetividade. Em seus trabalhos sobre a história da sexualidade, Foucault (1988) argumentou como a verdade do ser passou a estar localizada no sexo – nos pensamentos, desejos, intenções que precisam ser continuamente “confessados”. Assim, veio a situar-se no corpo uma

dimensão central da subjetividade como também se criou com ele uma relação contínua de autoescrutínio. (REZENDE, 2012, p. 832).

Assim, exigiu-se do indivíduo um autocontrole extensivo e constante, de suas emoções e de seu corpo, cada vez mais amplo. “Se em épocas anteriores a repreensão feita por outros era agente de controle, com o processo civilizador o autocontrole passou a ser internalizado pela socialização desde a infância. (REZENDE, 2012, p. 833). Assim, o corpo ganha importância no projeto reflexivo de construção das identidades e do eu, apresentando a visão de uma subjetividade capaz de se modificar e que, inclusive, valoriza esse processo como um aperfeiçoamento de si. Além disso, essa transformação se opera na dimensão emocional por meio de novas formas de sentir ou de controle dos afetos.

Todo o estudo de si e das emoções que empreendemos com a Limpeza se encontra dentro desse movimento de busca de aperfeiçoamento de si por meio das experiências, do corpo e dos afetos. Diante da loucura que significa querer controlar tudo e buscar a perfeição, que estava no cerne das minhas preocupações e medos, na fase da cavalinha, a Limpeza me ensina a soltar e confiar no universo, no invisível, no mistério do que não sei e não controlo. E ao soltar, descubro que, em realidade, meus medos me movem, pois ao querer compreendê-los, entro em movimento, transformo, e, na transformação, surge coragem para seguir e realizar meus desejos.

Quando li a palavra coragem aqui, eu meio que virei a chave essa semana... Porque eu comecei na perspectiva de observar os meus medos, como se manifestavam, as circunstâncias, repetições, memórias... Depois que li eu pensei que seria melhor eu vibrar na minha coragem. E a energia virou. Muda tudo se você olha pra isso tentando entender seu medo ou vibrando na sua coragem. Coragem de viver se amando. (GI, Grupo Limpeza, set. 2019).

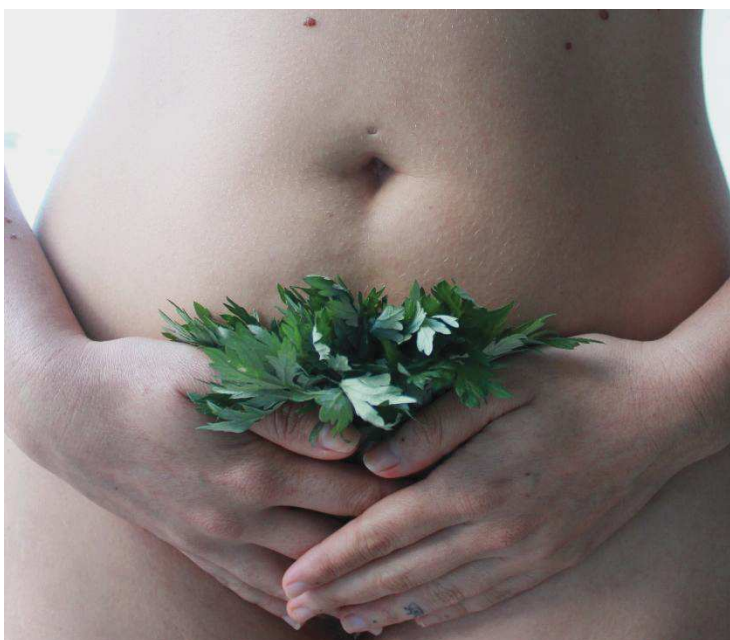
No seu estudo com o grupo de gestantes, Rezende aponta que esse modo de gestão de si adquire, duplamente, uma dimensão moral.

Primeiro, porque é um elemento de uma configuração ética, que cria uma determinada maneira de ser, estar e representar o mundo (SALEM, 2007). Por isso, a transformação subjetiva que se coloca com o dispositivo de sensibilidade discutido por Duarte (1999) é necessariamente moral, uma vez que postula a própria mudança como objetivo a ser alcançado continuamente e sugere ao mesmo tempo, uma direção a ser seguida – para o “avanço”. Segundo, porque o aperfeiçoamento subjetivo requer a modificação de formas de sentir, que são então modeladas e ajustadas de acordo com o que é adequado a cada contexto. Nesta configuração, existem emoções “positivas” a serem buscadas e reforçadas, e sentimentos “problemáticos” a serem afastados no processo de transformação subjetiva. Há igualmente uma relação específica com o corpo que deve se harmonizar com a dimensão emotiva do sujeito. (REZENDE, 2012, p. 835).

Percebo que no trabalho que fazemos com a Limpeza há sim uma moralidade sendo construída pelo grupo, pois também somos parte da invenção de mundos possíveis para a existência dos nossos saberes, corpos e afetos e estamos buscando essa transformação pessoal, entretanto, nessa busca de aperfeiçoamento de si, não estamos trabalhando com verdades absolutas ou com valorações das emoções como positivas ou negativas – o estudo da Limpeza se difere nesse ponto. As emoções como raiva, tristeza, medo, e até mesmo os parasitas, não são vistos como ruins, são percebidos como Mestres ensinadores, que vêm apontar quais desejos e vontades não estão sendo atendidas. E essa é apenas uma maneira possível de encarar e trabalhar as emoções, pois, como vimos, elas estão ligadas a contextos muito específicos. Para o grupo, aprender a expressar uma emoção como a raiva, por exemplo, é algo importante, uma vez que, se suprimida, pode gerar doenças ou desconfortos, o que difere completamente da prática dos Ilongots pesquisados por Rosaldo, que não veem problema algum em esconder esse sentimento. E como Rosaldo aponta, a necessidade de se falar sobre o que se sente e pensa vem de uma sociedade que tem a confissão como premissa (Foucault).

6.2.4 Rainha Artemísia

Fotografia 38 - Sem título



Fonte: Janaina Morais, 2019.

Por fim, no 32º dia de Limpeza, chega a Rainha das Ervas, Artemísia⁸⁸, para fechar a primeira etapa da jornada, limpando o útero e as memórias uterinas. É o momento que fazemos uma recapitulação de tudo que foi vivido durante o processo e, possivelmente, durante a vida. Também é uma erva que vai estimular ainda mais o trabalho no campo dos sonhos que serão aqui analisados no mesmo patamar das narrativas vividas em vigília.

Na minha experiência com a Artemísia, ela trouxe ânimo, regulou meu intestino junto com a alimentação e me trouxe muito foco, além de aflorar ainda mais os meus sonhos, que ficaram bem intensos nessa fase, com significados fortes. Um sonho em específico foi muito simbólico, em relação a todas essas questões que trabalhamos sobre as relações entre o masculino e o feminino.

Eu sonhei que eu estava com a minha perna direita machucada e que eu precisava ser salva, eu contei isso pra vocês? Porque eu não sei se vocês se lembram, mas tá pegando muito pra mim a relação do masculino e do feminino, muito mesmo, e como que eu vou trabalhar a minha relação com o masculino e tudo mais. Eu sonhei que a minha perna direita estava machucada e que eu estava sendo salva por um helicóptero, só que, em um dado momento, eu não ia conseguir ser salva por esse helicóptero, em um dado momento ficou claro pra mim que eu que ia ter que me salvar e o jeito que eu ia ter que me salvar era pulando e me jogando num oceano profundo. Eu tinha que mergulhar em um oceano profundo, e eu tava com medo, porque eu tava machucada e eu não sabia o que ia acontecer se eu me jogasse lá nesse oceano profundo, se eu ia bater em alguma pedra... mas cara, eu ia ter que fazer... aí, eu fui e me joguei, fui lá pro fundo, tava escuro, não me machuquei e eu tive que nadar pra subir pra superfície, só que eu tava pesada, mas eu ia tentando, tentando até que eu ia vendo a minha mão cada vez mais próxima da luz e aí eu via a minha mão submergir e eu comecei a submergir toda, e, quando eu chego, eu tava numa praia, um puta sol maravilhoso! Muita luz, sol, uma praia paradisíaca, e tinham umas pessoas e eu tô muito cansada, porque eu fiz muito esforço. Cansada, tentando me reestabelecer comigo, caminhando, caminhando, e encontro uma mulher e um homem ainda dentro da água e ainda tô querendo olhar só pra mim, porque eu tô machucada, e quando eu vejo, esse homem é ferido por alguém, uma facada no peito e esse homem começa a sangrar todo machucado e tal, e eu tava não querendo me preocupar com esse cara, porque eu acabei de me salvar, tá ligado? E aí essa mulher começa a amparar esse cara e chega pra mim, “olha, tudo bem, você tá sofrendo, mas ele também tá, posso levar ele”, e eu falei que pode. E aí ela foi levando ele, e aí eu fui saindo bem devagar da água e fui na areia, e aí na areia tinha um monte de família minha, gente que eu conhecia, e aí eu deitei numa canga e, quando eu deitei na canga, manas, eu olho e tem um pôr do sol maravilhoso acontecendo. Foi um sonho muito lucido pra mim, e aí eu só deitei lá e me reestabeleci levantei e já fui pra outro sonho e eu sabia que eu tava indo pra outro sonho, sacou? E aí aconteceu um outro sonho, que era um sonho muito louco, que eu não consigo nem contar direito, mas, assim, pra mim são muitos símbolos fortes nesse sonho, eu sonhei muito com isso de tá tendo que pular pra me

⁸⁸ Existem registros que sugerem sua utilização até mesmo pelos egípcios e que Hipócrates, o pai da medicina, a prescrevia para tratar anemia, cólicas menstruais, reumatismo e dores de estômago. É também considerada uma planta mágica, poderosa e muito ligada à energia feminina, sagrada para os orientais e chamada de “erva da vida”, “erva das bruxas” ou “a deusa das plantas”. Seu nome é uma homenagem a Artêmis, a deusa grega protetora dos partos. Erva da Lua, regula o ciclo menstrual, trata cólicas, sintomas de menopausa e quase todas as doenças ligadas ao ciclo feminino. (Material didático Limpeza).

salvar. Isso aconteceu muito, e essa coisa de mergulhar em águas profundas foi muito o que a gente fez de mergulhar nas nossas emoções, nas nossas raízes. (MORAIS, Encontro Limpeza, ago. 2018).

Foi por meio desse sonho e dos outros estudos empreendidos em etapas anteriores que entendi como o masculino estava ferido. Algo que ainda não passava pela minha consciência, pois, até então, eu estava muito focada em como o sistema oprimia o gênero feminino, e em como eu e as mulheres a minha volta sentíamos essa opressão. Contudo, com esse sonho, percebi também como o gênero masculino estava ferido, claro que em proporções diferentes, mas percebi como ninguém estava bem vivendo em um sistema baseado na desigualdade. Também foi a primeira vez que percebi como os sonhos eram narrativas capazes de revelar o que estava oculto e como a erva trabalhou para ativar de forma onírica esse entendimento em mim.

Foi muito forte pra mim de reparar tudo isso, e eu senti que de algum modo eu vivi uma cura ali naquele sonho de ter permitido o meu feminino amparar esse masculino ferido, e ter descansado na praia e ter visto esse pôr do sol, porque o pôr do sol é fechamento de ciclo, é termino, encerramento e, muito louco, porque eu tava sonhando muito com o pôr do sol e o meu corpo na vida real me acordando muito cedo pra ver o nascer do sol, isso sabe... eu tô muito impressionada com essa limpeza e como ela acionou os meu sonhos, e como ela atuou ali e como **eu tô aprendendo com a vida sonhando**. (MORAIS, Encontro Limpeza, ago. 2018, grifo nosso).

Lua também acessou informações muito importantes sobre si mesma e a sua família durante os sonhos, principalmente, em relação à linhagem materna, que tiveram desenvolvimentos na sua vida diária.

Eu sonhei que eu estava lá na fazenda, a minha mãe estava sentada a minha direita e só tinham nós duas na cozinha e a minha vó apareceu na porta que sai do corredor pra cozinha, em pé, arrumando a blusa e ela tava muito feliz, e quando eu vi a minha vó foi a primeira vez que ela apareceu pra mim de carne e osso, porque eu não estava com a sensação de que eu estava sonhando, eu não sabia que eu tava sonhando, eu olhei e falei “finalmente ela veio de carne e osso pra me visitar”, porque eu só via em sonho, eu tinha a real sensação de que ela tava lá, e aí ela abaixou e morrendo de rir ela falou assim, “quando eu morri eu me dividi em tantas partículas que eu demorei pra me recompor, mas eu voltei”, vou dar um abraço na minha vó, aí eu levantei e minha mãe me segurou e falou “o que é isso, o que tá acontecendo”, “mãe é a vó, ela demorou muito pra se recompor e veio ver a gente”, “eu não tô vendo”, aí minha vó falou assim pra mim, “ela não tá vendo mesmo, mas um dia ela vai ver”, aí eu dei a volta na mesma, corri e dei um abraço na minha vó, e eu tive a sensação física de dar um abraço na minha vó, o abraço que eu tanto pedi, pedi, porque eu não peguei nem o enterro da minha vó, e eu dei uma abraço na minha vó, e depois eu soltei ela e vi que ela era uma grande mão, ela saiu do corpo dela... a mão do grande espírito. A sensação que eu tive quando eu vi a minha vó foi a mesma sensação da estrela, foi a luz, eu fui tocada pelo grande espírito. Aí acordei na maior felicidade do planeta terra, não contei pra ninguém o sonho, acho que eu ainda tava trabalhando o sonho dentro de mim, chegou de noite eu comecei a chorar, eu tava na casa da minha mãe, fui pra

casa dela, ela não tava em casa, eu comecei a chorar, liguei pra minha mãe, “você pode prestar atenção em mim, cinco minutinhos?” “posso.” Aí eu falei que sonhei isso, e você não tava enxergando a vó, acho que você precisa pensar se tem alguma coisa que você não quer ver, não quer enxergar, eu não quero que você me responda, mas você precisa refletir sobre o que você precisa aceitar na sua relação com a vovó, e uma coisa pra mim estava muito nítida no sonho, era que você estava entre meio eu e minha vó, porque você é a filha, não sou eu a filha, eu tô aqui na cura, na linha de frente, mas quem tem que abraçar a minha vó é você, minha vó tá aparecendo aqui falando pelo amor de deus, porque ela quer chegar pra você. (LUA, Encontro Limpeza, ago. 2018).

Depois que ela contou o sonho pra mãe, a mãe ficou em silêncio e disse que ia pensar um pouco sobre o assunto. Só no dia seguinte elas se encontraram e conversaram mais, e a mãe admitiu que tinha algumas coisas que ela não aceitava na relação com a avó de Lua, guardando mágoas por conta da ausência materna na criação dela. Lua percebeu que a mãe dela também reproduziu as ausências e negligências com ela e as irmãs e falou que precisavam curar isso na família, pois se não iam continuar se perpetuando para as próximas gerações.

E a gente conversou muito sobre isso, que na verdade ela precisava perdoar o caminho dela, fazer tudo com amor e enxergar a minha vó com outros olhos, porque ela vivia numa época muito diferente da nossa que era machista mesmo [...] ela já pediu o perdão dela e já foi perdoada, e você já se perdoou? Minha vó tá na frequência do espírito santo e ela não vai chegar até você enquanto você não liberar o seu caminho, enquanto o caminho tá atravancando com culpa, remorso, coisa que a gente fica guardando do passado. A mochila tá pesada, larga essa mochila e vai correndo! E a gente conversou muito sobre nossos antepassados, sobre coisas que a gente precisa romper e foi muito positivo, foi bem uma cura mesmo, bem libertador mesmo. (LUA, Encontro Limpeza, ago. 2018).

É muito interessante perceber as repercussões da Limpeza na vida pessoal de cada pessoa e ver como ela é capaz de mobilizar toda a cadeia familiar e as pessoas em volta. “A gente tá tratando problemas geracionais, o fato da gente tá fazendo essa limpeza, eu tenho a impressão de que a gente tá tratando a vó, a mãe, a filha, a gente tá curando, tá mexendo com todo mundo” (LUA, Encontro Limpeza, jul. 2018). E digo que não só estamos trabalhando problemas geracionais, como também estruturais, pois, enquanto a nossa sociedade está em um movimento de patologização do ciclo menstrual e do corpo feminino, nós estamos buscando outras saídas possíveis, ao procurar estudar esse corpo e suas emoções. Não é uma ruptura completa a esse sistema, pois também estamos em um movimento que envolve autocontrole e autodisciplina, mas é um movimento de aperfeiçoamento pessoal, cujo norte é uma maior liberdade e autonomia. Será que estamos conseguindo?

E depois que começou a Artemísia a sensação que eu tenho é de que eu passei um pente fino na minha vida e do tipo... **era como se eu fosse um vulcão e tinha uma**

rolha imensa atravancando tudo que era... tinha uma bola imensa atravancando tudo que era meu ali, e a limpeza tirou essa tampa e jorrou tudo! [...] Eu passei um período muito longo de depressão, eu passei muito tempo num limbo em que eu não via perspectiva de nada. De uns dois anos pra cá, que eu comecei a ver isso e comecei a tratar, e criar mecanismo de defesa pra não chegar nesse ponto que eu tinha chegado há dois anos atrás. E daí, eu acredito que eu me curei da depressão, não tive um dia que eu tive recaída que eu... se fiquei foi por algum motivo muito específico que não era o sentimento de depressão. [...] E aí gente, a última coisa que eu quero contar é da menina, foi no finalzinho da Artemísia, eu senti um aperto no coração e senti que alguém tinha morrido, no primeiro momento eu fiquei um pouco nervosa de ser alguma premonição, alguma coisa do tipo, na hora veio a imagem de velório, acho que foi porque foi a forma que eu materializei o sentimento, e veio essa imagem pra comparar, e aí eu revivi imagens dos meus doze anos, veio em *flashes* assim... aí eu fui ficando calma, respirando, e era a menina... porque eu menstruei com doze anos pela primeira vez, e aí eu comecei chorar lógico, e aí eu percebi o quanto ela tava ferida, porque eu não tava sabendo lidar com o ser mulher, o quanto tava sendo pesado lidar com aquele ambiente tão opressor, e o quanto tava sendo pesado até hoje, e aí, lógico que isso influenciou em tudo, do tipo, o que eu posso e como eu posso me prover se eu não reconheço a minha mulher, sexualmente, tudo... e aí eu comecei ver todos os padrões e como eu tava me bloqueando, a sensação que eu tive é que tirei meu tampão. (ESTRELA, Encontro Limpeza, ago. 2018).

Ao menos estamos tentando construir espaços seguros onde possamos jorrar nossas emoções e nossas potências feito vulcão. Por hora, esse é nosso Plano de Saúde! Em constante aprimoramento e transformação.

Os 38 dias de Limpeza se encerram com a Artemísia e esse é o fim da jornada para muitas pessoas. Para aquelas que querem colher o sangue e transformá-lo em medicina, ainda há um caminho a percorrer, entretanto, essa fase não será abordada na tese, visto que, muito já foi dito, pensado, refletido e mobilizado e como tudo, ela também precisa de um fechamento. Vamos agora caminhar para o fechamento do Portal.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS E FECHAMENTO DO PORTAL

Fotografia 39 - Sem título



Fonte: Janaina Morais, 2021.

Vamos iniciar o fechamento do Portal Vermelho, recapitulando as discussões empreendidas ao longo desse percurso e pontuando as reflexões mais importantes que emergiram por meio dessa tese-experiência.

A ideia do tabu menstrual se apresentou, quando percebemos que, mesmo havendo uma diversidade de significados sobre o sangue menstrual, em culturas diversas, é comum a compreensão sobre o sangue como algo ruim, agente poluidor, causador de doenças e perigos, necessitando ser controlado com interdições. Entretanto, vimos também que essa ideia é ancorada em uma interpretação limitada do conceito de tabu, e que seu significado multivalente, marcando a intensidade de algo fora do comum, foi pouco considerado para se falar sobre

sangue menstrual. Com isso, percebemos que, em verdade, o tabu menstrual não é uma concepção universal, pois existem diferentes práticas culturais para lidar com o sangue – algumas enfatizaram o potencial negativo, outras o positivo, outras apresentaram uma ambivalência e outras, ainda, não terão o sangue menstrual como objeto de importância, como o caso dos Rungus de Bornéu (BUCKLEY & GOTTLIEB, 1988). Também percebemos, a partir dos dados apresentados que os modelos de opressão feminina oriundos do tabu menstrual são inadequados, visto que, a partir do sangue, criam-se conexões entre as mulheres, suas relações e o resto do mundo que questiona o modelo hierárquico de gênero.

Também empreendemos uma discussão sobre a ideia de nojo, poluição e pureza a partir da experiência com o projeto Meu Corpo, Meu Sangue e a exposição de arte menstrual. Foi possível perceber como essas concepções surgem por meio do processo civilizador (ELIAS, 1994), que vai transformando as normas, condutas e comportamentos sociais, no que concerne à higiene e como suas classificações estão imbricadas em relações hierárquicas desiguais (DOUGLAS, 1996). Vimos que as reações que a exposição desencadeou acionam essas ideias, por meio de palavras que remetem ao sofrimento, à dor e à repulsa, mas também vai além, apresentando reações totalmente opostas, que expressam poder, renovação e amor, em relação ao sangue menstrual.

Fizemos uma reflexão sobre a arte ser capaz de mudar as concepções sociais sobre a menstruação e como esse tipo de trabalho tem o potencial de causar fissuras, explorando o limite do abjeto, ao apresentar em âmbito público, algo que deveria ser escondido e destinado ao campo privado (MANICA & RIOS, 2017). Explorando a ideia de abjeto (KRISTEVA, 1982), como algo que desafia os limites do possível, tolerável e pensável, e que tem o poder de transformar as dores e sofrimentos, chegamos à compreensão de que por meio da arte menstrual e da exposição Meu Corpo, Meu Sangue, buscou-se desafiar os limites do tabu, realizando um processo de purificação desse sangue, sublimando-o (pega-se algo, considerado sujo e impuro e transforma-o em arte). Contudo, essa ideia de purificação nas artes é completamente distinta da trabalhada por Douglas (1996), que não tem a pretensão, com esse conceito, sugerir ou apontar alguma capacidade de mudança e transformação, mas sim buscar compreender por meio das categorias de pureza e perigo, como a sociedade se organiza.

Portanto, o fato de o sangue menstrual ser considerado um tabu gera diversas reações, compreensões e práticas possíveis, o que evidencia sua força (*mana*) e seu caráter mobilizador. Por meio desses estudos iniciais, percebemos que tanto o movimento de contenção e de explicitação do sangue são faces opostas da mesma moeda, em resposta ao tabu menstrual e à abjeção do sangue. Ainda que, na sociedade ocidental contemporânea, a negatividade atrelada

ao sangue menstrual seja a ideia mais difundida, não podemos encarar a poluição como única expressão possível, pois há também valorações positivas e ambivalentes em disputa. Percebemos, portanto, que apresentar a menstruação de forma dramática e negativa é uma maneira de criar distinção, pois, se ela fosse vista como algo banal e não evidenciado, como o caso dos Rugus de Bornéu, qual poder ela teria de demarcar socialmente? Assim, o que há em comum, tanto nos relatos que evidenciam positivamente quanto negativamente a menstruação, é que ela é a protagonista, embora de maneiras opostas e não complementares. De modo que, mesmo apontando o potencial de sublimação e purificação desse sangue pelas artes, o que está em evidência para a análise antropológica aqui empreendida é como o tabu menstrual mobiliza uma série de práticas e narrativas distintas.

A partir disso, fomos compreendendo como a concepção da menstruação, enquanto uma “maldição”, foi sendo construída na sociedade ocidental contemporânea a partir do século XIX, com o processo de institucionalização da medicina e de medicalização do corpo feminino e também da menstruação. Abordamos a questão das políticas de produção do conhecimento científico e como esse conhecimento foi e é produzido a partir de uma moral e valores do contexto social do momento e, como, naquela época da ascensão da ginecologia biomédica, a eficácia estabelecida apontava como saída o controle e medicalização dos corpos femininos, criando um conjunto de condutas e de normas que iria garantir a saúde e o bem-estar da própria nação. Por meio da compreensão desses fenômenos, vimos a emergência de movimentos que buscam ressignificar a menstruação e o processo de medicalização do corpo feminino, tais como a Ginecologia Autônoma, Política e Natural e a Terapia Menstrual, por exemplo.

Os discursos e práticas da Ginecologia Autônoma, Política e Natural buscam resgatar a sabedoria de cada corpo sobre si e valorizar os saberes e conhecimentos populares, tradicionais e vindos das lutas feministas, procurando reunir e produzir um corpo de conhecimentos sobre a saúde do corpo feminino e menstruante, colocando as mulheres como protagonistas e agentes de sua saúde, retomando o lugar que ocupavam antes da institucionalização da medicina. É uma prática que busca trabalhar a ideia de alfabetização corporal, ensinando cada corpo a escutar, observar, sentir, anotar e sistematizar informações sobre sua saúde, seu ciclo menstrual e sua sexualidade, fazendo do próprio corpo seu laboratório, realizando uma espécie de ciência doméstica. Assim, é capaz de causar profundas transformações na vida das pessoas que a praticam por trazer novas informações e compreensões sobre seu corpo que não teriam acesso em outro lugar. Ao fazer isso, entra em disputa com a ciência ginecológica, que passou a monopolizar esse tipo de conhecimento, ainda que a Ginecologia Autônoma, Política e Natural não procure romper completamente com a ginecologia alopática, e sim usá-la em seu benefício.

Descrevemos um pouco cada um desses conceitos, em que a ideia de autonomia estaria atrelada aos processos de aprendizagem, ligando conhecimento à emancipação e libertação, a ideia de política envolvendo uma filosofia de vida e uma maneira de enxergar o mundo, por uma perspectiva feminista, antirracista e anticolonialista e o natural ligado aos métodos de cuidado e tratamento das enfermidades de forma menos intervencionista e alopática possível. E também refletimos, brevemente, as questões que envolvem raça, gênero e sexualidade dentro do movimento e do ativismo menstrual, a partir da discussão em torno do termo corpos menstruantes.

Além disso, apresentei meus estudos pessoais que essa prática me instigou a realizar, bem como a experiência das outras pessoas com que tive contato desenvolvendo as oficinas de Ginecologia Autônoma, que se constituiu como um espaço de “resistência amorosa”. As oficinas funcionaram como um ambiente seguro, político e autônomo para aprendermos umas com as outras e com nós mesmas sobre nosso corpo, nosso ciclo e nossa sexualidade, corpo esse não apenas percebido como matéria, mas também como representação e texto. Foi um local que abriu a possibilidade de explorarmos várias expressões do nosso eu (GOFFMAN, 1985), falar sobre temas que pouco exploramos, compartilharmos saberes, memórias, traumas, dores, alegrias e prazeres, causando, novamente, rupturas e deslocamentos em nosso corpo e nossa existência, entendida como cíclica e em constante transformação.

Os estudos empreendidos durante as oficinas abriram campos de compreensão do nosso corpo e nosso sangue para além da patologização, compreendendo esse corpo não apenas como matéria biológica, mas também simbólica (MALUF, 2005). Ainda que haja um posicionamento contrário à patologização do ciclo menstrual, vimos também como a Ginecologia Autônoma, Política e Natural mantém consonância com algumas práticas biomédicas, tais como a compreensão das mudanças de humor e comportamento durante o ciclo menstrual estarem atreladas também às mudanças hormonais (algo questionado pela antropologia), mostrando que é uma prática que não rompe completamente com a medicina alopática, mas a utiliza a partir de sua própria perspectiva, ou seja, enquanto a biomedicina patologizará as mudanças do ciclo menstrual, a Ginecologia Autônoma, Política e Natural compreenderá e até enaltecerá essas mudanças, buscando ferramentas de gestão desses processos de forma não medicamentosa.

Dando seguimento a esses movimentos de resistência, ao processo medicalizador dos corpos femininos e menstruantes, apresentamos a noção e o campo incipiente das Terapias Menstruais, as medicinas menstruais e a Limpeza do Sangue Menstrual. Vimos como a Terapia Menstrual é um método terapêutico baseado no ciclo hormonal menstrual, criado pela Zulma Moreyra, que trata as enfermidades não apenas como uma manifestação fisiológica do corpo,

mas também como sintomas de desequilíbrios energéticos, emocionais e psicológicos. A crise gerada pelo contato com a memória, antes oculta, é vista como uma possibilidade de revelação, uma epifania, que abre caminhos para uma busca espiritual e de cura. A partir de uma experiência desestruturante para o sujeito, que causa rupturas, o processo de transformação pessoal abre caminhos para um novo indivíduo emergir (MALUF, 2003). O método foi criado a partir de diversas vivências, experiências e formações de Zulma, unindo práticas terapêuticas e espirituais, algo comum nos meios espiritualistas, como Maluf (2003) apontou, e vai sendo utilizado por cada terapeuta de forma pessoal, a partir também de suas próprias experiências, garantindo uma pluralidade dessas terapias, que têm essa característica experimental, em que as contradições vão sendo absorvidas em nome de uma “experiência autêntica do sujeito”.

A Limpeza do Sangue Menstrual, por ser uma das ferramentas da Terapia Menstrual segue uma linha semelhante. Vimos que, por meio de uma limpeza alimentar e o consumo de várias medicinas naturais, a prática busca limpar cada órgão envolvido no ciclo menstrual e suas emoções, com o propósito de obter um sangue com maior potência para ser utilizado na feitura das medicinas menstruais. A discussão sobre pureza novamente surge. Como falar do sangue em termos de limpeza e purificação se contraporá ao discurso hegemônico biomédico? Para as Terapias Menstruais o sangue em si é considerado medicina e tem potenciais de cura, que podem ser melhor aproveitados e potencializados se eliminados elementos externos, passando por esse processo de limpeza e purificação. Em diversas práticas culturais, o sangue vai ser encarado como algo que precisa ser purificado, por ser entendido como algo que possui uma força e um poder. Algumas práticas buscarão purificar esse sangue controlando-o e por vezes eliminando-o, como o discurso biomédico da patologização e supressão da menstruação, outras valorizando-o como o caso das terapias, artes menstruais e a prática da Ginecologia Autônoma, Política e Natural, por exemplo, e outras sustentarão posições ambivalentes e ainda outras serão indiferentes. No caso da sociedade ocidental contemporânea, vemos diversas possibilidades coexistindo, desde um processo de contenção e medicalização da menstruação, a um processo de transformação desse sangue em medicina – novamente duas faces da mesma moeda, duas formas distintas de lidar com o tabu menstrual. E, novamente, ainda que abordemos os potenciais de purificação e transformação dessas práticas, o foco, em realidade, está na capacidade de mobilização do tabu.

Também é importante enfatizar que a noção de pureza e perigo que Douglas mobiliza nos aponta para significados de ordem social, portanto, o movimento das terapias menstruais e da Ginecologia Autônoma, Política e Natural nos aponta para tentativas de criticar a ordem social estabelecida, mas nem por isso pode se colocar de fora da sociedade – essas práticas

também são um exercício de classificação de uma nova ordem social. Assim, a noção de ordem social seria um conceito, na teoria da autora, que não diz apenas de construções que servem para dominar ou construir hegemonias.

A Limpeza do Sangue Menstrual, bem como as medicinas menstruais e as Terapias Menstruais são práticas que buscam focar a atenção do sujeito em si, no seu corpo, seus afetos e seus desejos, almejando um aprimoramento do sujeito. Todos esses movimentos, como também a Ginecologia Autônoma, Política e Natural estão dentro de um movimento de aperfeiçoamento de si, característico da sociedade ocidental contemporânea (DUARTE, 1999), que envolve sentidos, razão, emoção e o corpo. O corpo, considerado dotado de uma lógica própria, ganharia importância no processo reflexivo de construção das identidades, apresentando a visão de uma subjetividade capaz de se modificar e que, inclusive, valorizaria esse processo como um aperfeiçoamento de si. Além disso, essa transformação se opera na dimensão emocional, por meio de novas formas de sentir ou de controle dos afetos (DUARTE, 1999).

Também empreendemos uma discussão sobre a eficácia desse tipo de prática terapêutica, que não atuaria dentro de uma lógica de causa e efeito e vimos como, mais do que a crença, experiência intelectual, esse tipo de prática trataria de uma experiência corporificada e afetiva (MALUF, 2012). O processo da Limpeza e a medicina do sangue menstrual carregariam uma potência de promover um encantamento do mundo e da ciência, resgatando racionalidades distintas na produção de conhecimentos sobre o corpo feminino, celebrando as emoções, as afetações, as intuições e todo o fluxo de agências e desejos que emergiriam desses contatos.

Além disso, vimos também como a Limpeza abriu um campo fértil para a reflexão sobre a moralidade que envolve nossas escolhas alimentares, bem como o caráter cultural e generificado das emoções, ao percebermos que muitas emoções compartilhadas durante a vivência, elaborariam certa relação desigual de gêneros, sendo capaz de produzir marcas profundas na vida dessas pessoas, que se refletem em uma vaginite crônica e infecção urinária, por exemplo (como vimos no capítulos sobre as ervas e as emoções) – ligadas ao sentimento de tristeza pela invasão e desrespeito, em recusa e dificuldade nas relações com os homens pelos abusos cometidos durante a vida, em invisibilização dos saberes e conhecimentos considerados “femininos”, bem como o medo de gerar e criar que se apresenta em dor de ovular.

Com isso, vimos que as emoções podem ser vistas como elementos de uma linguagem que fala das relações, atrelada a concepções culturais sobre pessoa, expressando visões sobre como e porque as pessoas se comportam, sentem, pensam e interagem (ABU-LUGHOD &

LUTZ, 2018). Assim, foi percebido como essas concepções sobre emoção, pessoa e gênero foram e são mobilizadas com o propósito de controlar e engendrar corpos, que, se fora do padrão aceitável, serão patologizados, como no caso tratado sobre a raiva e a TPM, por exemplo. Entretanto, não podemos apenas tratar essa questão pelo viés da dominação, visto que o domínio da linguagem emocional também abre campos para desafiar diferenças de poder. Portanto, tanto as oficinas de Ginecologia Autônoma e os grupos de Limpeza funcionam como espaços que buscam romper com a moral do que as mulheres e corpos menstruantes podem ou não fazer, legitimando saberes, sentires e experiências que estavam suprimidos, e, ao fazer isso, desafiam as relações de poder que envolvem um sistema forjado com base nas distinções de gênero.

Traduzir todas as experiências, sensações, emoções e reflexões que o Portal Vermelho abriu foi um grande desafio. Entendendo, assim como Peirano (2014) que a pesquisa é um resultado de uma “bricolagem intelectual”, as informações acessadas para essa pesquisa transbordaram, e muitas reflexões ficaram de fora, ou mesmo não foram tratadas com a profundidade que mereciam, como o campo da espiritualidade e da bruxaria, por exemplo, que emergiram durante o campo, mas não puderam ser trabalhados da forma que exigiam, pelo tempo limitado para sistematizar e analisar tantos dados, assim como as discussões sobre o ativismo menstrual, e os aspectos de raça, gênero e sexualidade, que também mereciam um maior aprofundamento.

Além disso, ocupar o lugar liminar de bruxa-cientista não foi simples. Ao mesmo tempo em que essa é uma posição privilegiada, em que se acessam informações, as quais não seria possível acessar de outras formas, por ter intimidade e proximidade com o tema e as pessoas que cruzaram meu caminho, por vezes, encontrei-me mergulhada nas águas vermelhas, sem conseguir me distanciar. Os debates sobre pureza e purificação foram os mais desafiadores, pelo fato de os conceitos terapêuticos e artísticos se diferirem do antropológico, o que causou confusão em alguns momentos (até agora não sei se está bem resolvido), bem como a reflexão sobre a eficácia dessas ciências, pois ainda que não fosse a ideia defender o método, sentia a necessidade de abordar esse assunto, sendo desafiador manter uma postura crítica, por se tratar de um método com o qual eu trabalho e vivencio. Contudo, o espaço temporal e geográfico entre o campo e a escrita (um ano somente dedicado à escrita numa casa na roça), somado às trocas com outras pessoas e a leitura de outros olhos atentos, principalmente, da orientadora deste trabalho, me trazia de volta à terra, onde consegui assumir também uma postura crítica em relação a mim e à pesquisa. De modo que eu só posso me sentir infinitamente agradecida por ter tido o privilégio de acessar tamanha riqueza de informações e, humildade e criatividade

para transmitir a vocês um pouco do que foi vivido por meio do contato íntimo e profundo com o sangue menstrual. Que essa experiência se multiplique e reverbere infinitamente!

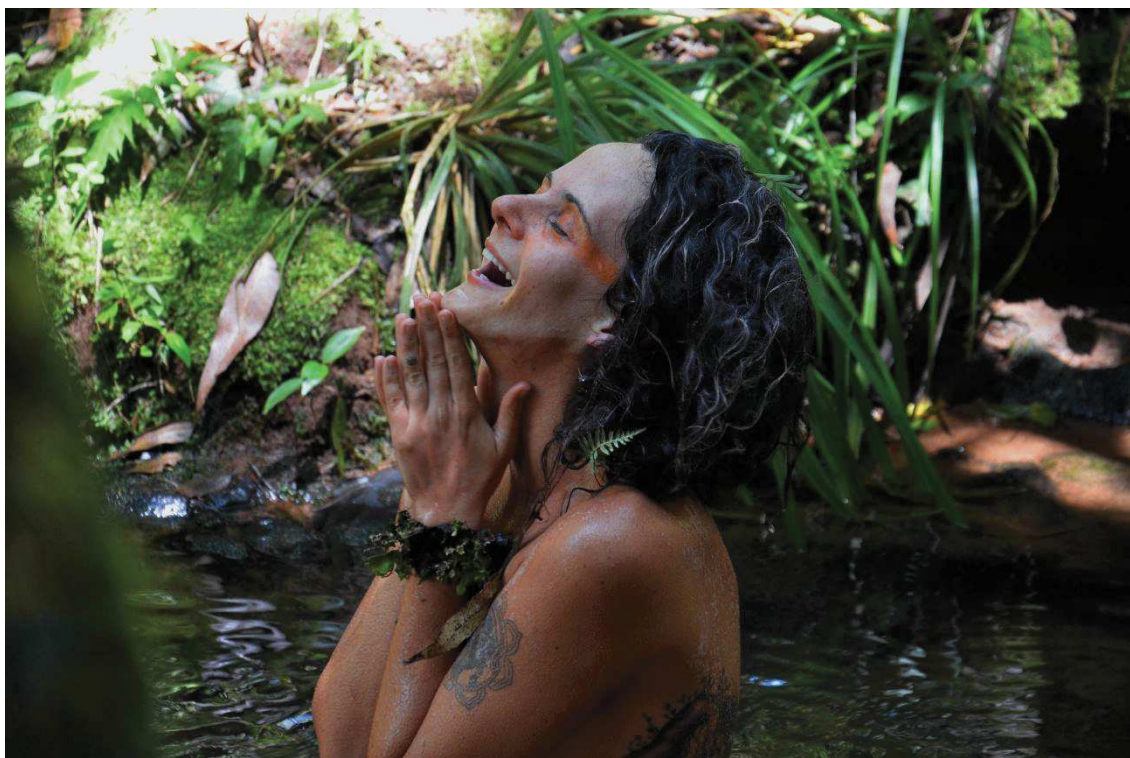
Por hora...

O Portal Vermelho se fecha!

Coloque as mãos juntas, faça uma reverência e agradeça!

Até breve!

Fotografia 40 - Ritual Batismo de Sangue. Residência Artística, Terra Una, 2019



Fonte: Thiago Caetano, 2019.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABU-LUGHOD, Lila; LUTZ, Catherine. Emoção, Discurso e políticas da vida cotidiana. Tradução para uso estritamente didático, por Leandro de Oliveira. Belo Horizonte: FAFICH/UFMG, 2018, mimeo. [Do original em língua inglesa, ABU-LUGHOD, L.; LUTZ, C. Emotion, discourse and the politics of everyday life. In: ABU-LUGHOD, L.; LUTZ, C. (orgs.). *Language and the Politics of Emotion*. Cambridge: Cambridge University Press, 1990, p. 1-23].

ADEUS HORMÔNIOS. [Comunidade]. Disponível em: <https://www.facebook.com/groups/1640142202894672/>. Acesso em: 20 mar. 2017.

ADRIÃO, Karla G.; MALUF, Sônia W.; TONELI, Maria Juracy F. O movimento feminista brasileiro na virada do século XX: reflexões sobre sujeitos políticos na interface com as noções de democracia e autonomia. *Revista de Estudos Feministas*, Florianópolis, v. 19, n. 3, p. 661-681, set./dez. 2011.

ANARCHA GLAND. [Revista]. Disponível em: https://anarchagland.hotglue.me/?anarcha_lucy_betsey>. Acesso em: 25 jun. 2021.

ANZALDUÁ, Glória. Como Domar uma Língua Selvagem. *Cadernos de Letras da UFF – Dossiê: Difusão da língua portuguesa, Niterói*, n. 39, p. 297-309, 2009.

ASCHIERI, Patricia. Hacia una etnografía encarnada: La corporalidad del etnógrafo/a como dato en la investigación. In: X RAM-REUNIÓN DE ANTROPOLOGÍA DEL MERCOSUR Córdoba, Argentina. 2013.

AURELIANO, Waleska de Araújo. “... e Deus criou a mulher”: reconstruindo o corpo feminino na experiência do câncer de mama. *Revista de Estudos Feministas*, Florianópolis, v. 17, n.1, p. 49-70, jan./abr. 2009.

AUTO-GINECOLOGIA E DICAS NATURAIS. [Comunidade]. Disponível em: <https://www.facebook.com/groups/1426560527639978>. Acesso em: 15 mar. 2015.

BEAUTIFUL CERVIX.[site]. Disponível em: <https://www.beautifulcervix.com/>. Acesso em: 09 jul. 2016.

BEHAR, Ruth. *The Vulnerable Observer: Anthropology That Breaks Your Heart*. Boston. Massachusetts: Beacon Press, 1996.

BELAUNDE, Luisa Elvira. A força dos pensamentos, o fedor do sangue. Hematologia e gênero na Amazônia. *Revista de Antropologia*, São Paulo, USP, v. 49, n. 1, p. 206-243, 2006.

BÍBLIA. Leviticus. Disponível em: <https://www.biblegateway.com/passage/?search=Leviticus+15&version=ARC> Acesso em: 25 nov. 2021

BIDASECA, Karina. *Perturbando el texto colonial*. Los Estudios (pos)coloniales en América Latina. Buenos Aires: SB, 2010.

BOBEL, Chris. *New blood: third-wave feminism and the politics of menstruation*. New Brunswick: Rutgers University Press, 2010.

BRIDEN, Lara. [Site]. Disponível em: <https://larabriden.com/>. Acesso em: 04 maio 2015.

BUCKLEY, Thomas; GOTTLIEB, Alma. *Blood Magic: The Anthropology of Menstruation*. London: University of California Press, 1988.

BUTLER, Judith. *Problemas de Gênero*. Tradução de Renato Aguiar. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2003.

CARDOSO, Ruth. Aventura de antropólogos em campo ou como escapar das armadilhas do método. In: CARDOSO, Ruth. *A Aventura Antropológica*. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1986.

CAVALCANTI, Maria Laura; FRANCHETTO, Bruna; HEILBORN, Maria Luiza. Antropologia e Feminismo. In: CAVALCANTI, M. L.; FRANCHETTO, B.; HEILBORN, M. L. *Perspectivas Antropológicas da Mulher*. Vol.I. Rio de Janeiro: Zahar Editores, 1981.

COLETIVO FEMINISTA SAÚDE E SEXUALIDADE. [site]. Disponível em: <http://www.mulheres.org.br/>. Acesso em: 22 jun. 2017.

COSTA, José Carlos Pinto. Para uma autoetnografia dos estados de vulnerabilidade: ensaio num caso de disfunção da tireoide. 5º CONGRESSO IBERO-AMERICANO EM INVESTIGAÇÃO QUALITATIVA, 2016. *Atas [...]* Salamanca, Espanha, 2016.

CRENSHAW, Kimberlé Williams. Mapping the Margins: Intersectionality, Identity Politics, and Violence Against Women of Color. *Stanford Law Review*, v. 43, n. 6, p. 1241-1299, 1991.

CSORDAS, Thomas. A corporeidade como um paradigma para a Antropologia. In: CSORDAS, T. *Corpo, significado, cura*. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2008.

CSORDAS, Thomas. Introduction: the body as representation and being in the world. In: CSORDAS, T. *Embodiment and Experience: The existential ground of culture and self*. New York: Cambridge University Press, 1994.

CUNHA, Teresa; SILVA, Terezinha da. Women in skirts. Decolonising feminisms in Mozambique. WiCDS DECOLONISING FEMINISM, *Paper presented [...]* Johannesburg, Wits University, 2016.

DOUGLAS, Mary. *Pureza e Perigo: Ensaio sobre as noções de Poluição e Tabu*. trad. por Sônia Pereira da Silva. Lisboa: Edições 70, 1966.

DUARTE, Luiz Fernando Dias. O Império dos Sentidos: Sensibilidade, Sensualidade e Sexualidade na Cultura Ocidental Moderna. In: HEILBORN, M. L. (org.). *Sexualidade: o olhar das Ciências Sociais*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1999. p. 21-30.

DURHAM, Eunice. Cultura e Ideologia. *Revista de Ciências Sociais*, Rio de Janeiro, v. 27, n. 1, p. 71-89, 1984.

ELIAS, Norbert. *O processo civilizador: Uma história dos costumes*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 1994. v. I.

ENDOMETRIOSE TRATAMENTOS NATURAIS – ETNA. [Comunidade]. Disponível em: <https://www.facebook.com/endometriose.tratamentos.naturais/>. Acesso em: 08 set. 2017.

EL CAMINO RUBÍ. [Comunidade]. Disponível em: <https://www.facebook.com/elcaminorubi/>. Acesso em: 19 out. 2016.

EL CAMINO RUBÍ. [Site]. Disponível em: <http://www.elcaminorubi.com>. Acesso em: 19 out. 2016.

FONSECA, Ludimilla. *Texto Curatorial exposição Meu Corpo, Meu Sangue*. Disponível em: <https://cargocollective.com/ludimillafonseca/Meu-corpo-meu-sangue>. Acesso em: 25 jul. 2021.

FOUCAULT, Michel. *História da Sexualidade I: A Vontade de Saber*. Tradução de Maria thereza da Costa Albuquerque e J.A. Guilhon Albuquerque. Rio de Janeiro: Edições Graal, 1999.

FORSEY, Martin G. Ethnography as participant listening. *Ethnography*, v. 11, n. 4, p. 558-572, dec. 2010.

FRASER, Nancy. *Fortunes of feminism: from state-managed capitalism to a neoliberal crisis*. Londres: Verso, 2013.

FREUD, Sigmund. (1913) Totem e Tabu. In: FREUD, S. *Obras psicológicas completas de Sigmund Freud*. Rio de Janeiro: Imago, 1996.

GAMA, Fabiene. A autoetnografia como método criativo: experimentações com a esclerose múltipla. *Anuário Antropológico*, Brasília, v. 45, n. 2, p. 188-208, 2020.

GINECOLOGIA NATURAL. [Comunidade]. Disponível em: < <https://www.facebook.com/groups/511601292276553/>. Acesso em: 07 ago. 2017.

GINECOLOGISTA SINCERA. [Página]. Disponível em: <https://www.facebook.com/ginecosincera/>. Acesso em: 06 ago. 2016.

GINECOSOFIA. [Página]. Disponível em: <https://www.facebook.com/ginecosofiaargentina>. Acesso em: 14 jun. 2015.

GINECOSOFIA. [Blog]. Disponível em: <https://ginecosofia.com>. Acesso em: 14 jun. 2015.

GOFFMAN, Erving. *A representação do eu na vida cotidiana*. Tradução de Maria Célia Santos Raposo. Petrópolis: Vozes, 1985.

GOFFMAN, Erving. *Frame analysis: An Essay on the Organization of Experience*. Boston: Northeastern University Press Edition, 1986.

GOTTLIEB, Alma. Menstrual Taboos: Moving Beyond the Curse. *In: BOBEL, C. et al. (eds.). The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*. Singapore: Palgrave Macmillan; 2020.

GRAY, Miranda. *Lua Vermelha: as energias criativas do ciclo menstrual como fonte de empoderamento sexual, espiritual e emocional*. Tradução Larissa Lamas Pucci. São Paulo: Editora Pensamento, 2017.

GREGORI, Maria Filomena. *Cenas e Queixas: um estudo sobre mulheres, relações violentas e prática feminista*. São Paulo: Paz e Terra/ANPOCS, 1993.

GREGORI, Maria Filomena. Estudos de Gênero no Brasil (comentário crítico). *In: MICELI, Sérgio (org.). O que ler na ciência social brasileira (1970-1995)*, ANPOCS/CAPES. São Paulo: Editora Sumaré, 1999, p. 223-235.

HARAWAY, Donna. Saberes localizados: a questão da ciência para o feminismo e o privilégio da perspectiva parcial. *Cadernos Pagu*, Campinas, SP, n. 5, p. 7-41, 2009.

HINE, Christine M. *Virtual Ethnography*. London: SAGE Publications, 2000.

INGOLD, Tim. Culture, nature, environment: steps to an ecology of life. *In: INGOLD, Tim. The Perception of the environment: Essays of livelihood, dwelling and skill*. New York: Routledge, 2001. p. 13-26.

INGOLD, Tim. Rethinking the animate, re-animating thought. *Ethnos*, Routledge, v. 7, n.1, p. 9-20, 2006.

IRUSTRA, Erika. [Comunidade]. Disponível em: <https://soy1soy4.com/>. Acesso em: 03 mar. 2016.

KRISTEVA, Julia. *Powers of Horror. An Essay on Abjection*. New York: Columbia University Press, 1982.

KUHN, Thomas. As revoluções como mudanças de concepção de mundo. *In: KUHN, T. A estrutura das revoluções científicas*. São Paulo: Perspectiva, 1978. p. 145-171.

LABATE, Beatriz Caiuby. *A reinvenção do uso da ayahuasca nos centros urbanos*. Campinas: Mercado de Letras, 2004.

LABATE, B. C; BOUSO, J.C. *Ayahuasca y salud*. Barcelona: La Liebre de Marzo, 2014.

LATOUR, Bruno. How to talk about the body? The normative dimension of science studies. *Body and Society*, London, Thousand Oaks and New Delhi: SAGE, v.10, n. 2-3, p. 205- 229, 2004.

LATOUR, Bruno. *Reagregando o social: uma introdução à teoria do ator-rede*. Tradução de Gilson César Cardoso de Sousa. Salvador: EDUFBA – EDUSC, 2012.

LE BRETON, David. *A sociologia do corpo*. 2 ed. Tradução de Sonia M.S. Fuhrmann. Petrópolis, RJ: Vozes, 2007.

LÉVI-STRAUSS, Claude. *As estruturas elementares do parentesco*. Petrópolis, RJ: Vozes, 1982.

LÉVI-STRAUSS, Claude. *A eficácia simbólica*. Rio de Janeiro: Tempo Brasileiro, 1975.

LÉVI-STRAUSS, Claude. O Feiticeiro e sua Magia. In: LÉVI-STRAUSS, C. *Antropologia Estrutural*. Rio de Janeiro: Tempo Brasileiro, 1975. p. 193-213.

LIMA, Tania Stolze. O que é um corpo? *Religião e Sociedade*, Rio de Janeiro, v. 22, n. 1, p. 9-20, 2002.

LIRA, Luciana Campelo de. *Limites e Paradoxos da Moralidade Vegan: um Estudo Sobre as Bases Simbólicas e Morais do Vegetarianismo*. 2013. Tese (Doutorado em Antropologia) – Centro de Filosofia e Ciências Humanas, Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2013.

LOCK, Margaret. Recovering the body. *Annual Review of Anthropology*, v. 46, p1-14, 2017.

LORDE, Audre. La casa del amo no se derrumba con las herramientas del amo. In: MORAGA, C.; CASTILLO, A. (eds.). *Esta puente mi espalda. Voces de mujeres tercermundistas en los Estados Unidos*. San Francisco: Ism press, 1988. p. 89-93.

LUNACUP. [Site]. Disponível em: <http://lunacup.mx/cultura-menstrual/>. Acesso em: 15 jun 2015.

MAHMOOD, Saba. Teoria feminista, agência e sujeito liberatório: algumas reflexões sobre o revivalismo islâmico no Egito. *Etnográfica*, v.1, n. 10, p. 121-158, 2006.

MALINOWSKI, Bronislaw. *Sexo e Repressão na Sociedade Selvagem*. Petrópolis: Vozes, 1973.

MALUF, Sônia Weidner. Corporalidade e desejo: Tudo sobre a minha mãe e o gênero na margem. *Estudos Feministas*, Florianópolis, v. 10, n. 21, p. 143-151, jan. 2002.

MALUF, Sônia Weidner. Bruxas e Bruxarias na Lagoa da Conceição: um estudo sobre representações de Poder Feminino na Ilha de Santa Catarina. *Revista Crítica de Ciências Sociais*, Coimbra, n. 34, p. 99-112, 1992.

MALUF, Sônia Weidner. Os Filhos de Aquário No País Dos Terreiros: Novas Vivências Espirituais no Sul do Brasil. *Ciencias Sociales y Religión/Ciências Sociais e Religião*, Porto Alegre, v. 5, n. 5, p.153-171, out. 2003.

MALUF, Sônia Weidner. Mitos Coletivos, Narrativas Pessoais: Cura Ritual, Trabalho Terapêutico e Emergência do Sujeito nas Culturas da “Nova Era”. *MANA*, Rio de Janeiro, v. 11, n. 2, p. 499-528, 2005a.

MALUF, Sônia Weidner. Da mente ao corpo? A centralidade do corpo nas culturas da Nova Era. *Ilha Revista de Antropologia*, Florianópolis, v. 7, n. 1/2, p. 147-161, 2005b.

MALUF, Sônia Weidner. Gênero e Religiosidade: Duas Teorias de Gênero em Cosmologias e Experiências Religiosas no Brasil. *Antropologia em primeira mão*, Florianópolis, n. 1, 2007.

MALUF, Sônia Weidner. Por uma antropologia do sujeito: da Pessoa aos modos de subjetivação. *Campos - Revista de Antropologia*, v. 14, n. 1/2, p. 131-158, dez. 2013.

MALUF, Sônia Weidner. Eficácia simbólica: Dilemas teóricos e desafios etnográficos. In: TAVARES, F.; BASSI, Francesca (orgs.). *Para além da eficácia simbólica: estudos em ritual, religião e saúde*. Salvador: EDUFBA, 2012. p. 29-60.

MALUF, Sônia Weidner. Corpo e corporalidade nas culturas contemporâneas: abordagens antropológicas. *Esboços: Revista do PPG História da UFSC*, n. 9, p. 87-101, 2002b,

MANICA, Daniela Tonelli. *Supressão da Menstruação: ginecologistas e laboratórios farmacêuticos re-apresentando natureza e cultura*, 2003. Dissertação (Mestrado) – Instituto de Filosofia e Ciências Humanas, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2003.

MANICA, Daniela Tonelli; RIOS, Clarice. *(In)visible Blood: menstrual performances and body art*. *Vibrant*, Brasília, v. 14, n. 1, p. 1-25, 2017.

MANICA, Daniela Tonelli; GOLDENBERG, Regina Coeli dos Santos; ASENSI, Karina Dutra. CeSaM, as células do sangue menstrual: Gênero, tecnociência e terapia celular. *Interseções*, Rio de Janeiro, v. 20, n. 1, p. 93-113, jun. 2018.

MARTIN, Emily. *A Mulher no Corpo: uma análise cultural da reprodução*. Rio de Janeiro: Garamond Universitária. 1992.

MAUSS, Marcel. As técnicas do corpo. In: MAUSS, M. *Sociologia e Antropologia*. São Paulo: Cosac e Naify, 2003. p. 399-422.

MAUSS, Marcel. Ensaio sobre a dádiva. In: MAUSS, M. *Sociologia e Antropologia*. São Paulo: Cosac Naif, 2003. P; 183-314.

MENSTRUAR ou não menstruar? *G1*, São Paulo, 20 mar. 2017. Bem estar. Disponível em: http://g1.globo.com/bemestar/noticia/menstruar-ou-nao-menstruar-bem-estar-explica-os-pros-e-os-contras.ghtml?utm_source=facebook&utm_medium=social&utm_campaign=bemestar. Acesso em: 22 mar. 2017.

MERCANTE, Marcelo. *Images of healing: spontaneous mental imagery and healing processo of the Barquinha, a brazilian ayahuasca religious system*. 2006. PHD (Ciências Humanas) – Saybrook Graduate School and Research Center, California, 2006.

MEU CORPO, MEU SANGUE. [Página]. Disponível em: <https://www.facebook.com/meucorpomeusangue>. Acesso em: 12 jun. 2016.

MOHANTY, Chandra. Under Western Eyes: Feminist Scholarship and Colonial Discourses (1984). In: MOHANTY, C.; RUSSO, A.; TORRES, L. (eds.). *Third World Women and the Politics of Feminism*. Broomington: Indiana University Press, 2008. p. 51-81. [Versión Traducida al castellano. In: NAVAZ, L. S.; HERNÁNDEZ, R. A.

(editoras). *Descolonizar el Feminismo: Teorías y Prácticas desde los Márgenes*. Valencia: Colección Feminismos Editorial Cátedra, 2008; p.75-106.

MOORE, Henrietta. Compreendendo sexo e gênero. Tradução de Júlio de Assis Simões exclusivamente para uso didático. (mimeo) Do original em inglês: “Understanding sex and gender”. In: INGOLD, Tim. *Companion Encyclopedia of Anthropology*. Londres: Routledge, 1997, p. 813-830.

MORAIS, Janaina de Araujo. *Liberdade ainda que Vadia: uma etnografia sobre a Marcha das Vadias do Rio de Janeiro 2013*. 2015. Dissertação (Mestrado) – Instituto de Ciências Humanas. Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, 2015.

MORAIS, Janaina de Araujo. Gênero, Corpo e Sangue: uma etnografia sobre a medicalização da menstruação. In: SEMINÁRIO INTERNACIONAL FAZENDO GÊNERO 11 & 13th WOMEN’S WORLD CONGRESS, 2017, Florianópolis. *Anais [...]*. Florianópolis, 2017a, ISSN 2179-510X. Disponível em: http://www.en.wwc2017.eventos.dype.com.br/resources/anais/1499456914_ARQUIVO_artigofazendogenero17-JanainaMorais.pdf. Acesso em: 14 mar. 2021.

MORAIS, Janaina de Araujo. Corpo E Corporalidade: A Caminho de um estado da Arte. *CSONline - Revista Eletrônica De Ciências Sociais*, Juiz de Fora, n. 22, 2017b. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/csonline/article/view/17409>. Acesso em: 14 mar. 2021.

MORAIS, Janaina de Araujo. Política e produção do conhecimento: uma análise sobre a medicalização da menstruação e as expressões de resistência e reexistência. *CSONline – Revista Eletrônica de Ciências Sociais*, Juiz de Fora, n. 23, p. 71-88, 2017c.

MORAIS, Janaina de Araujo. Meu Corpo, Meu Sangue [Blog]. Disponível em: <https://meucorpomeusangue.blogspot.com/>. Acesso 21 dez 2016.

MORAIS, Janaina *et al.* [Limpeza do sangue menstrual]. Whatsapp: [Grupo Limpeza]. jul. 2018/jul. 2020. mensagem de whatsapp.

MOREYRA, Zulma. [Sites]. Disponível em: <https://zulmamoreyra.com/>.; <https://www.terapiamenstrual.com/>. Acesso em: 20 dez. 2020.

MOREYRA, Zulma. *Mi Sangre Cura*. Reconéctate com el poder del ciclo menstrual. 2da. Edición. Barcelona: Cuadernos Rojos, 2017.

NASCIMENTO, Silvana de Souza. O corpo da antropóloga e os desafios da experiência próxima. *Revista de Antropologia*, [São Paulo, Online], v. 62, n. 2, p. 459-484, 2019.

NICHOLSON, Linda. Interpretando o gênero. *Revista Estudos Feministas*, Florianópolis, v. 8, n. 2, p. 9-41, 2000.

OLIVEIRA, Roberto Cardoso de. O trabalho do antropólogo: olhar, ouvir, escrever. *Revista de Antropologia*, São Paulo, v. 39, n. 1, p. 13-37, 1996.

ORTNER, Sherry. Poder e Projetos: reflexões sobre a agência. *In: GROSSI, Miriam et al. (Org.). Conferências e Diálogos. Saberes e Práticas Antropológicas*. Brasília: ABA/ Nova Letra, 2007a. p. 45-80.

ORTNER, Sherry. Subjetividade e Crítica Cultural. *Horizontes Antropológicos*, Porto Alegre, a. 13, n. 28, p. 375-405, jul./dez. 2007b.

ORTNER, Sherry. Está a mulher para o homem assim como a natureza para a cultura? *In: ROSALDO, M.; LAMPHERE, L. A mulher, a cultura, a sociedade*. Rio de Janeiro. Paz e Terra, 1979. p. 95-120.

PEDRAZA GOMES, Zandra. El régimen biopolítico en América Latina. Cuerpo e pensamiento social. *Iberoamericana*, América Latina - España - Portugal, v. 4, n. 15, p. 7-19, 2004.

PEIRANO, Marize. Etnografia não é método. *Horizontes Antropológicos*, Porto Alegre, ano 20, n. 42, p. 377-391, jul./dez. 2014.

PERCEPÇÃO DA FERTILIDADE E CONTRACEPÇÃO NATURAL. [*Comunidade*]. Disponível em: <https://www.facebook.com/groups/1589241914660741/>. Acesso em: 20 jul. 2016.

PISCITELLI, Adriana. Recriando a (categoria) Mulher? *In: ALGRANTI, Leila (org.). A prática Feminista e o Conceito de Gênero*. Textos Didáticos, nº 48. Campinas: IFCH- Unicamp, 2002, p. 7-42.

PUCUSI, Rodolfo. Algunas consideraciones metodológicas y epistemológicas sobre el rol de la corporalidad en la producción del saber etnográfico y el estatuto atribuido a los sentidos corporales. *Antipoda – Revista de Antropología y Arqueología*, Bogotá, n. 19, p. 95-119, maio 2014.

QUIJANO, Aníbal. Colonialidade do Poder e Classificação Social. *In: SANTOS, Boaventura de Sousa; MENEZES, Maria Paula (org.). Epistemologias do Sul*. Coimbra: CES, 2009. p. 73-118.

REZENDE, Claudia Barcellos. Emoção, corpo e moral em grupos de gestante. *RBSE – Revista Brasileira de Sociologia da Emoção*, v. 11, n. 33, p. 830-849, dez. 2012.

RODRIGUES, José Carlos. *Tabu do Corpo*. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2006.

ROHDEN, Fabíola. *Uma ciência da diferença: sexo e gênero na medicina da mulher*. Rio de Janeiro: FICORUZ, 2001.

ROHDEN, Fabíola. O império dos hormônios e a construção da diferença entre os sexos. *História, Ciências, Saúde*, Manguinhos, Rio de Janeiro, v. 15, supl., p.133-152, jun. 2008.

ROSALDO, Michelle. Toward an anthropology of self and feeling. *In: SHWEDER, R.; LEVINE, R. (orgs.). Culture theory: essays on mind, self and emotion*. Cambridge: Cambridge University Press, 1984. p. 137-157.

ROSALDO, Renato. *Culture & Truth: The Remaking of Social Analysis*. Boston: Beacon Press, 1993.

ROSE, Isabel Santana de. Tata endy rekoe – Fogo Sagrado: Encontros entre os guarani, a ayahuasca e o Caminho Vermelho. 2010. Tese (Doutorado em Antropologia Social) – Centro de Filosofia e Ciências Humanas, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2010.

RUBIN, Gayle. The traffic in Women: Notes on “Political Economy of Sex. In: REITER, Rayana: *Toward an Anthropology of Women*. New York: Monthly Review Press, 1975. p. 157-210.

SAN MARTIN, Pabla Pérez. *Manual Introductorio a la Ginecología Natural*. [s. l.]: Ginecosofia Ediciones, junio 2015.

SANTOS, Boaventura de Sousa. *Toward a New Common Sense: Law, Science and Politics in the Paradigmatic Transition*. New York: Routledge, 1995.

SARDENBERG, Cecilia M. B. Sangrias, Tabus e Poderes. *Revista Estudos Feministas*. v. 2, n. 2, p. 314-344, 1994.

SARTI, Cynthia Andersen. Deixarás pai e mãe: Notas sobre Lévi-Strauss e a família. *Revista Antropológicas*. Recife, v. 16, n. 1, p. 31-52, p. 2005.

SCOTT, Joan. Gênero: uma categoria útil de análise histórica. *Educação e Realidade*, Porto Alegre, v. 16, n. 2, p. 5-22, jul./dez. 1990.

SILVA, Cristina Dias da. A corporalidade (do) sensível: a construção da subjetividade em terapias holísticas. *Teoria e Cultura*, v. 15, n. 2. No prelo.

SÍNDROME DOS OVÁRIOS POLICÍSTICOS - TRATAMENTOS NATURAIS. [Comunidade]. Disponível em: <https://www.facebook.com/groups/1538464226444627/> Acesso em: 13 out. 2017.

SOCIETY FOR MENSTRUAL CYCLE REASEARCH. [Site]. Disponível em: <https://www.menstruationresearch.org/>. Acesso em: 30 maio 2015.

STENGERS, Isabelle. A proposição cosmopolítica. *Revista do Instituto de Estudos Brasileiros*, Brasil, n. 69, p. 442-464, abr. 2018.

STENGERS, Isabelle. Reativar o animismo. Tradução Jamille Pinheiros Dias. *Cadernos de Leituras*, n. 62, p. 1-15, 2017.

STOLLER, Paul. *The Taste of Ethnographic Things: The Senses in Anthropology*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press, 1989.

SZTUTMAN, Renato. Reativar a feitiçaria e outras receitas de resistência – pensando com Isabelle Stengers. *Revista do Instituto de Estudos Brasileiros*, Brasil, n. 69, p. 338-360, abr. 2018.

TADINI, Giovanna W. Elas não querem tomar pílula. *Época*, 04 jul. 2017. Check-up. Disponível em: <http://epoca.globo.com/saude/check-up/noticia/2017/07/elas-nao-querem-tomar-pilula.html>. Acesso em: 06 jul. 2017.

TAVARES, Fátima; BASSI, Francesca. Efeitos, símbolos e crenças: Considerações para um começo de conversa. In: TAVARES, F.; BASSI, F. (orgs.). *Para além da eficácia simbólica: estudos em ritual, religião e saúde*. Salvador: EDUFBA, 2012. p.17-28.

TRIBUNA DE MINAS. *Ciclos Artísticos*. [Site]. Disponível em: <https://tribunademinas.com.br/noticias/cultura/06-10-2016/ciclos-artisticos.htm>. Acesso em: 15 out. 2016.

VIEIRA, Elisabeth Meloni. *A Medicalização do corpo feminino*. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2002.

VULVA SAPIENS. [Página]. Disponível em: <https://www.facebook.com/vulvasapiens>. Acesso em: 20 maio 2015.

VULVA SAPIENS. [Blog]. <http://www.vulvasapiens.net>. Acesso em: 20/05/2015.

ANEXOS

Roteiro de Entrevista Oficina de Ginecologia Autônoma

Nome:

Idade:

Profissão:

Gênero:

Orientação Sexual:

Raça ou etnia:

1. Qual oficina participou?
2. O que você sabia sobre Ginecologia Autônoma antes de realizar a oficina?
3. Por que ficou interessada em realizar a oficina?
4. Como foi sua experiência com a oficina? De que forma ela te tocou, afetou ou provocou?
5. Qual informação ou prática mais te tocou e por que?
6. Quais conhecimentos incorporou na sua vida diária?
7. O que significa autonomia para você?
8. Como era a sua relação com seu corpo, seu sangue e seu ciclo antes da oficina e como é agora?
9. O que é seu útero para você?
10. Qual a importância desses espaços como os da oficina?
11. Como é a sua relação com a ginecologia convencional alopática?
12. Tem ou teve alguma enfermidade envolvendo o ciclo menstrual?
13. Já tomou pílula contraceptiva? Por quais motivos e por quanto tempo?
14. Como você percebe o uso do termo corpos menstruantes?
15. Qual sua ideia de cuidado?
16. Há alguma outra informação ou comentário que gostaria de acrescentar?

Roteiro de Entrevista Limpeza do Sangue Menstrual

Nome:

Idade:

Profissão:

Gênero:

Orientação Sexual:

Raça ou etnia:

1. Como foi o chamado para realizar a Limpeza? O que te despertou interesse?
2. Como foi sua experiência com a Limpeza? Quais as mudanças, curas e ensinamentos a experiência da limpeza trouxe para você?
3. Como foi sua relação com as ervas? Descreva detalhadamente o que cada erva te despertou, tanto em sintomas físicos, quanto em entendimentos, memórias e insights.
4. Como foi trabalhar as emoções? O que você aprendeu sobre cada uma?
5. Como foi sua relação com a limpeza alimentar? Quais foram os desafios e alegrias? O que você aprendeu sobre sua relação com os alimentos?
6. Como você sentiu que a Limpeza influenciou nos seus sonhos? Teve algum sonho marcante que te trouxe alguma informação importante? Se sim, descreva-o.
7. Houve mudanças na sua relação com seu ciclo menstrual, seu corpo e seu sangue após a Limpeza? Fale um pouco sobre isso.
8. Você fez as medicinas com o sangue menstrual? Se sim, fale sobre como foi fazê-las e usá-las. Como você sente que ela atua em seu corpo?
9. Você fez as medicinas com o sangue menstrual? Se sim, fale sobre como foi fazê-las e usá-las. Como você sente que ela atua em seu corpo?
10. Há alguma outra informação ou comentário que gostaria de acrescentar?