

# Maria Sogna Tutte le Notti # 4



Março de 2011



Eu não sabia que a menstruação era um símbolo de poder da mulher até que um dia recebi um informativo do antigo CAF (Coletivo Anarco-Feminista) cuja capa mostrava uma mulher com as pernas abertas e menstruando.

Confesso que fiquei um pouco desconcertada quando vi aquela ilustração. Eu, que havia ficado menstruada pela primeira vez aos 12 anos e simplesmente odiava ficar “tolhida da minha liberdade” por aqueles cinco dias, todo mês.

Muitos (muitos mesmo!) anos depois, lá pela casa dos 28 anos, comecei a estudar espiritualidade feminina/feminista e acabei encontrando autoras que defendiam a menstruação como um período de grande poder da mulher.

Antes disso, nunca havia me dado conta de que as mulheres evitavam falar de suas menstruações e, estudando o assunto, descobri que, desde tempos remotos, iniciou-se uma certa “campanha” para denegrir essa parte de um ciclo muito particular da mulher. Quem é que nunca ouviu falar do “bicho que sangra todo mês e nunca morre”?

Então, para honrar minha menstruação e meus ciclos, e o de todas as mulheres do mundo, resolvi fazer este **número especial** do **Maria Sogna Tutte le Notti**. No exterior há alguns fanzines voltados para essa temática, como o ótimo “Adventures in Menstruation” e o “Menstruator Extraordinaire” (que possui resenha aqui no zine), mas nunca vi nada parecido aqui no Brasil.

Desde já agradeço por lerem e aceito comentários e sugestões, como sempre. Escreva para [doitherself@gmail.com](mailto:doitherself@gmail.com)

Em luta pela saúde das mulheres,

Danielle Sales (março de 2011).

# A PÍLULA E OS CICLOS NATURAIS DO FEMININO

*Em 2009, participei de uma blogagem coletiva relacionado a uma campanha chamada **Love Your Body Day (Dia de Amar Seu Corpo)**. Esse texto foi baseado em um dos melhores livros sobre o assunto que já li, chamado "The Pill: are you sure it's for you?" (A Pílula: tem certeza de que ela é para você?), da minha querida Alexandra Pope e da Jane Bennett.*

A PÍLULA E OS CICLOS NATURAIS DO FEMININO (porque uma das melhores maneiras de amar seu corpo é conhecê-lo!)

A cada dia vejo mais mulheres que querem parar de tomar pílula anticoncepcional. Quase todas, no entanto, não sabem dizer quais são os efeitos desses medicamentos em seu organismo. Só sabem que querem parar de tomá-las, pois geralmente sentem um mal-estar associado a esse tipo de medicamento.

No entanto, mesmo com essa consciência, tememos parar de tomá-la, pois são elas quem regulam nossos ciclos, deixam nossos rostos sem acne, nos livram das cólicas e não nos deixam engravidar.

Acima, listei os motivos pelos quais continuamos a ingeri-las. Mas veja a seguir uma lista dos problemas causados pelas pílulas:

- 1) depressão;
- 2) mudança de humor constante;
- 3) enxaqueca;
- 4) fadiga crônica;
- 5) falta de desejo sexual;
- 6) osteoporose e ossos quebradiços;
- 7) câncer.



Pense, a partir de agora, que as pílulas são hormônios sintéticos que você está colocando dentro do seu corpo. Medicamentos tomados por via oral acabam com o nosso fígado, imagine se tomados por anos e anos a fio, como as pílulas anticoncepcionais!

O anticoncepcional é uma droga, criada para interferir com uma das funções naturais de seu corpo, que é a fertilidade, a capacidade de engravidar. E o mais estranho é que ele é tomado, em geral, por mulheres jovens, que não apresentam problema de saúde algum. Isso não é estranho?

Dizem que é o medicamento mais usado no mundo todo, ingerido por nada mais nada menos que 300 milhões de mulheres do planeta. Você acha que os laboratórios farmacêuticos contariam a você que os anticoncepcionais afetam o processamento dos nutrientes que ingerimos, que elevam o risco de trombose e embolismo pulmonar? Eles podem colocar isso na bula, mas diga-me quem lê as bulas e as leva a sério?

Não se deixe iludir por essas “pílulas de nova geração”, “minipílulas” ou “de baixa dosagem”. Todas contêm hormônios demais mesmo que tenham essa denominação, fazendo com que as mulheres tenham dificuldades de engravidar quando sintam que chegou o momento.

Ao tomar a pílula, não podemos esquecer que estamos interferindo nos ritmos e ciclos naturais de nosso corpo, adicionando neles até 4 vezes mais hormônios do que os produzidos naturalmente por nós.

Parar de tomar a pílula significa nos responsabilizarmos por nossos corpos novamente. Será uma idéia tão radical assim reconhecer o ciclo menstrual como intrínsecos à saúde física e psicológica da mulher?

Observar-se e decidir o que faz bem ou não ao seu corpo é, sem dúvida, uma rica experiência feminina, que vale a pena tentar.

Danielle Sales

16 de agosto de 2009



## RESENHA DE FANZINE

# Menstruator Extraordinaire

Vem da minha adolescência minha paixão por fanzines. Quem me conhece há bastante tempo sabe que sempre gostei de lê-los e, mais ainda, de fazê-los. E foi por causa deles que comecei meu ativismo menstrual, embora quem me conheça há menos tempo ache que foi por causa de minhas incursões pelo tema do sagrado feminino.

Pois há alguns meses achei um fanzine sobre menstruação num local que nunca imaginei que fosse encontrar: no site de venda de artesanato Etsy.

Foi lá que tomei contato com o trabalho de **Jamie Schlote**, uma norte-americana que fez um trabalho para a faculdade e apaixonou-se pelo tema. Não apenas fez seu trabalho de conclusão de curso sobre menstruação como criou um zine e também um site, que, depois de ficar bastante tempo sem atualização, agora parece ter voltado à ativa.

O zine, com suas **38 páginas**, é muito informativo, embora os textos se repitam muito para quem já está acostumado com o tema. A autora começa com a história da menstruação, define o conceito de **menstruação radical** e faz pequenos comentários sobre as opções de produtos menstruais, todos com um toque muito pessoal (o que, a meu ver, é o diferencial do fanzine). Esta parte cobre a maior parte do material.

No meio, como já é clichê em relação ao assunto, há um molde para que se possa fazer seu próprio absorvente de pano, mais ecológico do que os vendidos em farmácias etc. Não falta aquela tabelinha que compara os custos entre os tipos de absorventes e os gastos por ano.

Outros itens comuns são a tabelinha para marcar a menstruação, opções sobre o que fazer com seu sangue e o texto "If Men Could Menstruate", da feminista Gloria Steinem.

As partes que achei mais interessantes estão no final do fanzine. Primeiro, trata-se da resenha do filme *The Period*. Não encontrei o filme no Brasil, mas ele é vendido na Amazon. Segundo, há resenha de três livros interessantes, sendo um deles o maravilhoso "Cunt", da Inga Muscio.

Se quiser uma cópia do zine, entre em contato com a Jamie: [jamie.scholote@gmail.com](mailto:jamie.scholote@gmail.com)

Resenha por Danielle Sales



# Ervas e a menstruação

Sei que há um monte de apostilas por aí sobre ervas e a saúde da mulher, mas geralmente estão em outras línguas. Compilei aqui uma pequena lista, que fiz a partir da leitura do livro “A Druid’s Herbal for the Sacred Year”, de Ellen Evert Hopman, com quem tive o prazer de estudar há alguns anos em um curso sobre ervas. A lista está longe de ser abrangente, mas é uma pequena contribuição.

Queria dizer que, com certeza, há outras ervas que tenham a ver com o assunto, mas coloquei aqui somente algumas. Prometo um dia pesquisar sobre o assunto e escrever um texto mais completo (quem sabe um novo fanzine?).

A seguir, algumas plantas e seus efeitos no ciclo menstrual:

## **Carvalho**

O carvalho branco (*Quercus alba*) é melhor que o carvalho comum (*Quercus spp.*) para ajudar na questão da menstruação irregular. Beba o chá ou tome a tintura.

## **Sálvia**

Beneficia os nervos e também o ciclo menstrual.

## **Camomila**

Ajuda as mulheres com cólicas. Experimente acrescentar fatias finas (e pequenas) de gengibre fresco ao chá.

## **Olíbano**

Os chineses usam o pó de olíbano para fazer um chá que ajuda nas cólicas menstruais.

## **Angélica**

Ajuda a menstruação atrasada a descer. Use a raiz da planta em forma de infusão ou tintura.

## **Mirra**

Diz-se que o sangue que fica estagnado dentro do útero é removido por essa resina. Tem sido usada para menopausa, menstruação irregular e tumores uterinos.

## **Jasmim**

Use o óleo essencial em massagem para aliviar cólicas.

## **Artemísia**

Conhecido emanagogo, especialmente quando combinada com raiz de angélica.

## **Vermelha (*Rubia tinctorum*)**

Ajuda a menstruação a descer.

## **Manjerona**

Use o chá quente para aliviar cólicas.

**Verbena**

Ajuda a menstruação a descer. Promove uma “limpeza” nos órgãos sexuais femininos. Use a infusão ou tintura.

**Salsinha**

Ajuda a menstruação a descer.

**Poejo**

Remédio clássico para problemas menstruais. Use 2 colheres de chá para 1 xícara de água. Deixe descansar por 10 minutos e tome ¼ de cada vez (4 vezes ao dia).

**Arruda**

O chá quente ajuda a menstruação a descer. Pode-se usar qualquer parte da erva, com a planta seca ou fresca.

**Anis estrelado**

Ajuda a menstruação a descer.

**Alcarávia**

O chá feito com esse condimento diminui as cólicas e ajuda a menstruação a descer.

**Alho**

Para mulheres que têm muita acne durante a TPM, use mais alho na comida. Não sei dizer o motivo, mas a autora diz que o alho costuma funcionar melhor para as carnívoras do que para as vegetarianas. Se você fica muito nervosa durante esse período, use o alho com moderação.

**Alecrim**

Use no caso de dores violentas causadas por hemorragia uterina.

**Damiana**

Ajuda a regular o fluxo menstrual das jovens. Use 2 colheres de chá para 1 xícara de água. Deixe descansar por 10 minutos e tome ¼ de cada vez (4 vezes ao dia).

**Hortelã**

O chá ajuda a aliviar cólicas.

**Visco-branco**

Promove equilíbrio hormonal se tomado diariamente por 6 meses. Também usado para diminuir fluxos muito abundantes.

**Catinga-de-mulata**

Use 3 vezes ao dia para ajudar a induzir a menstruação (principalmente junto com o poejo). Use a infusão feita com as folhas ou flores secas.

ATENÇÃO: ajudar a menstruação a descer, aqui, significa que a mulher não está grávida. Não tome os chás por muito tempo, sob o risco de ter sua menstruação desregulada ou sangramento em abundância.

## RESENHA DE DOCUMENTÁRIO

# Mulher em Fases (Moon Inside You)

Há algumas semanas fiquei acordada até 1h30 da madrugada para assistir a um documentário exibido pelo canal pago GNT sobre menstruação. O nome dele era **Mulher em Fases** e fazia-se um grande alarme para o fato de que Astrid Fontenelle, apresentadora de um programa diário no mesmo canal, faria a narração em português.

O documentário seria exibido também na próxima terça-feira, mas, por já ter um compromisso nesse dia, lutei contra o sono para assistir a um programa tão voltado aos meus interesses.

O mote do filminho era uma mulher, **Diana Fabianová**, que saia pelo mundo investigando por que o fato de menstruar é tão incômodo para tantas mulheres. Esse “segredo”, assim que “descoberto”, seria revelado a uma menina mais nova, que ficaria em seu país de origem – não lembro qual é – esperando a mais velha voltar com as boas novas. Durante todo o documentário, temos a possibilidade de ver a mocinha conversando sobre menstruação, falando de si e das amigas. Interessante é o momento em que ela olha para a câmera e chora sem parar, sem saber o que está acontecendo, algo que pode acontecer conosco mensalmente um pouco antes da menstruação. Quase no fim do documentário, a menina nos confidencia sobre sua primeira menstruação.

Diana conversa com várias mulheres sobre temas como a biologização do feminino, sobre os benefícios da dança no corpo da mulher, cólicas, parto com prazer, produtos alternativos para menstruação etc. Sem dúvida, é um material muito importante para ativistas menstruais e mulheres em geral.

Inclusive, a moça vem para o Brasil conversar com o Dr. Elsimar Coutinho, aquele que defende que a mulher não deve menstruar. É estranho ver mulheres carentes agradecendo por não mais menstruarem, e me irritou demais ver o médico, falando em inglês, que nosso sangue mensal é inútil. Há um certo momento do documentário em que, sutilmente, a autora discorda desse médico, mas não espere ver algo agressivo, trata-se apenas de uma fala, que pode “passar batida” a qualquer uma de nós.

O mais gratificamente, pessoalmente, foi poder ver o rosto de uma de minhas “musas inspiradoras”, Alexandra Pope, no documentário. Ela, que é australiana, publica livros sobre o assunto e dá workshops, atualmente vive na Inglaterra e nos escrevemos de vez em quando. Um rosto calmo, uma fala gostosa e muita vontade de defender os ciclos da mulher, foi o que vi naquela face.

Algo que aprendi com o documentário foi que a indústria dos produtos para menstruação, uma indústria de 2 bilhões de dólares por ano, utiliza muito pesticidas em suas plantações de algodão. E depois colocamos isso no meio de nossas pernas.

O site do documentário é este aqui: <http://www.mooninsideyou.com/>. Espero que um dia ele seja reexibido ou que o canal disponibilize-o em DVD, pois o vejo como uma ótima ferramenta educativa sobre a saúde da mulher.



## DICAS DE LEITURA

Existem outros livros sobre a menstruação, mas aqui só listei aqueles que já li. Na seleção de dicas, coloquei alguns livros em português e outros em inglês (no site das autoras Alexandra Pope [[http://www.wildgenie.com/books\\_fs.html](http://www.wildgenie.com/books_fs.html)] e Miranda Gray [<http://www.mirandagrays.co.uk/>] é possível adquiri-los diretamente delas).

### **Seu Sangue é Ouro: resgatando o poder da menstruação**

Autora: Lara Owen

### **Rubra Força: fluxos do poder feminino**

Autora: Monica Von Koss

### **A Menstruação e Seus Mitos**

Autora: Isabel Vasconcellos

### **105 Ways to Celebrate Menstruation**

Autora: Kami McBride

### **The Pill: are you sure it's for you?**

Autoras: Jane Bennett e Alexandra Pope

### **A Inteligência Hormonal da Mulher**

Autor: Dr. Eliezer Berenstein

### **Luna Roja (versão em espanhol) / Red Moon (versão em inglês)**

Autora: Miranda Gray

### **The Optimized Woman - Using the menstrual cycle to achieve success and fulfillment**

Autora: Miranda Gray

### **Wild Genie**

Autora: Alexandra Pope

### **The Woman's Quest - unfolding women's path of power and wisdom. A 13 session self-guiding course**

Autora: Alexandra Pope



# MENSTRUÇÃO E CICLOS

Durante o ciclo menstrual, passamos por quatro fases principais de energia criativa:

- 1) pré-ovulação: antes de liberar o óvulo
- 2) ovulação: liberação do óvulo
- 3) pré-menstruação
- 4) menstruação

## 1) Pré-ovulação

Nesta fase, temos mais clareza mental e foco, bem como mais concentração. Nele devemos fazer planos para o futuro e desenvolver novas idéias. É bom não tentar resolver problemas de relacionamento nesse período. É nessa fase que também gostamos mais de sair e estamos mais aptas ao "sexo por diversão".

## 2) Ovulação

A energia criativa desse período é a emocional. Também temos mais facilidade de liderança e capacidade de trabalhar em equipe. Deixe as reuniões para esse período, pois ele é bom para lidar com a família e com colegas de trabalho. Sexualmente, a mulher está mais amorosa e nutridora. Há muito mais prazer sexual, embora aqui o sexo, forte e voluptuoso, seja focado no relacionamento. Nessa fase recomenda-se "sexo mais longo", posições sexuais em que haja contato visual, abraços e carinhos.

## 3) Pré-menstruação

A fase pré-menstrual é muito criativa e poderosa. Muitas mulheres sofrem nesta fase por não saberem trabalhar em harmonia com essa energia. É uma boa época para ter novas idéias e também uma fase em que temos mais mania de limpeza. Embora estejamos sexualmente mais selvagens, falta-nos concentração. O sexo é freqüente e orgástico, pois as mulheres estão bem mais eróticas e poderosas, além de críticas e agressivas sexual e emocionalmente.

## 4) Menstruação

Nesse período, a criatividade é mais espiritual, um momento de reflexão silenciosa, bom para criar um relacionamento mais profundo com a Deusa. Há que se levar em conta que há a possibilidade de recriar esse relacionamento sagrado todo os meses, trazendo paz para o restante do mês.

Fase boa para meditar, tomar decisões e trabalhar para criar os objetivos que planejamos na fase pré-ovulatória.

Ficamos mais intuitivas e espirituais. Quanto ao sexo, é mais lânguido.

## Resumindo:

- 1) Pré-ovulação: planejar nosso trabalho do mês
- 2) Ovulação: dar suporte aos outros e se comunicar com nossa família e colegas de trabalho
- 3) Pré-menstruação: fazer um "brainstorm"
- 4) Menstruação: avaliação e revisão dos planos iniciais

## Atividades sugeridas

- 1) Pré-ovulação: sair com as amigas
- 2) Ovulação: jantar romântico
- 3) Pré-menstruação: fazer "sexo selvagem"
- 4) Menstruação: não fazer nada e cuidar de si mesma

Seguindo estas diretrizes, temos a possibilidade de crescimento emocional, intelectual e espiritual.

*A menstruação não é um fenômeno puramente fisiológico, mas sim uma poderosa força criativa que também afeta a mulher nos níveis psicológico e espiritual. É um processo organicamente rítmico e que nos lembra nossa impossibilidade de dominar a vida.*

*A mulher que se conscientiza de seu ciclo e das energias inerentes a cada fase também aprende a perceber um nível de vida que vai mais além do visível; mantém um vínculo intuitivo com as energias da vida, o nascimento e a morte; e sente a divindade tanto dentro da terra como de si mesma. A partir desse reconhecimento, a mulher se relaciona não somente com o visível e o terreno, mas também com os aspectos invisíveis e espirituais da existência.*

*A mulher era (...) expert em magia da natureza, cura e relações entre as pessoas, e tinha a capacidade de interagir com as estações, seu próprio ciclo menstrual e sua intuição; ajudava e guiava seus semelhantes no que concerne à vida e à morte, atuava como iniciadora e transformadora, valendo-se de rituais de transição, e dirigia cerimônias.*

Fonte: Luna Roja, los dones del ciclo menstrual (Miranda Gray)

# MITOS SOBRE A MENSTRUÇÃO

Desde pequena, sempre ouvi mitos em relação à menstruação. Com a ajuda das mulheres da lista **Ciclos Naturais do Feminino**, segue uma lista dos mitos mais comuns:

1. Não lavar a cabeça quando estiver menstruada
2. Não transar menstruada
3. Não cozinhar
4. Não virar de cabeça pra baixo porque o sangue vai para a cabeça
5. Se a mulher menstruada se expuser à garoa, o sangue pode subir e a mulher fica louca
6. Mulher menstruada não pode andar descalça por causa da friagem e nem tomar gelado
7. Não pode comer coisas ácidas como limão e vinagre porque senão corta a menstruação
8. Não se depilar
9. Não caminhar no sol



A intenção, neste texto, não é falar mal dos mitos (acredite se puder!). Gostaria, aqui, de chamar a atenção para o ditado que diz que “todo boato tem um fundo de verdade”. Hoje muitas mulheres não dão mais atenção a esses mitos e consideram-nos puras balelas, mas eu consigo enxergar, ao menos em alguns deles, o fundo de verdade que pode ter originado cada um.

Por exemplo, depois de muita auto-observação, percebi que eu sempre ficava resfriada e com dor de garganta alguns dias antes de menstruar. Depois de pesquisar um pouco e conversar com outras mulheres, descobri que nosso corpo dá uma esfriada e, pensando melhor, se ficarmos mesmo pegando friagem pelos pés, eu acho que o corpo tende a esfriar ainda mais, dando espaço a gripes, resfriados e dores de garganta. Acho que o mito sobre pegar a garoa também se encaixa aqui, e a explicação sobre o “ficar louca” é que, durante um bom tempo, a histeria era a doença “por excelência” das mulheres (daí a etimologia da palavra, já que “histeria” provém de “útero”) e, para colocar medo nelas, usou-se esse estapafúrdio argumento.

Se pensarmos mais um pouco, quantas vezes você pegou aquele sol na moleira e logo depois ficou resfriada? Agora faz sentido o lance de não caminhar ao sol? Hehehe...

Uma das mulheres da lista sugeriu uns três mitos e, por fim, disse que seguia a recomendação de não se depilar durante a menstruação, porque ela realmente sentia que ficava mais sensível durante esse período. Eis mais um belo caso de auto-observação!

Quanto a não se transar menstruada, há quem diga que essa era a antiga “dor de cabeça” das mulheres que não queriam transar, ou seja, a mulher não queria transar e dava a “desculpa” de que estava menstruada, evitando assim algo que não queria fazer. Hoje em dia, sabemos que se pode transar menstruada e que isso, inclusive, ajuda a diminuir cólicas, como o faz a masturbação. Não precisamos mais desse mito para dizer que não queremos transar e creio que podemos decidir se isso nos dá prazer ou não.

Quanto a não cozinhar durante a menstruação, essa pode ter sido a maneira como as mulheres conseguiam reservar algum tempo para si mesmas, não precisando, assim, cozinhar para famílias extensas nesse período. Provavelmente alguma mulher mais esperta pode ter dito que cozinhar menstruada “estragava” a comida para que não lhe obrigassem a cozinhar, assim como aquela história de não “tomar manga com leite”, que dizem ter sido inventada pelos patrões para que os escravos não tomassem seu leite.

Quanto ao mito do limão, eu nunca o testei em mim, mas me lembro, bem pequena, de que minhas tias, para não perderem a praia no fim de semana, costumavam chupar limão para adiar a menstruação. Elas diziam que funcionava...

O único mito que eu não conseguia “desenrolar” era o de não lavar a cabeça menstruada, mas acho que é por causa da friagem também.

O interessante, na minha opinião, é olharmos os mitos sempre de duas perspectivas: reconhecermos aqueles que foram impostos pelo sistema patriarcal e/ou procurarmos o fundo de verdade que pode haver neles.

Se você conhece alguma outra explicação para esses mitos, mande-a para nós. Tudo o que eu escrevi acima são “achismos” meus e não possuem nenhum embasamento científico ou histórico. Então, acho que tenho o direito de errar (rs).

Danielle Sales, 10/1/2011

Gostaria de agradecer pela colaboração de **Juliana Vergueiro, Thais Martins, Iony Ming, Andreia Isidro, Soraia Ribeiro, Tatiane Priestess, Sabriana Viana, Ghislaine Pelat e Janinha.**

No Editorial deste fanzine, quando disse que havia começado a estudar espiritualidade feminista, minha primeira e principal referência é uma senhora chamada **Zsuzsanna Budapest**, que mora nos EUA há muitos anos e tem diversos livros publicados. Ela é wiccana, mas se diferencia por fazer um trabalho totalmente voltado para o feminismo e, por isso, sua filosofia é chamada de “dianismo” ou “tradição diânica”, por conta do nome da deusa Diana.

A seguir, posto um de seus textos que falam sobre a menstruação.

## A menstruação, por Z Budapest

Ei-la no seu civilizado escritório; à sua volta, papéis e telefones que não param de tocar. E, bem no momento que quer esquecer o corpo e penetrar no reino da mente, sente algo úmido e quente entre as pernas. Ficou menstruada.

A Mulher Selvagem está em pleno vigor. Tenho uma amiga, Margaret, que costuma pendurar um calendário na parede do escritório e assinalar os dias de seu período menstrual com lápis vermelho. Isto significa afirmar de forma respeitosa e enérgica: “Sim, eu fico menstruada”. **Quando escondemos as coisas, elas parecem anormais. Mas se as encaramos abertamente, elas são aceitas com mais facilidade.** Isso requer muita coragem.

Uma outra amiga, Lilian, reclamou que, toda vez que opinava com firmeza sobre algum assunto concernente ao trabalho, um colega a acusava de estar “naqueles dias”. **Fazer comentários sobre o período menstrual sem nosso consentimento é assédio sexual. Quando os homens usam o sangue da sua menstruação contra você mesma, estão expressando o medo de sua natureza cíclica emocional feminina.** Os dias do período menstrual são os melhores para realizarmos feitiços, porque nesses dias a Mulher Selvagem está mais forte. E você está cheia de energia emocional, o verdadeiro combustível da feitiçaria. Portanto, descubra um novo feitiço a cada menstruação e torne sua vida mais fácil.

**Para regular o fluxo menstrual, tome chá de ervas, como confrei, mil-em-rama, camomila e o sempre indicado chá de framboesa.** As lojas de produtos naturais sempre têm boas misturas de ervas próprias para esse período. Experimente-as, e você se sentirá muito mais animada.

No primeiro dia de menstruação, acenda uma velha vermelha e recite o seguinte encantamento:

*Este é o sangue que dá vida,*

*Este é o sangue que contém a memória dos meus antepassados*

*Este é o sangue que vai curar minha alma*

*Este é o sangue da mãe que dá vida a todos.*

Em seguida, tome uma xícara de chá de framboesa, visualizando o útero e os ovários cheios de saúde e bem-estar. Leve a vela para o banheiro e tome um banho quente; acaricie-se sob a luz rosada da chama. Quando estiver relaxada, repita:

*Este é o sangue que me conecta à minha força*

*Este é o sangue da Deusa, que cura todas as feridas*

*Este é o meu sangue, o sangue do meu desvario*

*Eu dou à luz a mim mesma.*

Celebre todos os dias da menstruação com banhos, palavras e chás quentes, durma em travesseiros perfumados e sonhe. Coma batata-doce assada para ajudar a equilibrar os hormônios. Sinta-se importante, conectada com a Lua e, portanto, com todo o universo.

BUDAPEST, Zsuzsana E. A Deusa no Escritório. Tradução Vera Palma. São Paulo: Summus, 1996, p. 21-22.

[Os grifos no texto são meus. Em relação ao chá de framboesa, como nunca consegui achá-lo no Brasil, uso o chá de amora. Caso queira ter acesso a arquivos sobre menstruação, associe-se à lista de discussão **Ciclos Naturais do Feminino** enviando e-mail para **ciclosnaturaisfemininos-subscribe@yahoogrupos.com.br**]

# MARIA SOGNA TUTTE LE NOTTI # 4

## especial MENSTRUAÇÃO

A cada dia notamos que é mais e mais necessário que a mulher observe atentamente seu corpo e seus ciclos, a fim de se tornar livre da alienação imposta pela mídia em relação a nossa própria “nave”. Mas não basta somente observá-lo; é preciso honrá-los, tanto o corpo quanto seus ciclos naturais.

Já basta de dizer que não gostamos de ficar menstruada ou que este é o pior período do mês de uma mulher! A menstruação pode ser uma experiência bem melhor do que a experimentada por uma imensa maioria de mulheres na atualidade.

A menstruação é um momento de reconexão da mulher com seu corpo, com seu ciclo, principalmente se ela puder, durante o sangramento, passar algum tempo sozinha, sem aborrecimentos alheios, ou mesmo passar alguns instantes numa banheira ou num bom banho de chuveiro, curtindo a si própria. Ela poderá se reconectar também com a natureza dando belos passeios em um parque, ou mesmo meditar. É por meio da introspecção que ela irá entrar em contato com o seu “feminino”, consigo mesma.

A vida de todos os seres é feita de ciclos e nada melhor do que uma mulher “reaprender” (sim, em algum momento da história nós perdemos essa capacidade) a lidar com os seus. A primeira menstruação, o próprio ato de menstruar em si e a menopausa fazem parte de nossos mistérios femininos e, aprendendo a conviver com eles, podemos nos entender melhor.

É urgente uma “educação menstrual”, em que ensinamos a outras mulheres que menstruar não é algo ruim, sujo ou que mereça ser escondido.

**Danielle Sales (10/12/2008)**