



Um lugar possível para o sangue: círculos de mulheres, menstruação e ciclicidade

A possible place for blood: women's circles, menstruation and cyclicity

Raquel Guimarães Mesquita

<https://orcid.org/0000-0001-9309-2263>

Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Sociologia da Universidade Federal do Ceará, mestra em Sociologia (2014), licenciada e bacharela em Ciências Sociais pela mesma universidade. gmesquita.raquel@gmail.com

Antônio Cristian Saraiva Paiva

<https://orcid.org/0000-0001-6478-1297>

Professor Associado (3) do Departamento de Ciências Sociais da Universidade Federal do Ceará, é pós-doutor em Sociologia e Antropologia pela Université de Strasbourg (2014). cristianspaiva@gmail.com

Resumo

Historicamente, na nossa sociedade, a menstruação foi compreendida, narrada e experimentada como algo vergonhoso, sujo e impuro. Contudo, atualmente, determinados grupos de mulheres têm criado novas narrativas menstruais em que o sangue assume um valor positivo e a experiência menstrual é narrada e vivida de modo alternativo, a partir de marcadores como espiritualidade feminina, práticas de cuidados (Florais da lua, escaldapés, meditação, dentre outros) e ciclicidade. Os chamados Círculos de mulheres são espaços horizontalizados, em que mulheres das camadas médias urbanas vem produzindo novas narrativas e práticas sobre a menstruação. Durante o ano de 2019, em Fortaleza-Ceará-Brasil, acompanhou-se de modo sistemático 6 Círculos de mulheres em que o tema da menstruação aparecia como algo privilegiado. É a partir dessa experiência de campo que se discute as transformações pelas quais vem passando a forma de experienciar a menstruação a partir dos discursos e práticas postos em ação nesses Círculos.

Palavras-chave

Círculos de mulheres. Menstruação. Corpo.

A possible place for blood: women's circles, menstruation and cyclicity

Abstract

Historically, in our society, menstruation has been understood, narrated and experienced as something shameful, dirty and impure. However, nowadays, certain groups of women have created new menstrual narratives in which blood takes on a positive value and the menstrual experience is narrated and lived in an alternative way, based on markers such as feminine spirituality, care practices (moon flowers, scalds, meditation, among others) and cyclicity. The so-called Women's Circles are horizontal spaces where women from the urban middle classes have been producing new narratives and practices about menstruation. During 2019, in Fortaleza-Ceará-Brazil, we systematically accompanied six women's circles in which the topic of menstruation appeared as something privileged. It is from this field experience that we discuss the transformations that the way of experiencing menstruation has undergone, based on the discourses and practices put into action in those Circles.

Keywords

Women's circles. Menstruation. Body.



1. Introdução

A menstruação pode ser vivida de modo positivo, sem dor ou incômodo e o sangue menstrual considerado como algo limpo, nutritivo e sagrado? É possível essa elaboração de sentido numa cultura que historicamente marcou o sangue menstrual com os sentimentos de vergonha, culpa e impureza?

Nos Círculos de mulheres investigados durante o ano de 2019, em Fortaleza-Ceará-Brasil, descobrimos espaços coletivos em que mulheres estavam construindo narrativas alternativas ao que historicamente aprendemos sobre a vivência da menstruação. Desse modo, apresentamos aqui os Círculos de mulheres como espaços atuais que privilegiam a experiência menstrual de maneira positiva, ressignificando o sangramento mensal a partir de elementos espirituais (não religiosos), terapêuticos (como os Florais da Lua) e naturais (fases da lua). É nessa mescla de novos sentidos que mulheres brancas, escolarizadas, das classes médias urbanas têm, de modo criativo, construído um espaço para falar desse fenômeno que por tanto tempo, na nossa cultura, foi renegado ao silêncio e a um saber médico que por vezes desconsidera outros saberes e falas sobre o corpo feminino.

Apresentamos, então, nosso percurso de descoberta dos Círculos de mulheres em Fortaleza-Ceará, os primeiros questionamentos sociológicos que foram elaborados a partir de uma vivência pessoal (não acadêmica), a transformação da curiosidade sociológica em um objeto de pesquisa e projeto de doutorado, seguida da apresentação de um relato de campo e da discussão teórica sobre Círculos de mulheres, menstruação e ciclicidade.

Os Círculos de mulheres podem ser compreendidos como uma reunião de mulheres que em contextos urbanos se agrupam para conversar, cantar, dançar, celebrar e “curar o feminino¹”. Nesses espaços são postos em práticas uma série de discursos e práticas que reelaboram a experiência menstrual, tornando-a positiva e valorosa, sendo alocada em um tempo-espaço cíclico.

A menstruação é vivida a partir de uma compreensão mais ampla do ciclo menstrual, em que cada momento é associado a uma fase da lua e a um arquétipo do feminino. Essa reelaboração permite dar sentido às alterações (físicas, emocionais) que ocorrem durante o período de 28 dias do ciclo, abrindo espaço na vida dessas mulheres para experimentar a menstruação de uma forma mais positiva.

¹ Aqui, colocamos a expressão entre aspas para indicar que se trata de uma fala nativa, encontrada no próprio campo, sendo comumente utilizada pelas participantes e facilitadoras de Círculos.



A pesquisa realizada aponta que nos Círculos de mulheres é possível criar novos sentidos sobre a menstruação, sendo comum momentos pedagógicos sobre a menstruação a partir de dimensões como espiritualidade, cuidado/terapias e natureza. O sangue menstrual encontra então um espaço-tempo em que é possível falar sobre a menstruação de modo coletivo, fortalecendo discursos que valorizam essa experiência e a situando em um lugar de poder e sacralidade.

2. *Descobrendo os Círculos de mulheres: participante e pesquisadora*

Antes mesmo de pesquisar sobre Círculos de mulheres eu já tinha contato prévio com algumas mulheres participantes desses espaços. Foi essa inserção prévia que facilitou a minha atuação como pesquisadora, permitindo que eu acessasse novos círculos e fosse construindo minha rede de interlocutoras. Conto aqui como se deu o meu processo de descoberta desses espaços intitulados como Círculos de mulheres e a maneira que se deu a construção desse objeto de pesquisa.

Em meados de 2017 eu estava trabalhando 44 horas semanais em uma instituição de educação profissional. Fazia três anos que eu havia concluído o mestrado em Sociologia, e desde então estava distante dos temas que tanto haviam despertado o meu interesse: o feminino, a literatura e as suas interfaces com o social. Em um dia qualquer, vi na rede social *Instagram* um anúncio de um grupo “teórico vivencial” de mulheres que iria se reunir para ler o livro “Mulheres que correm com os lobos”, da psicóloga Clarisse Pinkolás Estes. Eu de pronto vi naquele anúncio uma oportunidade de abrir espaço na minha vida para a literatura e para estar próxima de outras mulheres, já que com o trabalho em interface com a indústria minha rede de contatos estava repleta de homens e quase nenhuma referência feminina. Eu logo me inscrevi e esperei o dia para ir ao tal encontro.

Qual não foi a minha surpresa ao chegar no local marcado, o apartamento da facilitadora, e me deparar com um altar circular montado no chão com inúmeros elementos “místicos”, velas, incensos, cálice com água, palo santo (espécie de madeira que é queimada e usada para defumação), uma vulva feita de argila, cristais diversos e cartas de um oráculo fito-energético disposto ao redor da manta circular que estava posta no chão. O que mesmo era aquilo, afinal, eu estava lá apenas para ler um livro?!

Foi a partir dessa experiência pessoal e do universo que se abriu a partir daquele dia que fui me incorporando ao circuito do Sagrado Feminino na minha cidade natal, Fortaleza, capital do estado



do Ceará, que conta com um Índice de Desenvolvimento Humano de 0,754² e uma população de aproximadamente 2 milhões e 428 mil habitantes³.

O momento inicial de descoberta dos círculos me despertou, de pronto, uma curiosidade sociológica uma vez que escutei, desde o início, discursos sobre o feminino que destoavam, e muito, de tudo o que eu já havia estudado, como a expressão tão comum nos círculos de que “nós mulheres somos natureza”. Ora, não era justamente essa associação entre mulheres e natureza que havia sido acionada para selar o destino de tantas mulheres como seres marcadamente para a reprodução, logo, para vivenciarem a maternidade e o lar, confinando as mulheres (mulheres brancas, urbanas, livres) no espaço doméstico? Como aquelas mulheres em círculo (também brancas, urbanas, escolarizadas, com acesso à renda) estavam reproduzindo tal argumento, mas agora, dando um nó de sentindo e fazendo dessa natureza (e de tudo o que vem com ela- a menstruação, a gestação, a menopausa) uma fonte de empoderamento? Aquilo tudo era demasiadamente confuso e interessante.

Tão confuso e interessante que fui participando das reuniões, criando laços, avançando nas leituras e estudos até que, ao final de 2018, apresentei um projeto de doutorado para a Universidade Federal do Ceará, intitulado: Da mulher à Deusa: o sagrado feminino como produtor de novas subjetividades. Passei na seleção e em 2019, comecei não apenas o curso de doutorado, mas também o trabalho de campo, uma vez que tinha planos de no ano seguinte mudar de cidade.

A pandemia veio em meados de março de 2020, mas por sorte eu já tinha cerca de um ano de trabalho de campo registrado em *Word*, notas tomadas no celular ou em cadernos, planilhas, dentre outros. Com o isolamento, alguns dos círculos que acompanhei migraram para o on-line, outros pararam de se reunir. As facilitadoras continuaram tentando ajustar seus trabalhos ao virtual, oferecendo novos serviços terapêuticos no formato de mentorias e cursos ou ainda sessões ao vivo de grupos vivenciais.

Durante os anos de 2020 a 2022, continuei acompanhando pelas redes sociais algumas das mulheres que conheci e esse contato virtual possibilitou a negociação de 20 entrevistas, feitas pela plataforma *Zoom*. Durante esses anos, em alguns momentos de flexibilização do isolamento social aconteceram alguns círculos presenciais, fui também para alguns deles.

² Dados do Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento-PNUD, disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/ce/fortaleza/pesquisa/37/30255>

³ Dados do Censo 2022- disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/ce/fortaleza/panorama>



Foi então nesse movimento de continuidades e descontinuidades que a pesquisa foi feita. Ainda que o meio virtual não tenha sido o principal foco e campo da investigação, ainda assim, é inegável a importância que a internet assumiu uma vez que foi meio de contato nesses anos pandêmicos como também recurso para a execução das entrevistas.

3. *Mulheres em círculo: a experiência do trabalho de campo em Fortaleza-Ceará*

Durante 2019, acompanhei de modo sistemático 6 Círculos de mulheres, além de outros eventos relacionados ao tema. Nesses encontros, que no geral, eram realizados ou na lua nova ou na lua cheia, o tema da menstruação aparecia de modo privilegiado. Em alguns desses espaços, era comum que se realizasse uma prática oracular com os chamados Florais da Lua, um sistema floral de 13 plantas canalizados pela terapeuta em ginecologia natural Anna Sazanoff⁴, que trazem em si uma dimensão terapêutica para as questões relacionadas ao útero, ovários, menstruação e afins.

Os encontros eram, no geral, temáticos, sendo o tema eleito pela facilitadora, mulher responsável por conduzir a vivência. Era comum que houvesse algumas instruções prévias enviadas pelo *WhatsApp*, seja em um grupo com as demais participantes ou de modo particular. Essas indicações se relacionavam ao modo como ir vestida, o que levar (que poderia ser flores, velas, uma foto da infância - a depender do ritual a ser realizado) e uma breve explicação sobre o ritual a ser feito ou o tema a ser tratado.

Nos círculos é comum que a menstruação seja associada à natureza, sobretudo, às fases lunares. Cada fase lunar corresponderia a um momento do ciclo menstrual. Mais uma camada de significado se acrescenta a essa lógica, são os chamados arquétipos do feminino, figuras femininas que guariam cada uma das quatro fases do ciclo.

Desse modo, a menstruação é associada à lua nova e ao arquétipo da bruxa ou anciã (no caso da lua nova, há alguns grupos que não associam nenhum arquétipo específico entendendo que essa é uma fase de completa escuridão, de morte e renascimento, em que não há referências possíveis, apenas o mistério do feminino). Na sequência, a fase pré-ovulatória é associada à lua crescente e ao arquétipo da menina, virgem ou donzela. A fase ovulatória corresponderia à lua cheia e ao arquétipo

⁴ É possível obter mais informações sobre os florais da lua no site - <https://saberesdamaeterra.com.br/florais-da-lua/>



a mãe e por fim, a fase pré-menstrual ligada à lua minguante e ao arquétipo da feiticeira/anciã⁵. Cada um desses momentos é marcado por variações físicas e emocionais.

Nos círculos que acompanhei era comum o uso de um recurso conhecido mandala (figura 1 e 2) ou mandala lunar⁶, em que aparecem tanto os arquétipos do feminino como as fases lunares. Nessa mandala, há um dispositivo que possibilita que as imagens dos arquétipos/fases da lua se movimentem de modo a facilitar a explicação devido a esse recurso visual. É comum, nos encontros, que haja um momento pedagógico em que a facilitadora explica cada uma dessas associações, explicando com exemplos muitas vezes da sua própria vivência o porquê de experiencarmos determinados sentimentos e sintomas físicos em cada um desses momentos.

Há o entendimento de que a menstruação é um momento de conexão consigo mesma, demandando introspecção e descanso. Não apenas o corpo necessita de menos esforço, mas psiquicamente é também um tempo de mais facilidade de conexão com o transcendental, momentos em que “os canais estão abertos”, como as participantes dos círculos falam. Para alguns grupos é durante esse período que já elegemos quais “sementes” plantar no próximo ciclo, ou seja, em quais projetos devemos focar, quais temas pessoais queremos desenvolver.

Nesse sentido, a menstruação é compreendida de um modo mais amplo, dentro de um ciclo maior, que engloba momentos de muita energia (fase da menina/donzela), momentos de grande doação para o outro e realização de projetos (fase da mãe) e momentos de cuidado consigo mesmo (que se inicia na fase da feiticeira/anciã). Esse modo de compreender a menstruação abre espaço na vida dessas mulheres para “acolher” as variações do ciclo menstrual, dando sentido a essas alterações que pela medicina são explicadas a nível hormonal.

Essa organização simbólica do funcionamento hormonal estabelece um outro espaço-tempo, não mais linear na qual é requerida uma produtividade⁷ 24 por 7, mas um tempo cíclico em que é possível parar e descansar. Esse argumento é utilizado pelas próprias facilitadoras que chegam a fazer

⁵ Observamos algumas variações nas atribuições desses arquétipos a depender do grupo, aqueles mais próximos à ginecologia natural e dos Florais da Lua costumam usar a sequência: vida e morte vida (menstruação), menina, mãe e anciã (ou seja, a anciã estaria relacionada à fase pré-menstrual), os que se aproximam mais dos estudos de Miranda Gray, utilizam 4 arquétipos: menina/dozela/virgem (pré-menstrual), mãe (ovulatória), feiticeira (pré-menstrual), bruxa/anciã (menstruação).

⁶ Há dois tipos de mandala lunar, uma aqui apresentada que serve como recurso pedagógico para a apresentação do ciclo menstrual associado à lua e aos arquétipos do feminino e outra de uso pessoal, para o acompanhamento do ciclo menstrual em que se realiza pinturas ou anotações diárias.

⁷ A partir dessa concepção não linear é que vem se falando, nos círculos, de uma produtividade cíclica.



uma crítica ao “capitalismo patriarcal” que “não nos quer nas fases da feiticeira e da anciã”, ou seja, nas fases de menos produtividade, como eu escutei em um dos eventos que participei em meados de 2020.

Figura 1: mandala com arquétipos e fases lunares



Fonte: produzida pela autora (2019)

Figura 2: uso da mandala em um círculo de mulheres



Fonte: produzida pela autora (2019)

A ciclicidade que guia a menstruação é a mesma ciclicidade dos ciclos da natureza, daí então a reaproximação entre mulheres e natureza tão comum nos círculos. Essa relação parece re-criar a própria noção de natureza, que passa a ser entendida como algo sagrado, sábio e verdadeiro. Esse modo de pensar embasa a concepção de uma menstruação vivida de modo positivo, sábio e valoroso.

Em alguns desses encontros, o tema principal foi a vivência da menstruação. Em 15 de setembro de 2019, em uma sexta-feira de lua cheia, fui para um círculo em que o tema principal era o sangramento menstrual, mais especificamente, a experiência da menarca. Trago aqui um breve relato desse dia.

Esse grupo se reunia em um espaço holístico em um bairro considerado nobre, de classe média alta, de Fortaleza. O grupo era bem pequeno, além de mim e a da facilitadora, estavam presente somente outras três mulheres⁸. Na sala, com ar-condicionado, onde nos reuníamos, estava estendida no chão uma toalha em formato circular com estampa de mandala, no meio da manta havia uma bacia com pétalas de rosa e uma maçã, além de um copo com suco de uva, além de algumas velas acesas e cristais em cima da manta. Também havia algumas pequenas bacias nos cantos da sala, destinadas à vaporização do útero, com artemísia e alfavaca (ervas usadas para essa prática) e outras bacias com camomila e pedras de ametista para realizarmos um escalda-pés.

Começamos o encontro benzendo umas às outras. A facilitadora explicou que o benzimento era feito com incenso e que deveríamos fazer movimentos circulares, girando o incenso de modo a jogar a fumaça para o lado esquerdo, sendo mentalizado limpeza, purificação e bênçãos. Seguimos para a prática do escalda-pés, descansando os pés na bacia de água morna com camomila e ametista e posteriormente fizemos a vaporização do útero, cada uma acorada em uma das bacias com as ervas artemísia e alfavaca, sem calcinha, cobertas com nossas saias vermelhas, como a facilitadora tinha nos instruído a levar. Ao escalda-pés é atribuído um valor de relaxamento e à vaporização um poder de limpeza uterina devido ao vapor que emana da água fervendo e da infusão de ervas. Essas práticas, sobretudo a vaporização, é bastante comum nos círculos.

Depois de uma meditação guiada pela facilitadora a mesma nos perguntou sobre a nossa menarca (primeira menstruação). Cada uma foi lembrando e relatando o episódio que envolvia, no geral, sentimentos de vergonha, incompreensão do fato, desinformação, medo de sentir cólicas, desinteresse por parte dos adultos responsáveis. O primeiro sangramento, nesse pequeno grupo de mulheres, aconteceu entre os 10 e 12 anos de idade.

A facilitadora, em seguida, fez um breve comentário sobre como a menstruação é vivida na nossa sociedade, como, no geral, a chegada desse sangramento é vivido de modo solitário, sem

⁸ Em outros grupos que participei, estavam presentes 30, 40 mulheres, indicando que esse número de participantes pode variar bastante.



nenhuma orientação, como as meninas não são preparadas para esse momento e como na maioria das vezes esse momento é vivido de forma banal, sem nenhuma ritualização ou celebração. Ela também apontou a necessidade de nós ressignificarmos esse momento como algo positivo, vivido de modo a valorizar essa transformação de menina à mulher, acolhendo os nossos corpos que com a menstruação começam a demarcar um movimento circular de vida-morte-vida, em que a menstruação representaria a morte simbólica de um ciclo e a preparação para um próximo.

Na sequência, a facilitadora guiou mais uma meditação em que imaginávamos uma luz vermelha adentrando o nosso corpo e indo até nossas vaginas e a partir daí essa luz se transformava em raízes que penetravam a terra. Eu me vi no útero de minha mãe, com uma vagina recém formada de onde saíam as raízes que formavam um círculo, uma crosta no útero de minha mãe, e depois o vermelho do nascimento, uma abrir-se em feridas como no livro Vermelho Amargo⁹. As outras mulheres compartilharam sobre as percepções que tiveram desse momento e comentaram o quanto foi impactante relembrar da menarca, uma vez que algumas delas tinham filhas que iriam, em algum momento, também menstruar.

Depois da meditação, provamos do vinho, que de início eu pensava ser apenas um suco de uva. Os elementos em vermelho (as pétalas de rosa, a maçã e o vinho) representavam, segundo a facilitadora, o próprio sangue menstrual.

Ao longo do encontro, em vários momentos, entoamos cânticos, como o que fala “lua, eu canto para ti, lua meu amor. Lua, eu canto para ti, eleva minha alma” (na hora do escalda pés). Em dado momento, a facilitadora pediu que trocássemos a palavra lua por ventre. Ao final, a facilitadora nos ensinou mais uma canção: ‘eu vim do corpo da minha mãe, ela me deu semente boa. Nutre meu corpo. Se espalha bênçãos. Sou plantadeira de semente boa¹⁰’.

4. Os círculos como lugares em que um corpo feminino que sangra pode existir

Como podemos entender o que são os Círculos de mulheres? Talvez essa seja uma das questões mais escorregadias que têm se apresentado para aqueles que se propõem a pesquisar esse

⁹ Livro de Bartolomeu Campos de Queirós.

¹⁰ Música disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=pUdMUhpZgKE>



fenômeno, uma vez que os círculos carregam em si uma vasta gama de possibilidades de organização, dinâmicas e práticas.

A partir da observação que foi feita, um círculo de mulheres pode ser compreendido como uma reunião de mulheres, no geral, brancas, cisgêneros, heterossexuais, com acesso à educação superior e trabalho remunerado, que em contextos urbanos se agrupam de modo regular ou não, para conversar, cantar, dançar, celebrar. Esses espaços são atravessados por uma noção específica de busca por “curar o feminino”, seja uma cura física, emocional ou espiritual. Nesse sentido, esses discursos e práticas produzidas se alinham ao que vem sendo chamado de espiritualidade feminina, ou seja, uma forma não institucional de se relacionar com o sagrado de modo a resgatar e valorizar histórias e práticas em que a mulher/feminino seja valorizada.

Morales (2015, 2016) e Valdes (2017), a partir do contexto mexicano, mais especificamente da Cidade do México e Guadalajara (respectivamente) refletem teoricamente sobre os significados desses espaços.

Morales (2015, p. 131-132) defende que os círculos são lugares de autoconhecimento e de partilha em coletivo, como também de conscientização sobre o reconhecimento das mulheres nos âmbitos “social, espiritual e biológico”. Para Valdes (2017), os círculos permitiriam a criação de espaços femininos alternativos que fogem à lógica linear das cidades, priorizando vinculações afetivas, reflexivas de cura e transformação. Esse processo envolve uma ressignificação do útero, da menstruação, da menopausa, bem como da não concepção e da maternidade consciente.

É nesse contexto que são reelaborados os significados da menstruação, a partir de discursos e práticas que estabelecem outras possibilidades de vivenciar o sangramento mensal.

Morales (2016) e Valdes (2017) trazem descrições e reflexões sobre a ressignificação da menstruação nos Círculos de mulheres mexicanos que se assemelham as que foram encontradas em Fortaleza (Brasil), como segue:

[...] se cree que las mujeres están relacionadas con los ciclos lunares a partir de la duración de sus ciclos hormonales y de la influencia que la luna ejerce sobre ellos. Ejemplo de ello es que en la actualidad diversas mujeres pertenecientes a círculos de espiritualidad femenina nombran su menstruación como “luna” o “lunita”, dada la similitud de los tiempos y fases de los ciclos lunares con los ciclos hormonales femeninos (MORALES, 2016, p. 143).

[...] La Diosa, vista como arquetipo, lleva implícitas tres figuras que representan el ciclo vital femenino: la doncella, la madre y la bruja. La doncella representa el aspecto energético y dinámico, la madre es el símbolo de la fertilidad y la bruja es la representación de la sabiduría.



A su vez, estos arquetipos tienen una adaptación para el ciclo menstrual donde se sugiere que las mujeres tienen en sí mismas cuatro fases o mujeres distintas de acuerdo con cada parte de su ciclo: La bruja, la mujer intuitiva, relacionada con la menstruación; la virgen, la mujer sexual, vinculada con la fase pre ovulatoria; la madre, la mujer que vincula y que cuida, que representa la ovulación; y finalmente la hechicera, la mujer que transforma, que se relaciona con la fase premenstrual (MORALES, 2016, p. 143).

El Eterno Femenino es un trabajo ritual psicoemocional en cuatro tiempos o cuatro talleres, es un proceso consecutivo para trabajar los cuatro arquetipos femeninos: la niña, la doncella, la madre y la abuela. Las técnicas vivenciales de los talleres "...tienen un fundamento transpersonal, es decir ir más allá de lo cotidiano y ver en nuestro propio Ser la capacidad de sanarnos a nosotras mismas (VALDES, 2017, p. 97-98).

Os círculos, seja no contexto mexicano ou brasileiro, representam para as mulheres participantes um lugar seguro de partilha de falas sobre os próprios processos corporais. Nesses espaços circulares, há uma construção coletiva de novos sentidos sobre a menstruação costurados a partir de uma perspectiva espiritualista, tanto que Valdes (2017, p. 394) cunha o termo "espiritualidades menstruantes" (no espanhol *espiritualidades menstruales*), para essas expressões em que o estado de sangramento é vivido como uma experiência de bem-estar, poder e cura. É nesse espaço que as mulheres que sangram vêm ressignificando a experiência menstrual, inventando práticas e usos para/com o sangue.

Nesses espaços há uma valorização desse corpo que sangra e que está intimamente associado à natureza, sendo produzidos novos sentidos e práticas em torno da menstruação. O ato de depositar o sangue na terra (chamado de "plantar a lua"), como forma de voltar à natureza o que faz parte dela, concebendo o sangue como algo nutritivo e sagrado, não mais como algo sujo e impuro, ter pelo sangue uma curiosidade de sentir o cheiro, a textura, o volume do fluxo, levando as participantes a acompanharem seu ciclo menstrual e suas variações são práticas que se disseminam nos círculos. Além disso, observamos toda uma produção cultural nesses espaços, são agendas, *planners*, livros e oráculos que têm sido produzidos e que circulam entre as mulheres.

5. Ciclicidade, corpo e menstruação

Ao mesmo tempo em que os círculos se constituem como espaços privilegiados para falar sobre esse corpo feminino que sangra, outras questões de gênero têm atravessado esse fenômeno, como por exemplo: e as mulheres que já não sangram mais (menopausadas, em uso de



anticoncepcionais, hysterectomizadas) ou que nunca sangraram (mulheres trans)? Deixariam elas de serem mulheres por não sagrarem?

Nas redes sociais, essa questão tem levantado vários debates uma vez que o argumento da menstruação como marca do feminino excluiria outras tantas mulheres que não sangram. Na maioria dos círculos que acompanhamos as facilitadoras compartilhavam a ideia de que sangrando ou não aquelas pessoas identificadas como mulheres estariam conectadas à ciclicidade, ou seja, o marcador para experimentar a dimensão feminina seria a noção da ciclicidade, sendo a menstruação apenas a materialização dessa lógica. Essa dimensão poderia ser acessada observando o ciclo menstrual pessoal ou apenas se guiando pela lua (no caso das que por algum motivo não sangram¹¹).

Aqui, nos deteremos sobre o debate que gira em torno da vivência da menstruação a partir do que encontramos nos Círculos de mulheres, ou seja, uma menstruação vivida por mulheres cisgêneros, escolarizadas, pertencentes às camadas médias urbanas.

Perrot (2003) reflete sobre como as mulheres são esquecidas pela História, sendo suas experiências negligenciadas e excluídas. Ao mesmo tempo, o corpo feminino está sendo constantemente exposto – nas artes, política, medicina- mas esse corpo que é falado parece não ter um espaço onde ele mesmo fale de si e por si.

Ainda com Perrot (2003), pensamos que historicamente o corpo da mulher é construído a partir de dois locais: o público e o privado. No primeiro, o corpo é exposto, dissecado, falado. No outro, o corpo é escondido, ocultado e silenciado.

Hoje em dia, essa dinâmica ainda se replica, nos anúncios de absorventes (RATTI et al, 2015; SOUZA, 2017) esse corpo que sangra é exposto publicamente, sendo apresentado de forma idealizada, um sangue azul que é absorvido de modo rápido e higiênico. As propagandas de depilação seguem depilando um corpo já sem pelos. Mas esse corpo realmente existe ou quer existir sob esse modelo de gestão e controle? Nos círculos há um discurso que questiona esse corpo que é exposto midiaticamente, reconhecendo as mudanças pelos quais esse corpo passa ao longo do ciclo menstrual mensal (por vezes inchado e volumoso), reinventando a relação com o sangue (de vergonha à orgulho), promovendo uma compreensão da menstruação como momento privilegiado de

¹¹ No início da pesquisa, soubemos de uma facilitadora de São Paulo que tinha um trabalho com mulheres trans. Também tomamos conhecimento, ao longo do trabalho de campo, de círculos específicos com mulheres na menopausa, contudo, não foi possível acompanhar tais movimentações.



reconhecimento “das próprias sombras”, convidando essas mulheres a uma vivência reflexiva sobre si, indicando uma sensibilidade alinhada com a dimensão do *self*.

Na nossa cultura, os estados de passagem (menstruação e menopausa) ainda são vividos na semi-clandestinidade (PERROT, 2003). Não à toa as investigações sobre menstruação trazem com frequência relatos de vergonha e medo associados à experiência menstrual (FÁVERI; VENSON, 2007). Esse silêncio encontra fundamento na construção simbólica da diferença sexual, sendo reforçado pelo pensamento médico e político (PERROT, 2003).

Nos círculos, esse silêncio é rompido e ganha espaço e tempo para ser expresso nos momentos de fala que vão sendo compostas não apenas de modo individual, mas de modo coletivo uma vez que é comum que as mulheres se reconheçam nas falas umas das outras, estabelecendo conexões, integrando pequenos fragmentos de narrativas, reconstruindo suas memórias, recordando e reelaborando suas próprias histórias pessoais.

O recurso da meditação guiada, quando a facilitadora conduz em voz alta um momento de visualização de imagens é outra ferramenta comum nesses espaços. Não raro essa meditação envolve imagens do útero, árvores e raízes ou ainda cálice, caldeirão e águas. Essa meditação a partir de imagens também leva as participantes a observarem e terem consciência do próprio corpo, re-imaginando vivências, abrindo espaço subjetivo para re-criarem suas próprias histórias com as transformações corporais pelas quais passaram.

No relato de campo registrado na sessão anterior, houve esse exercício de meditação guiada e logo em seguida foi aberto um momento de partilha em que foi possível falar sobre a própria experiência da menarca e como as mulheres ali presentes vivenciaram esse momento. A criação de um espaço de fala sobre esse assunto, apenas entre mulheres, em círculo (relação horizontalizada) se apresenta como algo criativo, em que as próprias mulheres assumem o protagonismo sobre falar de si mesma, desse corpo cíclico que sangra.

Nos círculos, esse corpo também passa a falar – como um oráculo individual- a partir da concepção que é possível saber sobre a saúde- não só física, como emocional- a partir do sangue. É pelo sangue (fluxo, cheiro, textura) e os sintomas sentidos durante o sangramento (cólica, inchaços, mal-estar) que é possível investigar a si mesma.

Continuando a discussão sobre o(s) silêncio(s) do corpo da mulher, temos que o saber médico, sobretudo aquele ligado à ginecologia e pediatria, foi se construindo a partir de um desapossamento



do saber popular de mulheres (parteiras, raizeiras, rezadeiras): “[...] elas provaram uma sensação de desapossamento e de submissão a uma ordem médica masculina que também se propunha a controlá-las, particularmente em matéria de aborto¹², ao qual os médicos [...] eram decididamente hostis” (PERROT, 2003, p.23).

É nos séculos XVIII e XIX, que a prática médica vai se consolidando e com isso o corpo feminino vai sendo analisado, costurado, descoberto: “[...] [a] história da apropriação do corpo feminino pelo saber médico foi efetivamente marcada pelo desenvolvimento da medicina com o momento do parto, a partir do qual esse saber se ordena e se sistematiza com o nome de obstetrícia” (VIEIRA, 2002, p.23).

Nos círculos, notamos a proximidade com a Ginecologia Natural, sendo comum que as facilitadoras tenham formação nessa prática se auto denominado muitas vezes de “terapeutas de ginecologia natural”. Essa prática não está vinculada a uma formação em medicina, mas a formações livres nas quais se aprende o uso de ervas, chás, unguentos, vaporizações e outras técnicas “naturais” (não farmacológicas) de manejo de adoecimentos das questões ginecológicas, que muitas vezes são associadas não apenas a questões físicas como também questões emocionais.

A Ginecologia Natural, a partir do livro Manual de introdução à Ginecologia Natural, de Martín (2018), questiona alguns argumentos da prática médica ginecológica. Aqui, o corpo e a saúde são pensados de modo integrativo e amplo, perspectiva bem diferente do saber médico ou como apresenta a própria autora:

Convido você a mergulhar em uma revisão completa da sua saúde e bem-estar, que incorpore todos os fragmentos e pontos cardeais da sua história para se compreender; a rever a sua alimentação, as suas relações sociais e familiares, a sanar a árvore genealógica; a compreender o corpo e sua simbologia; a se conectar com a energia; a reconhecer as emoções sem desconectar o corpo da alma em uma união de amor e respeito com a Mapu [Terra] que habitamos (MARTÍN, 2018, p.25).

Poderíamos refletir ainda sobre os discursos produzidos sobre a própria menstruação.

¹² Federici (2017) também discute a relação entre saberes femininos, controle de natalidade e capitalismo, defendendo que o controle de natalidade posto em prática pelas mulheres europeias da Idade Média começou a representar um risco, uma vez que com a peste negra, a Europa já vivia uma baixa densidade demográfica impactando na dimensão de mão de obra disponível para o trabalho. Os saberes relacionados ao aborto representavam mais um perigo em relação à crise do trabalho.



Martin (2006) discute como os saberes médicos se usam de metáforas de produção para explicar processos como a menstruação. Nessa perspectiva, o sangramento mensal representaria um fracasso dessa produção-concepção. Sendo assim, a menstruação seria um resíduo, resto, subproduto de uma concepção que não ocorreu. Martin questiona o saber médico ao propor uma perspectiva que valoriza o corpo cíclico, capaz de produzir sangue, se ajustado a mudanças constantes:

[...] O corpo feminino, que altera seus estados várias vezes todos os meses e passa por ajustes dramáticos na gravidez, na ovulação ou no término da ovulação, pode vir a se tornar o protótipo perfeito de um novo conceito moral: o corpo de ajuste flexível e de mudanças constantes (MARTIN, 2006, p.25).

Com Manica (2011), temos uma discussão sobre o processo de desnaturalização promovido pelos estudos e discursos do médico baiano Elsimar Coutinho. Para ele, a menstruação não seria um processo natural, natural seria a gravidez. A partir dessa torção em relação à naturalização da menstruação, Coutinho defende que a supressão da menstruação não deveria ser um efeito (dos anticoncepcionais hormonais) temido pelas mulheres, mas sim algo desejável, como uma volta ao natural (não menstruar). A discussão de Manica (2011) vai no sentido de debater como a natureza aparece como um “um mito de origem para pensar, de forma contrastiva, a sociedade industrial contemporânea, ou, no caso, pensar a produção de tecnologias e ressignificar um de seus efeitos indesejáveis e notáveis: as alterações menstruais” (MANICA, 2011, p.199).

Na contramão de Elsimar Coutinho e o seu Sangria Inútil¹³, Berenstein (2018) defende no livro *A inteligência hormonal da mulher* que o ciclo menstrual tem uma inteligência própria. O argumento de Berenstein se assemelha ao que encontramos nos círculos, ainda que sob outras justificativas, aproximando mulher e natureza: “os hormônios obedecem a estas fases como a Terra obedece aos ciclos de rotação e translação, que permitem a existência da vida no planeta” (BERENSTEIN, 2001, p.13).

Berenstein explica a nível hormonal como cada fase do ciclo menstrual é marcada por alterações hormonais¹⁴, indicando que, por exemplo, a fase de alta no estrógeno representaria uma

¹³ Manica (2011) faz reflexões a partir do livro de Elsimar Coutinho *Menstruação: a sangria inútil*, publicado em 1996 no mercado brasileiro.

¹⁴ Os primeiros quinze dias do ciclo são marcados pelos estrógenos; na ovulação, há um aumento de estrogênios e androgênios. Quinze dias depois da ovulação, aumento da progesterona.



melhora no olfato, bom humor e estado de vigília. Já na fase de alta progesterona, as características mais marcantes seriam: senso de proteção, embotamento da percepção, ganho de peso, fadiga e diminuição do processamento de informação. O médico também indica que se faça uma “agenda menstrual mensal”, pensando as atividades diárias a partir dessas variações hormonais, isso seria ser hormonalmente inteligente, ou seja, ter consciência das alterações hormonais e usá-las ao seu favor.

6. *Considerações finais*

Historicamente, a menstruação e o sangue menstrual têm sido vivenciados de modo silencioso e envergonhado, maculando as histórias pessoais de mulheres que vivem a menstruação a partir desses marcadores negativos. Atualmente, a partir dos Círculos de mulheres, tem sido criado um espaço para que as próprias mulheres falem de sua experiência menstrual, reconstruindo suas histórias e reinventando os significados da menstruação.

A partir desses espaços coletivos, horizontalizados e marcados por uma espiritualidade desvinculada de uma instituição religiosa, é que mulheres das classes médias urbanas têm ressignificado o modo de vivenciar a menstruação. Nessa nova construção de sentidos a menstruação passa a ser associada às fases lunares e aos arquétipos do feminino: menina/donzela/virgem (lua crescente), mãe (lua cheia), feiticeira/anciã (lua minguante), bruxa/anciã/vida-morte-via (lua nova).

O sangramento mensal e as variações de humor e físicas que acontecem ao longo do período são compreendidos e vivenciados a partir de uma perspectiva mais positiva, entendendo que a menstruação segue o ritmo cíclico da própria natureza, ou seja, as alterações não precisam ser escondidas ou disfarçadas, mas sim “acolhidas”, aceitas e administradas a partir de um outro paradigma de tempo e produtividade, o tempo cíclico da natureza.

Nesses espaços o sangue parece finalmente encontrar espaço para fluir e se expressar. A menstruação passa a servir como um oráculo pessoal, em que é possível identificar adoecimentos (físicos e emocionais) a partir da observação do próprio ciclo menstrual. Outra invenção feita por



essas mulheres dos círculos é o plantar a lua, ritual pessoal e/ou coletivo em que se deposita o sangue de volta à terra, reconhecendo a proximidade entre mulheres e natureza, e reforçando a crença do sangue menstrual como algo nutritivo e poderoso.

Entendemos, por fim, que os círculos se mostram como espaços criativos que privilegiam as narrativas dessas mulheres que sangram e que tem construído de forma coletiva novos significados para a menstruação e sua vivência. O corpo feminino, nesses espaços, está associado a um modo de funcionamento cíclico. A menstruação seria a expressão material dessa ciclicidade feminina, associada intimamente ao movimento circular da natureza (fases da lua, estações do ano). Essa natureza circular é considerada uma natureza sábia e sagrada, devendo por isso ser respeitada, aceita, reverenciada.

Referências bibliográficas

BERENSTEIN, Eliezer. **A inteligência hormonal da mulher**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2001.

FÁVERI, Marlene de. VENSON, Anamaria. Entre vergonhas e silêncios, o corpo segredado. In: **Práticas e representações que mulheres produzem na experiência da menstruação**. Anos 90, Porto Alegre, v. 14 n. 25, p.65-97, jul. 2007.

FEDERICI, Silvia. **Calibã e a bruxa: mulheres, corpo e acumulação primitiva**. Tradução: Coletivo Sycorax. São Paulo: Elefante, 2017.

MANICA, D. A desnaturalização da menstruação: hormônios contraceptivos e tecnociência. In: **Horizontes Antropológicos**, Porto Alegre, ano 17, n. 35, p. 197-226, jan./jun. 2011.

MARTIN, Emilly. **A mulher no corpo: uma análise cultural da reprodução**. Garamond: Rio de Janeiro- RJ, 2006.

MARTÍN, Pabla Pérez San. **Manual de introdução à Ginecologia Natural**. Livro Edições e Produções Artísticas, 2018.

MORALES, Ramires M. Del tabú a la sacralidad: la menstruación en la era del sagrado femenino. In: **Ciencias Sociales y Religión/ Ciências Sociais e Religião**, Porto Alegre, ano 18, n. 24, p. 134-152 jan-jul. 2016.

_____. Cuerpos sagrados, cuerpos (re)significados: círculos de mujeres y nuevas espiritualidades. In: NAVARRO, C.G; MORALES, Ramires M. (orgs). **Compreendendo a los creyentes: la religion y la religiosidade em sus manifestaciones sociales**. Mexico, Juan Pablos Editor, 2015.

TexTos e DebaTes, Boa Vista, vol.29, n.01, e8002, Jan./Jun. 2023.

DOI: <https://doi.org/10.18227/2317-1448ted.v29i01.8002>

<https://revista.ufrr.br/textosedebates/>

ISSN: 2317-1448



Este obra está licenciado com uma Licença [Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

PERROT, Michelle. Os silêncios do corpo da mulher. In: MATOS, M. I, SOIHET, R. (orgs). **O corpo feminino em Debate**. São Paulo: Editora UNESP, 2003

RATTI, Cláudia. et al. O Tabu da Menstruação Reforçado pelas Propagandas de Absorvente. In: **Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação**, 38 ,2015, Rio de Janeiro. Anais. Disponível em: <https://www.portalintercom.org.br/anais/nacional2015/resumos/R10-0436-1.pdf>. Acessado em 01 de julho de 2023.

VALDES Padilla, Gisela. Mujeres en círculos ecofeministas en guadalajara: cuerpo, experiencia y sanación. Guadalajara, Jalisco, 2017. **Centro de Investigaciones y Estudios Superiores en Antropología Social**- Programa de Doctorado en Ciencias Sociales.

VIEIRA, Elisabeth Meloni, **A medicalização do corpo feminino**. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2002.

SOUZA, Thaís. Perspectivas sobre a menstruação: análise das representações na publicidade e na militância feminista online. In: CSOnline – **Revista Eletrônica de Ciências Sociais**, Juiz de Fora, n. 23 (2017), p. 295-314.

Artigo submetido em 22/04/2023, aceito em 28/05/2023 e publicado em 10/06/2023.

TexTos e DebaTes, Boa Vista, vol.29, n.01, e8002, Jan./Jun. 2023.

DOI: <https://doi.org/10.18227/2317-1448ted.v29i01.8002>

<https://revista.ufrr.br/textosedebates/>

ISSN: 2317-1448



Este obra está licenciado com uma Licença [Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).