



UNIVERSIDADE  
ESTADUAL DE LONDRINA

---

ANA CAROLINA HYRYCENA

**CORPOS QUE SANGRAM: SOBRE DISCURSOS DE  
MENSTRUAÇÃO E CIÊNCIAS**

---

Londrina  
2023

ANA CAROLINA HYRYCENA

**CORPOS QUE SANGRAM: SOBRE DISCURSOS DE  
MENSTRUAÇÃO E CIÊNCIAS**

Dissertação apresentado ao Programa de Pós-Graduação em Ensino de Ciências e Educação Matemática da Universidade Estadual de Londrina - UEL, como requisito para a obtenção do título de Mestre em Ensino de Ciências e Educação Matemática.

Orientador: Prof. Dr. Moisés Alves de Oliveira

Londrina  
2023

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor, através do Programa de Geração Automática do Sistema de Bibliotecas da UEL

H999c Hyrcena, Ana Carolina.

Corpos que sangram: sobre discursos de menstruação e ciências / Ana Carolina Hyrcena. - Londrina, 2023.  
172 f. : il.

Orientador: Moisés Alves de Oliveira.

Dissertação (Mestrado em Ensino de Ciências e Educação Matemática) - Universidade Estadual de Londrina, Centro de Ciências Exatas, Programa de Pós-Graduação em Ensino de Ciências e Educação Matemática, 2023.  
Inclui bibliografia.

1. Menstruação - Tese. 2. Ciências - Tese. 3. Discursos - Tese. 4. Relações de poder - Tese. I. Oliveira, Moisés Alves de. II. Universidade Estadual de Londrina. Centro de Ciências Exatas. Programa de Pós-Graduação em Ensino de Ciências e Educação Matemática. III. Título.

CDU 37

**ANA CAROLINA HYRYCENA**

## **CORPOS QUE SANGRAM: SOBRE DISCURSOS DE MENSTRUAÇÃO E CIÊNCIAS**

Dissertação apresentado ao Programa de Pós-Graduação em Ensino de Ciências e Educação Matemática da Universidade Estadual de Londrina - UEL, como requisito para a obtenção do título de Mestre em Ensino de Ciências e Educação Matemática.

Orientador: Prof. Dr. Moisés Alves de Oliveira

### **BANCA EXAMINADORA**

---

Orientador: Prof. Dr. Moisés Alves de Oliveira  
Universidade Estadual de Londrina – UEL

---

Profa. Dra. Angélica Cristina Rivelini-Silva  
Universidade Tecnológica Federal do Paraná – UTFPR

---

Profa. Dra Bruna Adriane Fary  
Universidade Federal de Pelotas – UFPel

Londrina, 20 de abril de 2023.

HYRYCENA, Ana Carolina. **Corpos que sangram: sobre discursos de menstruação e ciências**. 2023. 172 f. Dissertação (Mestrado em Ensino de Ciências e Educação Matemática) - Universidade Estadual de Londrina, Londrina, 2023.

## RESUMO

Na cultura ocidental a menstruação opera em regimes de verdade que evidenciam a vergonha e ensinam a mantê-la em sigilo. Há séculos, diferentes discursos sobre a menstruação circulam entre nós, definindo o que é natural, positivo ou desejável. As práticas-discursos que a atrelaram ao nojo e a vergonha, gerando repressão e silenciamento perduram e se sobressaem mais como eventos místicos que mantêm de fora as influências das ciências. Nos propomos a investigar de que forma a ciência se articula a essas práticas que regem a menstruação. Para tal, elaboramos um questionário eletrônico contendo questões a respeito da menstruação, costumes e crenças relacionados a ela. A pesquisa contou com a participação de 69 pessoas, sendo 61 mulheres e 8 homens, na faixa etária de 18 a 64 anos, que tiveram acesso ao questionário a partir das redes sociais. O desdobramento analítico se deu com base em teorizações foucautianas acerca do discurso. Organizamos a análise em três eixos: o corpo; a dor; e a feminilidade e a maternidade. Para concluir, a partir dos discursos das participantes, elaboramos argumentos que evidenciam eventos em que as ciências se articulam tanto na manutenção de estruturas que oprimem e controlam os corpos que menstruam, quanto na sustentação de resistências à essas estruturas, e nesse jogo de poderes são estabelecidas conexões com a cultura, economia, religiões, misticismo e biopolítica.

**Palavras-chave:** menstruação; ciências; discurso; relações de poder; resistência.

HYRYCENA, Ana Carolina. **Bodies that bleed: on menstruation and science discourses**. 2023. 172 f. Dissertation (Master's degree in Science Teaching and Mathematics Education) - Universidade Estadual de Londrina, Londrina, 2023.

## ABSTRACT

In western culture, menstruation operates in regimes of truth that highlight shame and teach how to keep it secret. For centuries, different discourses about menstruation have circulated among us, defining what is natural, positive or desirable. The practices-discourses that linked it to disgust and shame, generating repression and silencing, persist and stand out more as mystical events that keep out the influences of the sciences. We propose to investigate how science is linked to these practices that govern menstruation. To this end, we developed an electronic questionnaire containing questions about menstruation, customs and beliefs related to it. The survey had the participation of 69 people, 61 women and 8 men, aged between 18 and 64 years, who had access to the questionnaire from social networks. The analytical unfolding was based on Foucault's theories about discourse. We organized the analysis into three axes: the body; pain and femininity and motherhood. To conclude, based on the participants' discourses, we elaborate arguments that show events in which the sciences are articulated both in the maintenance of structures that oppress and control the bodies that menstruate, and in the support of resistance to these structures, and in this game of powers are established connections with culture, economics, religions, mysticism and biopolitics.

**Keywords:** menstruation; science; discourse; power relations; resistance.

## **LISTA DE GRÁFICOS**

<b>Gráfico 1 – Faixa Etária.....</b>	42
--------------------------------------	----

## **LISTA DE TABELAS**

<b>Tabela 1 – Informações sobre idade e gênero.....</b>	<b>40</b>
<b>Tabela 2 – Diálogos sobre menstruação .....</b>	<b>64</b>

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

GECCE	Grupo Dos Estudos Culturais das Ciências E das Educações
PECEM	Programa de Pós-graduação em Ensino de Ciências e Educação Matemática
TPM	Tensão pré-menstrual
UNFPA	Fundo de População das Nações Unidas
UNICEF	Fundo das Nações Unidas para a Infância
UEL	Universidade Estadual de Londrina

## SUMÁRIO

1	<b>INTRODUÇÃO .....</b>	14
2	<b>FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA .....</b>	17
2.1	DE QUE CIÊNCIAS FALAMOS? .....	18
2.2	DE SAGRADAS A PROFANAS .....	22
2.3	O DISCURSO .....	28
3	<b>ENCAMINHAMENTO METODOLÓGICO .....</b>	36
3.1	AS PARTICIPANTES .....	40
4	<b>NARRATIVAS MENSTRUAIS .....</b>	44
4.1	O CORPO .....	45
4.2	A DOR .....	53
4.3	FEMINILIDADE E MATERNIDADE .....	60
5	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	71
	<b>REFERÊNCIAS.....</b>	73
	<b>APÊNDICES.....</b>	78
	APÊNDICE A – Instrumento de pesquisa utilizado na coleta de dados .....	79
	<b>ANEXOS .....</b>	82
	ANEXO A – Respostas na íntegra.....	83

## 1 INTRODUÇÃO

Discursos sobre menstruação e sobre o corpo da mulher circulam desde a Antiguidade, delimitando o que é natural, positivo ou indesejável. Eles se modificam de acordo com o contexto histórico, estando diretamente vinculados aos valores morais e sociais da época, mas algumas perspectivas parecem imortais.

A conexão de afetos negativos na relação mulher-menstruação pode ser encontrada em escritos ocidentais desde Aristóteles. O filósofo dizia que o sangue menstrual teria poderes malignos e que até mesmo o reflexo de uma mulher menstruada no espelho poderia enfeitiçar qualquer um que o mirasse. Descende desse período também a “ideia de que as mulheres são volúveis, perigosas, de vontade fraca, demonstrando ser de uma natureza misteriosa e incontrolável pelo fato de menstruarem” (PRIORE, 1993, p. 218).

Desde a menarca<sup>1</sup> um medo assombra os corpos que menstruam: manchar a roupa com menstruação. A fobia constante do constrangimento que isso pode lhes causar faz com que algumas pessoas odeiem seus ciclos menstruais e até mesmo seus corpos, e é comum faltarem à escola por um complexo de motivos relacionados à menstruação, o que inclui, por exemplo: vergonha, insegurança, dores ou falta de recursos para adquirir itens de higiene básica.

Uma pesquisa recente, realizada pelo Fundo de População das Nações Unidas (UNFPA) e pelo Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF) no Brasil, apontou que mais de 60% de adolescentes e jovens que menstruam já deixaram de ir à escola ou outros lugares que gostariam por causa da menstruação e 73% já se sentiram constrangidas na escola ou em outros locais públicos pelo mesmo motivo. Além disso, 58% das pessoas que não menstruam relataram que já presenciaram situações de constrangimento (UNFPA; UNICEF, 2021a).

Para não passar por estas situações, as pessoas se privam de falar sobre o assunto, evitam, até mesmo, pronunciar a palavra “menstruação” e instituem às mulheres o silenciamento diante do tema desde a infância. À vista disso, este se torna um assunto complicado ao diálogo, uma vez que raramente é abordado pela família ou pela escola. Segundo Sardenberg (1994), em alguns casos o assunto ainda é apresentado como a fase menos agradável do mês, em razão das dores e alterações de humor, e principalmente pela presença do sangue que é visto como

---

<sup>1</sup> Menarca é o nome dado à primeira menstruação.

sinônimo de sujeira e vergonha que, então, transfigura-se como motivo de desconforto e rejeição, como se a partir da primeira menstruação a mulher se tornasse impura (BEAUVIOR, 2000).

Certamente, para muitas mulheres<sup>2</sup>, a menstruação traz consigo diversos desconfortos, como cólicas, inchaço abdominal, desarranjos intestinais, tontura, acne e alterações de humor, por exemplo, mas a falta de informação em relação ao ciclo menstrual impede que muitas delas identifiquem as causas desses incômodos e busquem auxílio médico. Enquanto se fortalece a proibição ou a restrição do assunto, mulheres passam a vida sentindo-se inseguras, odiando seus corpos, sem conhecerem o funcionamento de seus ciclos menstruais, sendo privadas de determinadas atividades e sendo subjugadas por suas oscilações hormonais.

Considerando esses efeitos aos quais os corpos que menstruam são submetidos, nos questionamos se a menstruação se constitui apenas por questões biológicas ou se as experiências são impactadas por relações de poder. Falamos em relações porque o poder só existe em ação, isto é, ele circula entre os indivíduos e instituições, os produz, os permeia e os induz (não é apenas repressivo), e se exerce a partir de inúmeros pontos e em meio a relações desiguais e móveis (FOUCAULT, 2019). O significado da menstruação não envolve também aspectos culturais e sociais, sendo atravessado por tabus, crenças religiosas, proposições científicas e disputa de capital? Ainda hoje, o que se diz sobre ela pode fortalecer práticas e discursos de silenciamento e opressão às mulheres, que são legitimadas pela sociedade, levando-as a serem privadas de determinadas atividades e ao mesmo tempo reforçarem estereótipos a seu respeito ao passo que são reproduzidos entre seus familiares e amigas/os?

Também nos questionamos como as ciências têm contribuído na formação de discursos sobre a menstruação e como atuam neste ambiente. Elas fazem reverberar, emergir ou suprimem discursos sobre a menstruação? À vista disso, traçamos como objetivo da pesquisa investigar a articulação das ciências

---

<sup>2</sup> A menstruação não é uma condição específica das mulheres, porque homens transgênero também podem menstruar, assim como pessoas não-binárias, intersexuais e outras que possuem útero e ovários. Inclusive esses corpos podem experimentar muitas das mesmas dificuldades e estigmas que as mulheres cisgênero e ainda podem enfrentar desafios adicionais relacionados à sua identidade de gênero. Nesta pesquisa adotamos o uso de pronomes femininos e muitas vezes nos referimos apenas a mulheres porque a participação delas foi maior e não houve a participação de pessoas que se identificassem com estas identidades de gênero.

junto as práticas discursivas, ou não<sup>3</sup>, que regem a menstruação. Isto é, como o pensamento científico se encrusta em discursos e ações que parecem ser tão culturais para nós? Com quais outras instâncias as ciências se hibridizam nesse processo?

Diante destas questões, para traçar considerações acerca da articulação das ciências com as relações que regem a menstruação, esta pesquisa se divide em 4 eixos : i) Fundamentação teórica, em que apresentamos o local em que estamos inseridos e a perspectiva sobre as ciências que assumimos, um breve histórico sobre como a menstruação têm sido discutida ao longo dos anos, e como o discurso é organizado em nossa sociedade; ii) Percursos metodológicos, em que descrevemos a metodologia utilizada para a obtenção das informações, como se deu análise e quem são as participantes da pesquisa; iii) Narrativas menstruais, onde apresentamos nossos resultados e discussões a partir das narrativas obtidas; e iv) Considerações finais sobre o estudo.

---

<sup>3</sup> O não discursivo é composto por instituições, acontecimentos políticos, práticas e processos econômicos e sociais.

## 2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A “escolha” de uma prática de pesquisa, dentre outras, diz respeito ao modo como fomos e estamos subjetivados, como entramos no jogo de saberes e como nos relacionamos com o poder. Por isto, não escolhemos, de um arsenal de métodos, aquele que melhor nos atende, mas somos “escolhidos” [...] pelo que foi historicamente possível de ser enunciado; que para nós adquiriu sentidos; e que também nos significou, nos subjetivou, nos (as)sujeitou (CORAZZA, 2002, p. 121).

A partir daqui me coloco no texto junto as participantes da pesquisa, porque sou uma mulher que menstrua ciclicamente e compartilho muitas histórias e experiências semelhantes às delas. Nessa fase da vida, tenho tido cólicas severas e desconfortáveis oscilações de humor durante os dias de sangramento e a semana que o antecede. Atualmente, falo sobre o assunto com entusiasmo e tranquilidade, mas no passado já senti vergonha, desejei não ter um útero e deixei de fazer coisas que desejava por estar menstruada. À vista disso, utilizaremos verbos na primeira pessoa do plural e substantivos femininos sempre que houver identificação com o contexto descrito.

As perspectivas teóricas escolhidas para constituir esta pesquisa foram possíveis graças ao ambiente em que estamos<sup>4</sup> inseridos, o grupo dos estudos culturais das ciências e das educações (GECCE) e do Programa de Pós-Graduação em Ensino de Ciências e Educação Matemática (PECEM). Ambientes catalisadores para o questionamento de certezas, que fazem reflexionar sobre as ciências enquanto práticas agregadoras, tanto quanto são as práticas culturais, sociais, políticas, históricas, mitos etc. A literatura, os interesses, certo fundamentalismo da razão ainda se esforçam para manter alguma centralidade das ciências como uma necessidade absoluta que se prolonga indefinidamente e imutavelmente na seta do tempo e nos mais diversos recônditos do coletivo. Mas as ciências e as sociedades se multiplicaram e sofreram mutações radicais que as afastam de seus mitos fundadores e já não é possível afirmar com certeza a existência de relações específicas que possam ser rastreadas e chamadas de ciências. Em nosso grupo de estudos, quando tentamos rastrear a Ciência acadêmica e hegemônica instantaneamente percebemos, com ajuda de Latour (2012), Foucault (2005) e tantos outros, que ela parece diluída por toda parte e em nenhuma em particular. Ao mesmo tempo que se mostra instável em demasia para

---

<sup>4</sup> Também fazemos o uso da primeira pessoa do plural no percurso metodológico, teórico e analítico porque esta pesquisa é fruto do trabalho conjunto entre orientada e orientador.

cumprir a promessa de ser o balizador crítico, racional e ético, aparece em múltiplas condições de produção pelos seus nomes próprios (ciências, química, biologia, farmácia etc.) na busca de uma ciência como fato adquirido, verdadeira o suficiente para explicar as dores do mundo real. Interessante paradoxo que parece se sobrepor ao paradoxo da menstruação como prática de vida e maldição ao mesmo tempo. Contradições e incertezas que constituem um campo fértil para a pesquisa. Como rastrear práticas discursivas, corpos, ciência e cultura em constante mutação?

Na sessão abaixo ampliaremos a explicação sobre a perspectiva teórica adotada.

## 2.1 DE QUE CIÊNCIAS FALAMOS?

Os estudos culturais das ciências (WORTMANN; VEIGA-NETO, 2001; OLIVEIRA, 2016), os estudos feministas (BEAUVOIR, 2000; BUTLER, 2010; LOURO, 1997), as arqueologias e genealogias sobre as relações de poder (FOUCAULT, 2000, 2005, 2019) e as teorias pós-críticas nos trouxeram o paradoxo da diversidade e homogeneização coabitando, ambigamente, os mesmos espaços, deixando pouca margem para as certezas universais e dando bases para olhares mais detidos nas relações locais e singulares. Nos embrenhar nos labirintos dessas perspectivas de pesquisa nos movimenta a

redefinir e/ou problematizar nossas concepções de [ciências,] educação, cultura, identidade, pedagogia, infância, currículo, gênero, sexualidade, raça, avaliação, dentre outras que foram consolidadas durante nosso percurso acadêmico e formativo" (PEREIRA; DINIS, 2017, p.74).

Nesse sentido, somos instigados a questionar os significados cristalizados/naturalizados no que diz respeito a ciência e, como ensinou Corazza (2002, p. 117), a "exercitar a suspeição sobre a própria formação histórica que nos constituiu e constitui, e interrogá-la sobre se tudo o que dizemos é tudo o que pode ser dito, bem como, se aquilo que vemos é tudo o que se pode ver".

O campo dos estudos culturais, segundo Nelson, Treichler e Grossberg (1995, p. 11), ainda que possa ser amplamente divergentes sob outros aspectos, reúne "uma gama bastante dispersa de posições teóricas e políticas, as quais [...] partilham um compromisso de examinar práticas culturais do ponto de vista de seu envolvimento com, e no interior de, relações de poder", bem como focaliza as

relações entre cultura, conhecimento e poder. No contexto desta pesquisa, nos baseamos nas posições teóricas que se dedicam ao estudo das ciências.

A literatura que aborda a problemática de que os cientistas não praticam uma ciência neutra e objetiva é bastante ampla. Desde a historiografia de Fleck (2010) à história dos saberes e das práticas de Foucault (2005), das revoluções paradigmáticas de Kuhn (1978), ao adeus à razão de Feyerabend (1989) e Lakatos (1979), dos valores sociais de Merton (1978) ao princípio da causalidade do programa forte da sociologia de Bloor (1991). Da descoberta do mercado pela comunidade científica de Bourdieu (2002; 2003) ao ciclo de credibilidade de Latour & Woogar (1997) e das arenas transepistêmicas de Knorr-Cetina (2013) encontramos várias pistas teóricas a percorrer. Nenhuma delas, por si, deram conta de nossa empreitada. Por que as ferramentas teóricas são precisamente isso,

caixas de ferramentas. Se as pessoas querem mesmo abri-las, servirem-se de tal frase, tal ideia, tal análise como de uma chave de fenda, ou uma chave-inglesa, para produzir um curto-círcuito, desqualificar, quebrar os sistemas de poder, inclusive, eventualmente, os próprios sistemas de que [...] livros resultam, pois bem, tanto melhor! (FOUCAULT, 2006, p.52).

Isto é, podem resultar em diversas estratégias de pesquisa e, inclusive, servir a usos não definidos por aquele que a escreveu. Das pistas possíveis, optamos por recompor as perguntas quanto ao apressado desejo de verdade pela explicação.

Trata-se de desacelerar as pretensões das ciências como construtora do bem comum, como disse Isabelle Stengers (2018), pois as ciências não seriam mesmo capazes de dar a boa definição, a boa direção para a humanidade. Jamais desejou tal fardo, à exceção de condições muito específicas. E se o fez foi pelo desejo construído na ação concreta da cultura da realidade, como representação e não como verdade. É no máximo uma vontade de verdade, para dizer nos termos de Foucault (2005). Como poderia ser a Ciência, com “c” maiúsculo<sup>5</sup> adjacente da boa direção se apenas homens brancos e burgueses frequentavam esses espaços e tinham autoridade para tomar decisões sobre o que seria melhor para a população em geral? Como pode ser neutra enquanto atende

---

<sup>5</sup> Grafada no singular e com a letra inicial maiúscula se refere a concepção modernista de Ciência, espaço sancionado, armada pelo poder indiscutível da objetividade e desprovida de toda paixão, bem como da política e de interesses (LATOUR, 2004). Em oposição, *ciências*, no plural e em letras minúsculas, diz respeito à construção coletiva que busca “proposições, com as quais deve constituir o mundo comum, encarregado da manutenção da pluralidade das realidades externas” (LATOUR, 2004, p. 372).

aos interesses de apenas uma classe social, uma etnia, ou um gênero?

É ainda mais desconcertante e surpreendente notar sua imunidade na ordem estabelecida, os privilégios e injustiças que se perpetuam sob sua luz, tão facilmente, frente às condições de existência de tantas outras demandas negadas e silenciadas com tamanha facilidade.

Por certo, nosso olhar para as ciências é o olhar crítico e desconfiado dos estudos culturais. Como podemos sucumbir a essa Ciência vista como aceitável e até mesmo como natural, quando ela age como uma arma da dominação masculina, regulando nossos corpos e modos de viver? Para que essa submissão paradoxal, esse medo constante, essa tática simbólica de escaramuças do sangue que jorra, para servir como exemplo à excelência da Ciência racional, da ordem e da hierarquia excludente?

Ora. Não há por que sustentar essa forma de verdade das ciências. Michel Foucault, como outros, diz Deleuze (1991) nos inspira com sua existência autônoma não à compreensão teórica de suas obras (o que obviamente devemos buscar) mas à sua intensidade, a sua ressonância. O acorde musical de sua anarquia. Foucault catalisa uma superação à ordem prescritiva das ciências, uma insurreição contra os poderes da normalização densamente empacotados em grossas camadas de relações de poder e produção dos saberes. Como veremos logo abaixo nas respostas das mulheres e homens às nossas dúvidas e questionamentos.

Aqui assumimos que a ciência não é uma prática objetiva, neutra ou imutável de descoberta da verdade, mas sim uma prática híbrida/plural, como uma construção cultural, social e política, que envolve a fabricação e manutenção de redes de interesses e alianças entre diversos atores, tanto humanos quanto não-humanos<sup>6</sup>, o que inclui cientistas, instituições, tecnologias, artigos, átomos, tubos de ensaio e empresas financiadoras (LATOUR, 1994). Isto posto, “em vez de paradigmas universais, temos métodos e práticas científicas contingentes e locais, o que faz com que o exercício científico seja não mais que uma das práticas da vida social” (KNORR-CETINA, 2013, p. 46).

Nessa perspectiva não há como desvincular aquilo que a ciência produz das práticas que o constituíram. Os produtos da prática científica são

---

<sup>6</sup> Objetos e quase objetos com capacidade de agir e interferir no curso dos acontecimentos, isto é, têm agência e historicidade e são tratados em simetria com os humanos (LATOUR, 1994).

"construções contextualmente específicas que têm como característica a situação contingente e a estrutura de interesse do processo pela qual foram geradas" (KNORR-CETINA, 2013, p. 5). Além disso, não há, sabemos desde Popper (1972), um critério de distinção entre as ciências e outras práticas socioculturais que valorize uma em detrimento da outra e não há elementos externos e internos que possam, de fato, conferir às ciências qualquer grau de verdade ou confiabilidade universal. Toda prática, todo teste possível, os mais precisos inclusos, são sustentados por camadas de teorias diversas. Toda prática emerge de teorias, toda teoria é a síntese de um conjunto de práticas (FOUCAULT, 2005).

Em nossa investigação que envolve questões de gênero e ciências é preciso considerar os efeitos da complexa sobreposição e mutação cultural pela qual a atual civilização ocidental demarcou a ciência como um território masculino, estabelecido sob um alicerce patriarcal e machista que, por muito tempo, desempenhou esforços para manter as mulheres fora de seu território.

No que diz respeito a menstruação é preciso considerar a influência de outros saberes, além dos que foram produzidos e normalizados nos laboratórios e consolidados nos livros, como por exemplo, a mitologia sobre o tema, uma vez que os mitos sobre a menstruação, inclusive, já foram utilizados para afirmar que a mulher era inferior ao homem e deveria, portanto, ser separada do seu meio social durante o período em que menstrua (FRANZÃO, 2013; STRÖMUIST, 2018). Nesta perspectiva, os discursos religiosos e mitológicos formam/legalizam a base misógina de uma ciência que exclui e marginaliza mulheres, homens transgênero e pessoas não-binárias que menstruam.

Na prática científica cotidiana, a fronteira entre mitologia e a ciência são sempre confundidas, visto que o conhecimento científico, assim como o saber mítico, é construído reafirmando sua cultura, exemplo disso é a perspectiva adotada pelos filósofos na Antiguidade que consideravam os mitos (atualmente substituída em parte pelo seu equivalente funcional, a ciência) como verdades absolutas e os tinham como critérios para desenvolver sua ciência (SANTOS, 2006). Por conseguinte, as especificidades culturais do tempo e do lugar em que a ciência se estabelece a permeiam e dialogam com ela, e dentre essas especificidades culturais, as religiões e os mitos são elementos constituintes da ciência.

Na história, nos mitos ou na ciência há corpos e experiências que são marginalizados, que são relatados com dificuldade por conta da vergonha ou

que são totalmente omitidos. Essas categorias foram construídas, ao longo dos séculos, por relações de poder entre as pessoas e se fixaram por meio de histórias e mitos perpetuados através de prêmios e punições (IRUSTA, 2022).

Todas as sociedades criam suas próprias normas e seus próprios modos de pensamento, os quais têm um poderoso efeito estruturante em seu comportamento (APARICIO, 2018). Nesse conjunto de valores morais, os princípios das religiões e das crenças regionais possuem amplo alcance e visibilidade, mas alguns outros preceitos agem de modo mais sutil ou estão tão bem emaranhados nessa teia que é mais difícil os identificar/sentir, outros ainda se modificam ou são extintos ao longo da história. Mas, de algum modo, todos eles estão interligados, agem em conjunto.

Para concluir nossa confissão sobre qual visão temos da ciência, dizemos que vamos seguir as pistas de uma abordagem plural de ciências, buscando entender a articulação entre esses diferentes saberes e como eles se relacionam na construção das percepções e narrativas sobre a menstruação.

Na próxima sessão apresentamos um breve histórico sobre o significado da menstruação em diferentes culturas e contextos históricos.

## 2.2 DE SAGRADAS A PROFANAS

“Vagando, líquido, fluindo menstruação [...] é construída como forma de poluição que deve ser contida. A menstruação, então, se constitui como um problema que precisa de uma solução” (BOBEL, 2010, p.31).

Na cultura ocidental a menstruação ainda é mantida em sigilo e, muitas vezes, é motivo de vergonha e exclusão, mas em outros contextos já foi celebrada e considerada sagrada. Os povos indígenas, por exemplo, cultivaram/cultivam uma concepção da menstruação enquanto algo sagrado/mágico. Nas comunidades politeístas divindades representadas pela imagem de mulheres menstruando ainda compõem seus templos religiosos, e na sociedade agrária pré-industrial sueca circulava a crença de que o sangue menstrual era capaz de curar animais doentes e que poderia ser utilizado como uma poção do amor. Além disso, existem registros, de cerca de 12 mil anos atrás, com imagens de mulheres menstruando em um dos templos religiosos mais antigos do mundo, Göbekli Tepe, localizado na Turquia (STRÖMUIST, 2018).

Em diversas civilizações antigas, em sua maioria matriarcais, as mulheres eram endeusadas por conseguirem gerar filhos e por serem capazes de sangrar mensalmente sem estarem feridas (PINTO, 1997). Também eram consideradas símbolo da fertilidade, da terra e dos animais, e as representações artísticas da época as apresentavam como divindades, muitas vezes representadas por Vênus e deusas da fertilidade (DIAS et al, 2017). À vista disso, esculpiam em rochas e conchas desenhos de mulheres exibindo suas vulvas, calendários menstruais ou o número de ciclos menstruais/lunares anuais, além de utilizarem esculturas de vulvas na porta de suas casas como amuletos de proteção contra maus espíritos (figuras datadas de 25000 ou 20000 a.C., até o século XIX ou XX foram encontradas no mundo todo) (STRÖMUIST, 2018).

Essas civilizações tinham o hábito de venerar a menstruação e festejar sua chegada, tal como em determinadas regiões da antiga Mesopotâmia em que “havia um dia de festa em que todos descansavam em homenagem à Deusa Ishtar, que estaria menstruando e com isso fertilizando as terras” (PINTO, 1997, p. 19). Simbolizando a fertilidade, a menstruação era relacionada aos mitos da criação do mundo, às fases da lua, estações da natureza, e à eterna renovação do universo (AMARAL, 2003).

Entretanto, de modo antagônico, em outras culturas, a mulher menstruada era severamente hostilizada, sendo mantida em isolamento durante seu período menstrual, como era o caso das civilizações persas em que

[...] eram mantidas em isolamento com o direito de sangrar por apenas quatro dias. Se esse limite fosse extrapolado, a mulher era punida com 400 chibatadas, em um ritual de purificação, pois era considerada como possuída por um “mau espírito” (FRANZÃO, 2013, p. 39).

Segundo Dias et al (2017), com a eclosão do modelo patriarcal de sociedade (cerca de 10 mil anos atrás, a partir do início do desaparecimento do nomadismo) o sangue que antes era venerado passou a ser visto como algo repulsivo e desenvolveu-se um tabu em relação a menstruação como uma forma de opressão às mulheres. Assim, esses povos as tratavam de forma diferente ou inferior aos homens por questões baseadas em “dogmas religiosos e princípios morais que regiam o comportamento social àquela realidade histórica e cultural” (DIAS et al, 2017, p. 2).

De modo complementar, considerando as oscilações de humor que nos ocorrem no período menstrual, “o discurso médico e religioso construiu a

imagem da mulher a partir de sua natureza, transformou-a em um ser moral e socialmente perigoso, sua fisiologia teria uma predisposição à doença mental" (BUENO; SANTOS; SILVA, 2021, p. 660). No entanto, o que parece ser natural ou o que foi instituído como natural é, na verdade, histórico. Aquilo que é defendido como inerente à existência dos seres e, portanto, defendido como natural é, por consequência, compreendido socialmente como imutável, mas como qualquer outra ciência, a fisiologia dos corpos, como uma condição natural, é consequência dos arranjos culturais.

Consequentemente, em muitas culturas, o fluxo menstrual passou a ser visto como algo nojento e venenoso capaz de azedar vinhos, secar sementes, estragar frutos, arruinar o ópio, oxidar o ferro e o bronze, enlouquecer cães e matar abelhas (STRÖMUIST, 2018), entre outras concepções propagadas entre as gerações. Algumas delas, inclusive, ainda têm bastante influência sobre nós, "como a ideia de que o sangue é incompatível com a água e, portanto, devem ser evitados hábitos de higiene como tomar banho e lavar o cabelo durante o período menstrual" (RATTI et al, 2015, p.3). Assim, as menstruadas passaram a ser consideradas impuras, profanas, histéricas, incapazes de trabalhar e foram proibidas de participar dos rituais religiosos, comer e/ou preparar determinados alimentos.

Concomitantemente, várias religiões conservam tradições que retratam a menstruação como a antítese do sagrado. No cristianismo, por exemplo, de acordo com escritos da Bíblia, a mulher é considerada impura durante os sete dias de seu período menstrual, sendo responsável por tornar impuro qualquer homem que a tocar e até mesmo os móveis sobre os quais ela se deitar ou se sentar (BÍBLIA, Levítico, 15, 19-33). Amaral (2003) descreve que para algumas culturas o sangramento menstrual é nomeado de a "maldição" e tem relação com o castigo bíblico imposto a Eva por comer o fruto proibido.

Até o século XVIII o corpo da mulher era considerado um palco de disputa entre Deus e o Diabo, o sangue da menstruação era visto como venenoso, mas ao mesmo tempo tinha poderes mágicos, assim a mulher era julgada como vítima de maus eflúvios, mas por outro lado consideravam que ela possuía poderes misteriosos (AMARAL, 2003). Além disso, médicos e autores desse período escreveram em seus manuais de medicina que o sangue menstrual era danoso, sendo capaz de enfraquecer ou enlouquecer homens, sufocar bebês e causar danos ao mundo natural (BUENO; SANTOS; SILVA, 2021).

Nessa perspectiva, Ratti et al (2015) enfatiza que

em uma sociedade majoritariamente patriarcal, [...] a menstruação é renegada sob diversos aspectos, seja no âmbito da crença, como é o caso da proibição da entrada de mulheres menstruadas em templos hinduístas por serem consideradas impuras, ou até mesmo pelo âmbito biológico, sendo a menstruação considerada uma anomalia, como defende o doutor Elsimar Coutinho (RATTI et al, 2015, p.4).

Coutinho inclusive escreveu o livro *Menstruação, a sangria inútil* (1996), defendendo o uso de métodos hormonais para suspender a menstruação, trabalho que teve significativa repercussão na mídia brasileira e se destacou nas categorias de literatura sobre saúde e bem-estar, alcançando a marca de mais de 30 mil exemplares vendidos e foi também, publicado em inglês pela Oxford University Press (MANICA, 2011).

Em *O segundo sexo* (2000), Simone de Beauvoir analisa a maneira como a menstruação é retratada em diferentes civilizações, como a persa, a aleuta e a egípcia, e conclui que ocorre a imposição do silenciamento diante do assunto para as meninas desde a infância. Dessa maneira, esse se torna um tema complicado ao diálogo, uma vez que nem a família o aborda a fim de informar ou orientar as meninas. Em alguns casos o assunto ainda é apresentado a elas como a fase menos agradável do mês, em razão das dores e alterações de humor, e principalmente pela presença do sangue, visto como sinônimo de sujeira e vergonha (SARDENBERG, 1994), que então transfigura-se como motivo de desconforto e rejeição, como se a partir da menarca a mulher se tornasse impura, pois

as mulheres são ensinadas de acordo com normas sociais vinculadas a esse fenômeno desde sua primeira menstruação. Dentre elas está não comentar quando estiver em seu período menstrual, não exibir absorventes - principalmente para o sexo oposto -, além da ideia de uma tensão pré-menstrual, período em que se acredita que a mulher apresenta-se mais propensa a mudanças de humor drásticas e comportamentos iracionais (RATTI et al, 2015, p.3).

Nessa perspectiva, ao se instituírem discursos de demonização da menstruação, ela passou “a ser um dos critérios utilizados para definir a posição da mulher na sociedade” (FRANZÃO, 2013, p. 39), e utilizam-se dela para confinar as mulheres ao trabalho doméstico, estabelecendo discursos impeditivos para transitarem por determinados espaços (STRÖMUIST, 2018).

Relações de poder - envolvendo questões de gênero, raça, classe, de disputa de capital e questões geracionais - permeiam a significação da menstruação bem como o modo com lidamos com ela. Uma vez que gênero é

constituído nas e produz as relações de poder os “padrões de sexualidade feminina são inescapavelmente um produto de poder dos homens para definir o que é necessário e desejável - um poder historicamente enraizado” (LOURO, 2001, p. 56). Foucault (1988, p.139) pontua que “a sexualidade encontra-se do lado da norma, do saber, da vida, do sentido, das disciplinas e das regulamentações”, assim, a sexualidade fala sobre o sujeito e o sujeita ao mesmo tempo e ainda opera como um meio de dar valores diferentes aos corpos. Por conseguinte, a dimensão social/histórica/cultural que a menstruação recebe configura-se como uma confirmação

de que a mulher é sujeita à repressão masculina e à discriminação de gênero [...]. Ainda hoje, a “etiqueta” que permeia a menstruação – o não falar a respeito, mantê-la em segredo, os próprios absorventes empacotados individualmente – traduz, de certa forma, a ideia subjacente da menstruação como algo impuro e repulsivo, o que reflete as relações de poder entre os gêneros (AMARAL, 2003, p.22).

Tendo em conta tais relações de poder, Louro (1997) destaca ser fundamental a despolarização daquilo que se tem atribuído historicamente/culturalmente à definição dos gêneros, e consequentemente a problematização da oposição entre eles bem como da unidade interna de cada um. Isto é, implica “observar que o polo masculino contém o feminino (de modo desviado, postergado, reprimido) e vice-versa; implicaria também perceber que cada um desses polos é internamente fragmentado e dividido” (LOURO, 1997, p.31). A autora também enfatiza que é importante

compreender que a justiça, a igreja, as práticas educativas ou de governo, a política, etc. são atravessadas pelos gêneros: essas instâncias, práticas ou espaços sociais são "generificados" — produzem-se, ou "engendram-se", a partir das relações de gênero (mas não apenas a partir dessas relações, e sim, também, das relações de classe, étnicas, etc.) (LOURO, 1997, p.25).

Sendo assim, a ciência também está imbricada nesses processos, pois teve seu desenvolvimento regido por princípios patriarcais que colocavam o homem em seu centro e negavam às mulheres o direito de tomar decisões sobre seus próprios corpos, bem como o direito de adentrar nesses espaços, como por exemplo ocorreu com Mary Beatrice Davidson Kenner que, em 1957, desenvolveu o primeiro modelo de absorvente que se tem conhecimento, mas foi impedida de obter a sua patente por 30 anos (PINHEIRO, 2021).

Desde o início das civilizações patriarcais, a segregação dos espaços já era demarcada na escola, uma vez que o modelo de educação utilizado

direcionava os meninos para as ciências e as meninas para as tarefas domésticas, assim as mulheres eram impedidas de estudar conteúdos científicos e desenvolver pesquisas em laboratórios. As raras exceções concedidas para que elas desenvolvessem estudos eram oportunizadas somente a aquelas provenientes da nobreza e/ou para exercerem tarefas consideradas inferiores, em que eram subordinadas aos homens. Esta desigualdade entre classes sociais e entre os gêneros no mundo científico prevaleceu por séculos e ainda não foi totalmente superada, pois papéis vinculados ao âmbito doméstico ainda são vistos como intrínsecos a mulher em razão de normas que regulam o sexo (BUTLER, 2010).

Além disso, desde a Era moderna, o corpo do homem branco, heterossexual e burguês foi imposto como parâmetro de referência para as investigações científicas. Logo, pautavam-se neste corpo para demarcar os critérios para fundamentar que outras formas de existência seriam incompletas, bem como para justificar a ausência de outros corpos nesses ambientes. A fisiologia masculina fixou-se como o padrão desejado, de modo que os processos fisiológicos femininos que destoavam descomedidamente dos masculinos eram considerados anormalidades que precisavam de tratamento. Por conseguinte,

a maioria dos textos médicos (provavelmente feitos, na sua maioria, por médicos homens) deixa transparecer uma atitude genérica de pesquisa científica imparcial voltada à resolução de problemas. Trata-se, então, de solucionar a contento as questões ligadas à regulação da fertilidade e oferecer propostas e métodos contraceptivos à população feminina. A mulher, desta forma, é implicitamente vista como dependente, vulnerável e a maior responsável pelas questões reprodutivas (AMARAL, 2008, p. 28).

As vezes caímos na armadilha de achar que isto não acontece mais ou que já foi superado, mas é importante saber que o que nos foi dito (e sobretudo o que não nos foi dito) sobre a menstruação em nossa sociedade é o que marca o modo como nos relacionamos com ela (IRUSTA, 2022). Consequentemente, em razão da forte influência da cultura ocidental em nosso corpo social, a visão da menstruação, enquanto um tabu, nos é comum e nos foi ensinada não só por meio das histórias que nos foram contadas, “mas também por meio dos silêncios, omissões, tartamudos e até desinformação ou informação enviesada, inclusive, pelas crenças de autoridades científicas e intelectuais” (IRUSTA, 2022, p. 5, tradução nossa)

Neste jogo, em que as ciências são construídas por, e constituintes de, práticas simbólicas e materiais eminentemente masculinas, certos discursos

sobre a menstruação tomam mais força que outros. À vista disso, na sessão a seguir o discutiremos na formação do discurso em nossa sociedade.

### 2.3 O DISCURSO

Somos ensinadas que é inadequado falar sobre menstruação publicamente e que o cuidado com a aparência de nossas roupas deve ser redobrado durante o período menstrual, de modo que policiamos tanto nosso discurso a ponto de evitarmos até mesmo usar a palavra “menstruação”. É bastante usual a utilização de outros termos para substituí-la como “chico”, “naqueles dias”, “visita” e “tpm”, por exemplo (FRANZÃO, 2013).

As palavras que utilizamos para nos comunicar, falar sobre menstruação ou qualquer outro assunto, certamente são herança de nosso convívio social. As aprendemos com nossos familiares, na escola, nos livros, na televisão, na internet e em diversos outros ambientes. Do mesmo modo, as ideias que proferimos não são unicamente nossas, pois um único sujeito não tem o poder de fazer um discurso emergir. Nós somos, antes, ao acaso do desenrolar do discurso, “uma estreita lacuna” (FOUCAULT, 2009, p. 6).

Diversas práticas culturais compõem o menstruar, desde a regulação da própria fala e a autovigilância, a fim de esconder o sangramento até o ato de impedir que pessoas menstruadas participem de determinadas atividades e é por meio da linguagem que elas reverberam. De acordo com Stuart Hall (1997, p. 1), “a linguagem é o meio privilegiado através do qual damos sentido às coisas e através do qual o significado é produzido e através do qual há seu intercâmbio. Os significados só podem ser partilhados através de um acesso comum à linguagem”. Não obstante, a produção de significados não é inocente, porque lutas de poder estão sempre associadas a eles.

**Essas relações de poder imbricadas nesses processos**

não se encontram em posição de exterioridade com respeito a outros tipos de relações (processos econômicos, relações de conhecimentos, relações sexuais), mas lhes são imanentes; são os efeitos imediatos das partilhas, desigualdade e desequilíbrios que se produzem nas mesmas e, reciprocamente, são as condições internas destas diferenciações; as relações de poder não estão em posição de superestrutura, com um simples papel de proibição ou de recondução; possuem, lá onde atuam, um papel diretamente produtor (FOUCAULT, 2019, p. 90).

Quando falamos de poder estamos sempre falando de *relações*, porque o poder circula, de modo que funciona e se exerce em cadeia. Isto é, se exerce a partir de inúmeros pontos e em meio a relações desiguais e móveis. Logo, não se pode situá-lo em um único indivíduo ou instituição porque, em conjunto a ele, operam também múltiplos pontos de resistência, que constituem o papel de adversário, alvo, apoio, saliência que permite a preensão (FOUCAULT, 2019).

Por meio dessas relações as sociedades delimitam o que é “normal” (ou não) em um determinado corpo social e definem quem pode pertencer a um determinado grupo ou quem deve ser excluído do mesmo (FOUCAULT, 2009). Nessa perspectiva Foucault fundamenta que

cada sociedade tem seu regime de verdade, sua "política geral" de verdade: isto é, os tipos de discurso que ela acolhe e faz funcionar como verdadeiros; os mecanismos e as instâncias que permitem distinguir os enunciados verdadeiros dos falsos, a maneira como se sanciona uns e outros; as técnicas e os procedimentos que são valorizados para a obtenção da verdade; o estatuto daqueles que têm o encargo de dizer o que funciona como verdadeiro (FOUCAULT, 1985, p. 12).

Nesse sentido, a “verdade” é vinculada de modo circular às relações de poder, em um jogo em que ela é produzida e sustentada por sistemas de poder, induz efeitos de poder e é reproduzida por estes efeitos. Mas, nessa perspectiva, o “poder” não é simplesmente aquilo que domina ou reprime os corpos, bem como não está centralizado em um único indivíduo ou no Estado, uma vez que não age somente na manutenção e reprodução das relações econômicas. O poder circula, só existe em ação, opera “como uma rede produtiva que atravessa todo o corpo social muito mais do que uma instância negativa que tem por função reprimir” (FOUCAULT, 1985, p. 8).

Nas malhas desta rede, os indivíduos são sempre centros de transmissão, isto é, o poder passa por eles, os produz, os permeia e os induz, os colocando em posição que possam exercer ou ser sujeitados a este poder. Além disso, o poder produz discursos e, a todo momento, nós somos bombardeados por séries discursivas que constituem o regime de verdade da nossa cultura, de modo que os enunciados presentes nestas séries se articulam a diversos outros que já nos foram interpelados. Deste modo,

esse emaranhado de séries discursivas institui um conjunto de significados mais ou menos estáveis que, ao longo de um período de tempo, funcionará como um amplo domínio simbólico no qual e através do qual daremos sentido às nossas vidas (VEIGA-NETO, 2004, p. 57).

Por conseguinte, o regime de verdade no qual estamos inseridos têm um poderoso efeito estruturante sobre nossos comportamentos (APARICIO, 2018), o que perpassa nosso desejo de falar sobre nossa menstruação ou ocultá-la (seja na fala ou nas ações). Considerando o dito e o não-dito e enfatizando o poder, Foucault afirma que

os discursos, como os silêncios, nem são submetidos de uma vez por todas ao poder, nem opostos a ele. É preciso admitir um jogo complexo e instável em que o discurso pode ser, ao mesmo tempo, instrumento e efeito de poder, e também obstáculo, escora, ponto de resistência e ponto de partida de uma estratégia oposta. O discurso veicula e produz poder; reforça-o mas também o mina, expõe, debilita e permite barrá-lo. Da mesma forma, o silêncio e o segredo dão guarda ao poder, fixam suas interdições; mas, também, afrouxam seus laços e dão margem a tolerâncias mais ou menos obscuras (FOUCAULT, 2019, p. 110).

Portanto, existe uma multiplicidade de falas e de silêncios que atuam em conjunto, apoiando e atravessando o discurso, ou seja, não há como separar binariamente o dito e o não-dito. Além disso, existem diferentes maneiras de não dizer, de modo que alguns discursos são autorizados e outros não, bem como se delimita quem tem o direito de dizer e se exige diferentes tipos de disciplinação de uns e outros.

Isto posto, considerando as teorizações de Foucault, assumimos que os discursos não são simplesmente “conjuntos de signos (elementos significantes que remetem a conteúdos ou a representações)”, mas são “práticas que formam sistematicamente os objetos de que falam” (FOUCAULT, 2005, p. 55). Portanto, definem “tanto o lugar de sujeito quanto o sentido ou sentidos possíveis dos enunciados linguísticos” (PASSOS, 2019, p. 2).

Em sua obra *A ordem do discurso* (2009) Foucault argumenta que em nossa sociedade a produção do discurso é controlada e delimitada por procedimentos de exclusão que o organizam externamente e internamente. O mais comum dos procedimentos externos é a interdição, que é responsável por delimitar o que pode ser dito, a circunstância em que se pode dizer e quem tem o direito de dizer, por conseguinte se instituem regulações para a manutenção da interdição. Deste modo, somos ensinadas que i) não podemos falar sobre tudo, que ii) não é adequado falar em algumas circunstâncias e que iii) somente determinados sujeitos podem falar sobre alguns assuntos.

Nesta perspectiva, o autor destaca a ação de três tipos de interdição: o tabu do objeto, o ritual da circunstância e o direito privilegiado ou

exclusivo do sujeito que fala. Elas formam uma grade complexa que se modifica incessantemente, uma vez que se reforçam, se compensam e se cruzam, à vista disso, existem algumas regiões em que esta grade é mais densa e a sexualidade compõe uma delas, pois o discurso não é transparente ou neutro, mas sim o local em que a sexualidade executa alguns de seus mais terríveis poderes (FOUCAULT, 2009).

A separação e a rejeição compõem o segundo mecanismo externo de controle e organização do discurso, que opera delimitando quais discursos são lógicos e quais são ilógicos, em uma oposição binária entre sentido e ausência de sentido ou razão e loucura (FOUCAULT, 2009). Desta maneira, constitui a autoridade do discurso e, consequentemente, se constroem autoridades sociais (profissionais da medicina, religião, política, direito, psicologia etc. possuem o direito privilegiado da fala).

Esses dois primeiros conjuntos se organizam em congruência a contingências históricas, de modo que são perpetuamente modificáveis e “são sustentadas por todo um sistema de instituições que as impõe e reconduzem; enfim, que não se exercem sem pressão, nem sem ao menos uma parte de violência” (FOUCAULT, 2009, p. 14).

O terceiro sistema de exclusão é a vontade de verdade ou, em outras palavras, a separação historicamente construída que coloca o verdadeiro e falso em lados opostos. Os discursos precisam passar por um processo de validação para serem aceitos na sociedade, isso delimita que o conhecimento precisa ser verificável e útil para obter reconhecimento. Isto é, essa vontade de verdade rege a nossa vontade de saber e

como os outros sistemas de exclusão, apoia-se sobre um suporte institucional: é ao mesmo tempo reforçada e reconduzida por todo um compacto conjunto de práticas como a pedagogia, e claro, como, sistema dos livros, da edição, das bibliotecas, como as sociedades de sábios outrora, os laboratórios hoje. Mas ela é também reconduzida, mais profundamente sem dúvida, pelo modo como o saber é aplicado em uma sociedade, como é valorizado, distribuído, repartido e de certo modo atribuído (FOUCAULT, 2009, p. 17).

Esses três sistemas de exclusão concernem à parte do discurso em que o poder e o desejo entram em jogo. Além disso, os três estão interligados, de modo que os dois primeiros, a interdição e a separação acompanhada da rejeição, orientam-se ininterruptamente em direção ao terceiro e este, a vontade de verdade, por sua vez, procura retomar os outros dois para, simultaneamente, os modificar e

os fundamentar, porque os dois primeiros se tornam mais frágeis e incertos na medida em que são “atravessados pela vontade de verdade, esta, em contrapartida, não cessa de se reforçar, de se tornar mais profunda e mais incontornável” (FOUCAULT, 2009, p. 19).

Contudo, considerando que são os discursos que exercem seu próprio controle, Foucault (2009) também sistematiza e descreve procedimentos que atuam dentro dos discursos e operam a fim de classificar, ordenar e distribuir esta dimensão do discurso.

O primeiro deste grupo a ser descrito é o comentário. Princípio que exerce duas funções complementares: construir novos discursos ao expandir aquilo que fora dito por um texto inicial ou apenas repetir, reafirmar, acompanhar o texto inicial. Podemos observar a permanência de discursos em nossa sociedade, como textos religiosos ou jurídicos bem como a persistência de crenças em relação à menstruação. Essas narrativas nos são contadas, repetidas e recebem variações, mas, na maioria das vezes, se conservam porque imagina-se que possuam “algo como um segredo ou uma riqueza” (FOUCAULT, 2009, p. 22). Todavia também existem casos em que “textos maiores se confundem e desaparecem, e, por vezes, comentários vêm tomar o primeiro lugar” (FOUCAULT, 2009, p. 23), logo este é um deslocamento instável e inconstante.

Em parte, o segundo mecanismo interno, o autor, complementa o primeiro. Este não é entendido em seu sentido literal, “como o indivíduo falante que pronunciou ou escreveu um texto, mas [...] como princípio de agrupamento do discurso, como unidade e origem de suas significações, como foco de sua coerência” (FOUCAULT, 2009, p. 26). O jogo de uma identidade limita o acaso do discurso, posto que em muitos casos, como na ciência, literatura, filosofia etc, é o nome do autor que chancela o discurso e é indispensável que seja citado, pois um discurso recebe valor científico de acordo com quem o escreveu, apesar de também existirem discursos que se propagam sem que sejam atribuídos à algum autor. Todavia o discurso também chancela o autor ao lhe instituir autoridade e uma identidade.

No terceiro ponto Foucault (2009) discute a organização das disciplinas. Uma disciplina não é o apanhado de tudo aquilo que pode ser dito sobre um determinado assunto nem mesmo tudo aquilo que é considerado verdadeiro, pois há uma pormenorização do discurso em que cada disciplina faz sua

categorização das proposições verdadeiras ou falsas e enxota para fora de seus limites todo conhecimento que não se enquadra em suas normas. Isto é, uma disciplina permite a construção, mas somente de acordo com um jogo restrito.

Nesse sentido, o terceiro mecanismo se opõe aos dois primeiros, visto que uma disciplina se estrutura sem precisar intitular quem lhe deu início e consegue atingir prestígio sem a necessidade de ser validada por tal autor, ademais tem suas premissas direcionadas para a construção de novos enunciados, ao contrário do comentário que se pauta repetir ou redescobrir. Considerando os três procedimentos internos de limitação, Foucault nos alerta que

tem-se o hábito de ver na fecundidade de um autor, na multiplicidade dos comentários, no desenvolvimento de uma disciplina, como que recursos infinitos para a criação dos discursos. Pode ser, mas não deixam de ser princípios de coerção; e é provável que não se possa explicar seu papel positivo e multiplicador, se não se levar em consideração sua função restritiva e coercitiva (FOUCAULT, 2009, p. 36).

Ainda no âmbito dos sistemas de controle do discurso Foucault (2009) elenca mais um grupo, mas este se refere, mais especificamente, aos mecanismos de ligação e exclusão entre o sujeito e o discurso, rarefação dos sujeitos que falam. São eles: o ritual, as sociedades do discurso, as doutrinas e a educação. Essas condições de funcionamento envolvem a imposição de determinadas regras para restringir quem pode ter acesso aos discursos, deste modo, para que um sujeito consiga entrar na ordem do discurso ele precisa necessariamente satisfazer certas exigências e ser considerado qualificado para tal, porque mesmo que algumas regiões do discurso sejam abertas e penetráveis outras ainda são altamente proibidas.

Nesse grupo dos mecanismos de ligação e exclusão entre o sujeito e o discurso, Foucault (2009) descreve que o primeiro, o ritual, exige uma qualificação para que se possa falar, impõe uma hierarquia aos sujeitos, define como devem se comportar durante a fala, o tipo de linguagem que devem utilizar, o tom de fala, pronomes de tratamento, delimita o tempo permitido para proferir a palavra, dentre outros normas que devem acompanhar o discurso. É o exemplo dos discursos religiosos, jurídicos, políticos, que determinam propriedades singulares e pré-estabelece papéis para os sujeitos.

As sociedades de discurso visam “conservar ou produzir discursos, mas para fazê-los circular em um espaço fechado, distribui-los somente segundo regras estritas, sem que seus detentores sejam despossuídos por uma distribuição”

(FOUCAULT, 2009, p. 39). Portanto, operam sob um regime de exclusividade e divulgação e, muitas vezes, acabam restringindo a circulação do discurso dentro dela mesma. Além disso, o número de indivíduos autorizadas a falar tende a ser limitado ou é até mesmo fixado.

Já nas doutrinas, sejam elas religiosas, políticas ou filosóficas, inúmeras pessoas estão a seu serviço. O que é as une é o compartilhamento de um único conjunto de discursos, assim sua restrição está, justamente, na imposição do reconhecimento das mesmas verdades e, a partir de regras de conformidade com os discursos validados, proíbe a seus seguidores que se relacionem com outros tipos de enunciações. Neste caso, também existe uma hierarquização do direito privilegiado da fala.

No que diz respeito ao sistema de educação, ele possibilita a integração do sujeito a sociedade e viabiliza o acesso a qualquer tipo de discurso, porém também configura um mecanismo de controle pois “é uma maneira política de manter ou de modificar a apropriação dos discursos, com os saberes e os poderes que eles trazem consigo” (FOUCAULT, 2009, p. 44). Nele delimita-se qual é o tipo de discurso que interessa e como ele deve ser ensinado/transmitido, restringindo similarmente os conteúdos de acordo com a idade ou nível de desenvolvimento dos estudantes. Assim, também ocorre aí uma ritualização da palavra, qualifica-se e são fixados os papéis para os sujeitos que falam e, ao menos de modo difuso, se institui um grupo doutrinário.

Esses procedimentos estão interligados e constituem um tipo de conjunto destinado a preconizar a distribuição de sujeitos falantes em diferentes discursos, bem como a apropriação do discurso por categorias particulares de sujeitos. Deste modo, no trabalho analítico proposto por Foucault é preciso tratar o discurso no jogo de sua instância que envolve relações de poder empreendidas pelo Estado, pelo sistema educacional, pela ciência, pelas religiões e classes dominantes. Aqui colocamos nosso foco de pesquisa sobre a ciência, mas sem deixar de considerar suas conexões com essas outras instâncias que arregimentam o poder, assim,

o que está em questão é o que rege os enunciados e a forma como estes se regem entre si para constituir um conjunto de proposições aceitáveis científicamente [...]. Neste nível não se trata de saber qual é o poder que age do exterior sobre a ciência, mas que efeitos de poder circulam entre os enunciados científicos; qual é seu regime interior de poder; como e por que

em certos momentos ele se modifica de forma global (FOUCAULT, 1985, p. 4).

No que diz respeito a menstruação, somos interpeladas por inúmeras restrições ao discurso que direcionam nossa fala e nossas ações, em um movimento que coloca o sangramento periódico como um pretexto para promover, fortalecer e naturalizar um conjunto de práticas e discursos em torno da menstruação e, de forma geral, em torno das subjetividades e dos corpos que as representam (SALA, 2020). Por conseguinte, é preciso considerar essas questões em um quadro de análise simbólica e, sobretudo, como um campo profundamente minado pelo patriarcado.

Para tratar dessas questões, e traçar considerações acerca de que efeitos de poder circulam entre os enunciados científicos e a menstruação, realizamos uma pesquisa a partir da análise de discursos. Para tal, o capítulo a seguir relata a forma como a pesquisa foi realizada.

### 3 ENCAMINHAMENTO METODOLÓGICO

No campo dos estudos culturais não há a delimitação de uma base teórica estática ou de um único método analítico, mas sim a amplitude de poder buscar suporte em diferentes autoras e autores, utilizando suas teorizações como caixas de ferramentas que nos fornecem coordenadas para o percurso, assim, diante dessa diversidade de possibilidades é preciso estabelecer ligações entre os conceitos analisando a funcionalidade deles diante de nosso problema de pesquisa (CORAZZA, 2002).

Dessa maneira, considerando a multiplicidade dos métodos de pesquisa que “coexistem na atualidade como formas igualmente válidas de construção do conhecimento científico” (NARVAZ; KOLLER, 2006, p. 648), esta pesquisa se desenvolve a partir de uma investigação qualitativa por constituir um conjunto de diferentes técnicas interpretativas, as quais têm por objetivo fazer uma descrição e uma decodificação dos componentes de um sistema de múltiplos significados, ocasionando uma aproximação “entre indicador e indicado, entre teoria e dados, entre contexto e ação” (NEVES, 1996, p.1). Além disso, ao buscar examinar os múltiplos significados compreendidos em um sistema traçamos possibilidades para identificar as relações de poder subjacentes as verdades estabelecidas.

Considerando também, a diversidade de pontos de vista sobre a menstruação não tivemos como pretensão o encontro de perspectivas homogêneas, então não foram construídas categorias preliminarmente porque não objetivamos o encontro de uma só realidade concreta ou que fora pré-estabelecida, pois admitimos a existência de realidades múltiplas no universo amostral, com diferenças entre elas (SILVA, 1998). Assim, assumimos as premissas de Bogdan e Biklen (1994) que descrevem que na pesquisa qualitativa a análise dos dados é realizada de forma indutiva, uma vez que a construção das abstrações se dá ao passo que os dados vão sendo organizados, o que nos leva a utilizar parte do estudo para a percepção da relevância das questões que vão surgindo ao longo do mesmo. Além disso, Bogdan e Biklen (1994) destacam a importância de evidenciar a dinâmica interna das situações, adotando estratégias e procedimentos que permitam levar em consideração as experiências do ponto de vista do informador.

Nos pautando principalmente no campo dos estudos culturais e das

teorizações Foucaultianas, o tipo de pesquisa que visamos aqui tem como pretensão “fugir das explicações de ordem ideológica, das teorias conspiratórias da história, de explicações mecanicistas de todo tipo: é dar conta de como nos tornamos sujeitos de certos discursos, de como certas verdades se tornam naturais, hegemônicas” (FISCHER, 2003, p. 384).

No entanto, fazer esta aproximação entre estes dois campos demanda

deixar um pouco de lado as vertentes dos Estudos Culturais que estão mais identificadas com o conceito de poder desenvolvido pela teoria crítica - isso é, aquele conceito assumido pelos primeiros pesquisadores de Birmingham -, e voltarmos nossa atenção para aquelas produções mais recentes, que não operam necessariamente com a noção de um final-feliz para a História. Trata-se de produções cujas análises são mais pontuais, particularizadas, e não se escoram nas metanarrativas iluministas [...] (VEIGA-NETO, 2004, p. 65).

Isto porque, apesar de esses primeiros autores terem estabelecido o projeto de “examinar as práticas culturais em suas relações com o conhecimento e com o poder” (VEIGA-NETO, 2004, p. 65), admitindo um vínculo direto entre o poder e os processos culturais, a concepção adotada por eles em relação ao poder, era oposta a aquela pormenorizada por Foucault, posto que este elemento era “visto como uma função que se exerce verticalmente - de cima para baixo - e que emana de um centro e cujo limite é a violência” (VEIGA-NETO, 2004, p. 64).

Por outro lado Veiga-Neto (2004) também aponta para a possibilidade de assumirmos a conceituação foucaultiana de poder

sem deixar de reconhecer as imposições verticais de dominação - vistas pela teoria crítica como relações de poder - de que somos alvo intensa e constantemente, seja por parte de outras frações da sociedade, seja por parte das instituições e do Estado (que, em geral, representam os interesses dessas outras frações). Se quisermos seguir a perspectiva foucaultiana, será preciso reconhecer que "sem dúvida, os mecanismos de sujeição não podem ser estudados fora de sua relação com os mecanismos de exploração e dominação" (Foucault, 1995, p.236); mas será também necessário atentar para o fato de que esses mecanismos de sujeição "não constituem apenas o 'terminal' de mecanismos mais fundamentais. Eles mantêm relações complexas e circulares com outras formas" (VEIGA-NETO, 2004, p. 64).

Além disso, Veiga-Neto (2006) assinala que ao escolhermos as teorizações de Foucault como um referencial teórico ou metodológico em nossos estudos devemos utilizá-las, fundamentalmente, como ferramentas. Isto requer um comprometimento não-religioso com seus escritos, assumindo uma postura “sempre instável e, por isso, capaz de voltar atrás e, logo em seguida, ir para a frente ou para

qualquer outro lugar" (VEIGA-NETO, 2006, p. 83).

Deste modo, buscando investigar como a ciência se envolve nas práticas discursivas ou não relacionadas a menstruação e compreendendo que a cultura está indissoluvelmente entrelaçada em relações de poder, é constituída e constituinte da ciência, educação, relações econômicas, políticas, culturais e geográficas, optamos por buscar pontos de vista sobre o assunto tanto de mulheres como de homens, de uma ampla faixa etária, entre diferentes profissões e classes sociais.

Para isto utilizamos as redes sociais como propagadoras de um questionário (APÊNDICE A) contendo questões abertas a respeito da menstruação, costumes e crenças relacionados a ela. Este, por sua vez, foi elaborado de acordo com os preceitos do Comitê de Ética em Pesquisa envolvendo seres humanos da Universidade Estadual de Londrina<sup>7</sup>, e com as orientações para procedimentos em pesquisas com qualquer etapa em ambiente virtual determinadas pela Comissão Nacional de Ética em Pesquisa<sup>8</sup>.

O questionário foi elaborado com vistas a receber uma ampla gama de assuntos sobre a menstruação, para que posteriormente tivéssemos diferentes possibilidades para traçar uma articulação com as ciências diante das informações obtidas. A vista disso, o questionário foi composto por perguntas sobre o significado da menstruação, sobre quais conhecimentos compõem as perspectivas das participantes, costumes, crenças e conceitos que tiveram acesso, o modo como lidam com ela e se receberam informações sobre o assunto na escola ou em suas casas, dentre outros assuntos.

Além disso, em razão da pandemia causada pela Covid-19, consideramos que este foi o método mais seguro para atingir um grande número de pessoas simultaneamente, abrangendo uma área geográfica ampla e possibilitando variedade de respostas, com facilidade a garantir o anonimato das participantes, com flexibilidade e liberdade para que respondessem somente às questões que se sentissem confortáveis. No entanto, isso limitou nosso corpo de estudo a pessoas com acesso à internet.

---

<sup>7</sup> RESOLUÇÃO Nº 466, DE 12 DE DEZEMBRO DE 2012, disponível em: <<http://www.uel.br/comites/cepesh/pages/arquivos/Resolucao%20CNS%20466-2012.pdf>>, e RESOLUÇÃO Nº 510, DE 7 DE ABRIL DE 2016, disponível em: <[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2016/res0510\\_07\\_04\\_2016.html](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2016/res0510_07_04_2016.html)>.

<sup>8</sup> Disponível em: <http://www.uel.br/comites/cepesh/pages/arquivos/CartacircularCONEP.pdf>

Sua divulgação foi feita no Facebook e WhatsApp (em grupos sobre bolsas estudantis, culinária, animais, feminismo, namoro etc.), durante os meses de julho a outubro de 2021. Embora a pesquisa tenha tido participação ampla de mulheres, houve pouca participação de homens, o que nos levou a recorrer a contatos pessoais por meio do WhatsApp para tentar diversificar o escopo da pesquisa trazendo mais homens para o diálogo, mas não obtivemos sucesso.

No que se refere a metodologia de análise aqui adotada, utilizamos como ferramentas as teorizações de Foucault principalmente sobre os mecanismos de controle do discurso, a produção da verdade e a biopolítica, apresentadas, respectivamente, em *A ordem do discurso* (2009), *Microfísica do poder* (1985) e *História da Sexualidade 1: A vontade de saber*.

Considerando essas teorizações, não partimos de “uma suposta estrutura ou de um sujeito-autor, que seriam anteriores aos próprios discursos e que se colocariam acima desses” (VEIGA-NETO, 2003, p.99), isto é, o sujeito é um elemento construído e delimitado mediante as possibilidades dadas pelo próprio discurso, ele não é o centro da análise.

Em síntese, o ponto central não é buscar a veracidade, a completude ou incompletude daquilo que se diz em relação à menstruação, mas sim os efeitos tanto das falas quanto dos silêncios e o modo como se arranjam para obter tais efeitos e, alinhando a nosso objetivo de pesquisa, como a ciência se articula na construção, manutenção ou extermínio dos discursos sobre a menstruação.

Em uma análise do discurso numa perspectiva foucaultiana “é preciso ficar (ou tentar ficar) simplesmente no nível de existência das palavras, das coisas ditas. Isso significa que é preciso trabalhar arduamente com o próprio discurso, deixando-o aparecer na complexidade que lhe é peculiar” (FISCHER, 2001, p.198). Logo, não há algo oculto no discurso, mas há enunciados e relações, que o próprio discurso põe em funcionamento.

Uma vez que, para Foucault, o discurso é um conjunto de enunciados, é importante apresentar que

[...] um enunciado é sempre um acontecimento que nem a língua nem o sentido podem esgotar inteiramente. Trata-se de um acontecimento estranho, por certo: inicialmente porque está ligado, de um lado, a um gesto de escrita ou à articulação de uma palavra, mas, por outro lado, abre para si mesmo uma existência remanescente no campo de uma memória, ou na materialidade dos manuscritos, dos livros e de qualquer forma de registro;

em seguida, porque é único como todo acontecimento, mas está aberto à repetição, à transformação, à reativação; finalmente, porque está ligado não apenas a situações que provocam, e a consequências por ele ocasionadas, mas, ao mesmo tempo, e segundo uma modalidade inteiramente diferente, a enunciados que o precedem e o seguem (FOUCAULT, 2005. p. 32).

Além disso, ao assumir esta perspectiva é preciso buscar articulações entre as práticas discursivas e as práticas não discursivas bem como considerar as relações de poder que operam no contexto cultural, social, econômico e histórico em que os discursos se desenvolvem. Deste modo, apesar de a conexão entre a menstruação e a ciência ter sido o principal motor deste estudo, não buscamos estudá-lo isoladamente, mas sim agindo em conjunto com outros elementos, como a religião, a educação, a mitologia etc.

### 3.1 As PARTICIPANTES

A pesquisa contou com a participação de 69 pessoas, sendo 61 mulheres e 8 homens na faixa etária de 18 a 64 anos, que tiveram acesso ao questionário a partir das redes sociais. Todas elas foram renomeadas aleatoriamente por nós a fim de assegurar o anonimato de cada participante. Consta na tabela a seguir os nomes fictícios que receberam, a idade de cada uma e o gênero que declararam se identificar.

**Tabela 1 – Informações sobre idade e gênero.**

Nome fictício	Idade	Gênero	Nome fictício	Idade	Gênero	Nome fictício	Idade	Gênero
Francisco	18	M	Arlete	25	F	Ciata	30	F
Nanisca	18	F	Benedita	25	F	Anastácia	30	F
Marinalva	19	F	Celeste	25	F	Miguel	31	M
Joana	20	F	Carmem	25	F	Ariana	31	F
Lurdes	21	F	Agnes	25	F	Joana	32	F
Gioconda	21	F	Antonieta	25	F	Maisa	32	F
Estevão	21	M	Catarina	25	F	Dália	32	F
Ester	22	F	Ângela	26	F	Julia	34	F
Taís	22	F	Elisa	26	F	Dalva	34	F
Hortência	22	F	Marisol	26	F	Firmina	38	F
Júlio	23	M	Carlota	26	F	Dandara	38	F

Tereza	23	F	Iracema	26	F	Margarida	38	F
Marta	23	F	Lélia	26	F	Violeta	39	F
Suellen	23	F	Ivone	26	F	Lívia	40	F
Clarice	23	F	Maura	26	F	Cátia	40	F
Sonia	23	F	Alfredo	26	M	Carla	48	F
Inês	23	F	Alba	27	F	Melissa	48	F
Judite	23	F	Emanuel	27	M	Lua	50	F
Odete	24	F	Fátima	27	F	Jade	53	F
Ruth	24	F	Joaquim	28	M	Victória	54	F
Magda	24	F	Lilian	28	F	Lilith	61	F
Jasmim	24	F	Açucena	28	F	Bianca	64	F
Tomaz	24	M	Felipa	30	F	Mariana	**	F

**Fonte:** a própria autora (2023)

Mesmo que o questionário tenha sido divulgado em espaços compartilhados por mulheres e homens de diversas idades, o número de homens que se propôs a respondê-lo foi bem menor do que o de mulheres. Todavia, houve uma maior participação das mulheres jovens pois, entre as 61 participantes, 47 delas estão na faixa etária de 18 a 34 anos, 8 na faixa de 35 a 49 anos, apenas 5 com idades entre 50 e 64 anos e uma delas (Mariana) não declarou sua idade. No que diz respeito aos homens, tivemos apenas a participação de jovens na faixa etária de 18 a 31 anos.

Compreendemos que a menstruação não é uma condição específica das mulheres, embora seja frequentemente vista assim. Homens transgênero também podem menstruar, assim como pessoas não-binárias, intersexuais e tantas outras que possuem útero e ovários, inclusive podem experimentar muitas das mesmas dificuldades e estigmas que as mulheres cisgênero e ainda podem enfrentar desafios adicionais relacionados à sua identidade de gênero. Exemplo disso são as negligências ao acesso pleno e integral à saúde em razão dos preconceitos que podem sofrer nesse ambiente ou porque os profissionais da saúde ainda têm uma

concepção reducionista [...], com foco apenas nos processos de adoecimento, negligenciando as demandas específicas de alteração corporal de cada pessoa ou reproduzindo modelos que biologizam os gêneros dentro de um binarismo convencionado (BRANDÃO, 2016, p. 9).

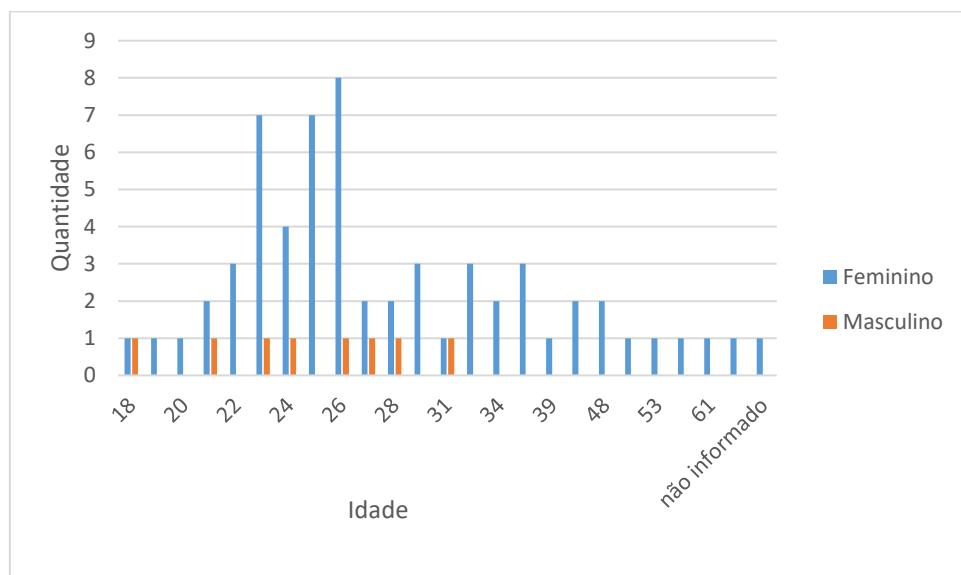
Além disso, assim como as mulheres transgênero, algumas mulheres cisgênero não menstruam. As condições desse segundo grupo podem ter diversos motivos, como gravidez, amamentação, menopausa, uso de contraceptivos hormonais, síndrome do ovário policístico, menopausa precoce ou cirurgia de

remoção do útero. Mas adotamos o uso de pronomes femininos nesta pesquisa porque não houve a participação de pessoas que se identificassem com as outras identidades de gênero, e a maioria das participantes se identificaram como mulheres e muitas vezes nos referimos a apenas elas ao longo do texto porque estamos analisando falas que foram ditas por mulheres.

A estratégia que adotamos também não foi eficaz para alcançar pessoas mais velhas ou idosas, posto que apenas cinco mulheres com idade entre 50 e 64 anos participaram da pesquisa e não houve nenhuma participante com 65 anos ou mais.

O gráfico abaixo ilustra o resumo destas informações:

**Gráfico 1 – Faixa Etária**



**Fonte:** a própria autora (2023)

O desdobramento da análise se deu a partir de um recorte dos resultados obtidos considerando o objetivo traçado para este estudo de buscar conexões entre a ciência e a menstruação. Deste modo, não apresentamos todas as respostas, mas elas estão disponíveis para consulta no Anexo A.

Após a leitura de todas as respostas, inicialmente esses recortes foram elencados e agrupados de acordo com a recorrência dos assuntos que as participantes trouxeram em resposta à pergunta “o que a menstruação representa para você?”. Em seguida buscamos, nas respostas de todas as outras questões, falas que traziam novamente os mesmos assuntos sejam em concordância ou

discordância com os discursos proferidos na primeira questão.

## 4 NARRATIVAS MENSTRUAIS

Ao analisar as falas das participantes a questão central que afeta os observadores das ações científicas retorna como os monstros recalcados descritos por Cohen (2000). O observador moderno procura as pistas das ciências como elas são pronunciadas pelos especialistas, com traços visíveis de um campo teórico já estabelecido e legitimado. Os cientistas fazem suas ciências, seus discursos sobre as ciências, suas éticas e políticas. Essa deontologia, diz Latour (1997) torna incontornável para qualquer observador externo ou não, a mediação dos cientistas e suas definições e seria um sacrilégio violar esse solo fetichizado que funciona como um determinante final dos significados. Interditando, logo de partida, qualquer pesquisa de campo que não preste as devidas honras aos discursos hegemonicós e supostamente estáveis das ciências da qual somente se pode falar a partir de uma posição inferior. Ora, depois de Latour, Stengers, Prigogine, Knorr Cetina, Foucault e outros malditos (CORAZZA, 2002), os discursos são tomados como procissões de textos, híbridos fracamente atados que não dão nenhuma garantia de significação singular. Contornar e violar esses preceitos científicos do discurso dos inteiros epistemológicos é o que vamos fazer.

Foucault é fundamental nessa empreitada, pois sua metodologia imbricada no impensado nos serve muito bem, pois permite adentrar na teia discursiva e material como uma composição de fragmentos variáveis e não da metalinguagem das ciências.

Percebemos, como veremos adiante, que os discursos sobre a menstruação são simultaneamente atravessados por tradições culturais, saberes populares, histórias míticas, crenças religiosas e saberes científicos, de modo que não há como descrever as ciências presentes em suas falas desatadas destes outros saberes, e em concordância com a concepção de ciências que assumimos no início do trabalho buscar seguir a articulação entre os diferentes saberes acerca da menstruação.

Os relatos das participantes sobre suas menstruações ou sobre suas concepções acerca da menstruação a relacionam principalmente ao: corpo, dor, feminilidade e maternidade. Utilizaremos esses enunciados como ponto de partida e organização para nomear e dividir a análise em três eixos.

#### 4.1 O CORPO

A presença marcante de um conjunto de falas que nos leva ao corpo, torna-o central. Ora, se vamos na direção dos híbridos não assimilados, incompletos e fragmentados, temos que nos familiarizar como a forma provisória e desmembrável com que esses corpos são formados e de(s)formam as ciências. O que temos são as respostas de nossas participantes. Vejamos se podemos compreender algo do pulsar do corpo no repertório de respostas que recebemos dos questionários que lançamos.

Dentre as diversas definições sobre menstruação apresentadas pelas participantes, optamos por discutir nesse primeiro eixo o que os discursos dizem sobre o corpo:

*[a menstruação] é um processo fisiológico e natural do corpo, como forma de representar a maturidade sexual (Benedita);*

*eu vejo ele da mesma maneira que vejo os outros mucos cervicais, naturais e cheios de potencialidades e significados! E inclusive muita gente trata muco cervical como algo estranho, como se fosse um problema. A galera não é muito interessada em fluídos corpóreos de qualquer origem né? Querem ser sequinhas como se isso fosse sinônimo de limpeza (Elisa);*

*o corpo humano é algo muito complexo que muitas vezes não conseguimos entender o por que das coisas acontecerem com a gente mas não deixa de ser algo natural. Sangrar todo mês faz parte do ciclo natural da vida da mulher (Nanisca);*

*eu acho que é útil! Tenho aprendido que é útil pros corpos que tem útero como o meu, nosso corpo é uma inteligência imemorial, ancestral, eu acredito nessa inteligência. Sobre ser necessário, não acho que seja sobre isso, me parece um questionamento que tende à falácia. Se a gente pensar no binômio necessário/contingente, a contingência criada pelo anticoncepcional é totalmente patriarcal, então pra mim é falsa. Ou também poderia dizer: é necessário naturalmente, é necessário porque é natural, é natural porque se fez necessário, vai ser assim até onde os humanos não meterem a mão nas nossas genéticas (Agnes);*

*é uma resposta biológica do corpo humano para a não fecundação dos óvulos e preenchimento do útero (Arlete);*

Como já anunciamos, Foucault (2000) se afasta e levanta vários problemas dos modelos de análise históricos da modernidade, por buscarem as continuidades e como estabelecê-las em uma direção segura e racional. Notamos que vocábulos como “corpo”, “natural”, “biológico”, “fisiológico”, citados nas falas das participantes garantem a recorrência a uma subjetividade fechada das ciências. Preservam um horizonte de retomadas e de repetições indissociavelmente vincados

a uma origem. Do qual, em retrospecto, se estende incólume na história até o momento de seu reuso. Dessa tática racional de trilhar por um horizonte que assegura suporte, emergem – defendemos em nossa análise – frases recorrentes de um universo de respostas obtidas, de que a menstruação é:

*um processo fisiológico e natural do corpo (Benedita).*

*algo natural do meu corpo (Tereza);*

*uma representação natural, adentra ao contexto biológico do corpo feminino, não vejo como algo místico ou não crio uma representação "romântica" sobre, até mesmo de personificar o ciclo como algo extremamente belo, apenas natural (Suellen);*

*um ciclo natural/ função biológica (Maura).*

A partir desses fragmentos, construímos duas sessões para discutir o que esses discursos dizem sobre o corpo, buscando articulá-los as ciências, sobretudo, a partir dos enunciados "corpo", "natural", "biológico" e "fisiológico". Inicialmente, discutimos como as participantes constituem uma possibilidade de resistência frente as normas que impõem o silenciamento sobre a menstruação, por meio de discursos que articulam *ciências e natureza*.

Já na segunda sessão argumentamos que definir a menstruação como um processo fisiológico e natural do corpo, pode também limitar o debate sobre o tema, perpetuando a ideia de que não há nada a ser questionado ou problematizado, normatizando o corpo como imutável e inquestionável.

#### **4.1.1 Como utilizar a natureza e a ciência como resistência?**

Nessas frases os enunciados “corpo”, “contexto biológico”, “natural”, “processo fisiológico” etc., parecem descrever a menstruação como parte de um discurso que busca estabelecer uma compreensão científica e naturalizada do corpo humano, corroborando a racialização universal das ciências. Contudo, pelas ferramentas que Foucault nos dá, a teoria que as participantes clamam como naturais, biológicas tem a ver com uma prática de lutas. Qual? Utilizar a sedimentação e a força desses enunciados cientificizados como argumentos que fissuram, criam pontos de ruptura frente aos discursos que marginalizam e interditam o diálogo sobre a menstruação. Não se trata, portanto, de uma acomodação acrítica a um paradigma científico, mas estratégia de permanecer resistente em meio às relações de poder com forças de carga moral ou cultural que insistem em colocar os

corpos que menstruam em um lugar de inferioridade ou de vergonha.

Ao longo da história, diferentes culturas têm sustentado modelos da biologia da reprodução em que, recorrentemente, atribui-se à menstruação, bem como ao sêmen e às relações sexuais, funções relacionadas a ação de espíritos ancestrais, deuses ou outras forças sobrenaturais (SARDENBERG, 1994). Em concordância, emergem narrativas culturais e religiosas que associam a menstruação à ideia de impureza, fraqueza ou pecado, perpetuando a crença de que ela seria dotada de poderes mágicos maléficos, bem como emergem discursos e práticas médicas e científicas que visam o controle da menstruação por meio da patologização e medicalização. Assim, vemos os discursos das participantes acerca da naturalização da menstruação menos como servidão e mais como uma forma localizada de resistência e empoderamento, ao desafiar as normas sociais que impõem uma visão negativa dessa experiência.

Quando consideramos a totalidade de suas falas (em anexo), essas participantes discorrem que a menstruação não é apenas “natural”, é também “biológica”, de modo que associam sem confundir natureza e ciência. Isto é, elas não assumem a ótica científica própria das sociedades modernas na qual se admite que natureza e cultura sejam universos distintos, porque este *biológico/fisiológico* que elas mencionam diz respeito às ciências e é também permeado por especificidades culturais, de modo que suas fronteiras se hibridizam. A teoria do ator-rede de Latour (2000) nos ajuda a compreender que o conhecimento científico é construído a partir de práticas e processos culturais específicos, em interação com relações humanas. Nessa perspectiva, a biologia não é apenas uma ciência que estuda os seres vivos, mas também é uma rede de atores que estão interconectados (cientistas, laboratórios, equipamentos, teorias, dados e organismos).

Teorias que acompanham a perspectiva dicotômica citada anteriormente definem a cultura como uma ordem/organização superior à natureza e, à vista disso, se propagam crenças que conferem desvalorização à mulher em relação ao homem ao passo que elas são vistas como mais próximas a natureza em razão de sua função procriativa e dos fenômenos associados a ela, como a menstruação, e, portanto, como inferiores à cultura e aos papéis masculinos (ORTNER, 1974). Todavia, essa perspectiva não se desenvolveu de maneira unânime ou sem atritos, pois, concomitantemente, também emergiram abordagens que questionam a oposição entre natureza e cultura tencionando a formas inclusivas

e igualitárias de compreender e lidar com as diferenças de gênero, bem como desenvolvendo estudos sobre a interação entre as culturas e o meio ambiente e sua influência no modo como as sociedades se organizam e se desenvolvem (SARDENBERG, 1994).

Isto posto, Benedita, Tereza, Suellen, Maura e outras participantes que compartilharam a mesma visão sobre a menstruação subvertem uma relação entre natureza e ciência, porque o poder se exerce a partir de inúmeros pontos e em meio a relações móveis e desiguais, de modo que ocorre uma pulverização de pontos de resistência que atravessa as estratificações sociais e as unidades individuais, ao mesmo tempo a rede de relações de poder forma uma densa estrutura que também atravessa os aparelhos e as instituições, sem se localizar exatamente neles (FOUCAULT, 2019).

Mesmo compondo polos de resistência em torno de enunciados legitimados como as ciências e a natureza, ainda estamos sujeitas a outras relações de poder dessa mesma rede, nunca estamos em uma relação de exterioridade em relação ao poder. O modo como nos definimos, ou como definimos nossa menstruação, tem múltiplos efeitos e, por vezes, podem ser contraditórios, pois podemos estabelecer nossas sujeições ou sugestões de outros justamente quando pensamos estar apenas reafirmando a nós mesmas.

#### **4.1.2. Como passar ao largo das utilidades das origens?**

Observando as falas de Benedita, Tereza, Suellen, Maura sobre a natureza e fisiologia dos corpos, notamos que também compõem um campo em que se retoma e se repete a concepção de que a menstruação está, inherentemente, vinculada à uma origem, de modo que aquilo que compreendem como “natural” e “biológico” também é visto como imutável e inquestionável em um jogo em que discursos culturais e científicos, que moldam a percepção do ciclo menstrual, são atravessadas por mecanismos de controle que interditam as participantes ao legitimar e canalizar suas verdades, sobretudo no sentido de estabelecer e manter suas relações de poder.

No entanto, seguindo a perspectiva de Latour (2000), a natureza é tão repleta de historicidade quanto a própria humanidade. Não é algo que sempre existiu e sempre existirá independentemente da ação humana, pelo contrário, é

moldada pela nossa interação com ela. Assim, a natureza não é uma entidade independente e objetiva que pode ser compreendida separadamente da sociedade e da cultura, é construída e articulada socialmente, culturalmente e historicamente.

Mas somos atravessados por discursos que cristalizam a natureza em um jogo de táticas que visam transmitir poder pela via dos regimes de verdade (FOUCAULT, 2000), e é precisamente essa condição enunciativa que Foucault problematiza tão bem. Não se trata de olhar quantas vezes as participantes insistem em entrar no jogo da repetição das origens tornando-se correias que estendem os modos de existência de um corpo natural original até o presente e consolidam seu reinado sacralizado e envolto nos esquecimentos de suas condições de produção. São as linhas que fogem a esse esquema que nos interessam, são as transfigurações que ocorrem no processo que fazem o mundo fugir, como muito bem descreveu Deleuze e Guattari (1995), são como traições que se apropriam de agenciamentos anteriores e renovam os fundamentos em uma condição inteiramente nova que produzem as possibilidades de fazerem outras perguntas, dar ao corpo, também das ciências, outros sentidos. Como fazer essas novas perguntas? Ora, descrevendo como os agentes as fazem constantemente, como promovem as descontinuidades, os cortes, as mutações.

Quando, por exemplo, Agnes diz “*eu acho que é útil! Tenho aprendido que é útil pros corpos que tem útero como o meu, nosso corpo é uma inteligência imemorial, ancestral, eu acredito nessa inteligência*”, ela traz um intrigante conjunto de enunciados imbricados que não podem ser atribuídos facilmente a referentes purificados, mas sim a regras de existência que se sobrepõe em híbridos.

Seguiremos nossa análise pelo recorte “eu acho que é útil”. Um corpo ancestral, talvez queira dizer Agnes, que vem acumulando experiências por 4 bilhões de anos, não pode estar jogando dados. Sua estratégia de ascese implica descartar o inútil. Segundo Foucault (2019), essa busca pela utilidade do corpo tem raízes na estrutura de poder empreendida sobre a vida desde o século XVII. Esse poder desenvolveu-se em

duas formas principais; que não são antitéticas e constituem, ao contrário, dois pólos de desenvolvimento interligados por todo um feixe intermediário de relações. Um dos pólos, o primeiro a ser formado, ao que parece, centrou-se no corpo como máquina: no seu adestramento, na ampliação de suas aptidões, na extorsão de suas forças, no crescimento paralelo de sua utilidade e docilidade, na sua integração em sistemas de controle eficazes e

econômicos — tudo isso assegurado por procedimentos de poder que caracterizam as disciplinas: anátomo-política do corpo humano. O segundo, que se formou um pouco mais tarde, por volta da metade do século XVIII, centrou-se no corpo-espécie, no corpo transpassado pela mecânica do ser vivo e como suporte dos processos biológicos: a proliferação, os nascimentos e a mortalidade, o nível de saúde, a duração da vida, a longevidade, com todas as condições que podem fazê-los variar; tais processos são assumidos mediante toda uma série de intervenções e controles reguladores: uma biopolítica da população (FOUCAULT, 2019, p. 130).

A ideia de descartar o inútil sugere que há uma seleção natural das experiências que são úteis para o corpo ancestral de Agnes. Isso remete a uma forma de busca pela utilidade do corpo em sua história evolutiva. A estratégia dessa perspectiva implica em selecionar e valorizar o que é útil para o corpo, assim como a anátomo-política do corpo humano e a biopolítica da população, que buscam controlar o corpo e seus processos biológicos de maneira a maximizar sua utilidade. Deste modo, sua estratégia de ascese não é apenas uma estratégia individual para maximizar a saúde e o bem-estar do corpo, pois integra também uma forma de poder disciplinar.

Assim, o salto de Agnes não passa pela tática tornada fato após Darwin, de uma inteligência adquirida ao logo de sucessivas adaptações, aprendida a duras penas, nas agruras da vida que envolve trazer à discussão imensas camadas sedimentares de rituais, políticas, culturas, psicologias, epistemologias, monumentos, mitos, ciências etc. implica se obrigar a gerenciar vários agregados humanos e não humanos e cuidar do que lhes agraga. A utilidade éposta numa linha reta com a ancestralidade. Quer apenas emitir uma forma de expressão livre, fecunda e salvadora. É mais a expressão das antigas pedagogias comenianas de levar, e levar bem, a um objetivo bem definido? Tem a ver com os jogos das religiões que, como os dois cliques de um mouse, trazem por tradução, instantaneamente o verbo à coisa? Mas essa é também a crença nas Ciências que se põem no terreno de guardiões das ofensivas do senso comum. Foi Bauman (2008), mas também Latour (1994) quem disseram que a utilidade racional otimizadora é moderna por excelência. É uma tautologia dizer que pensar a vida como uma mecânica que despreza a sujeira e as inutilidades de toda sorte é moderna. Tanto quanto dizer que a racionalidade é a forma-conceito que inscreve as ciências contemporâneas na teia social.

Não admira Agnes iniciar a frase com a hesitação “eu acho”. Quem se voluntariaria a assumir, de uma vez por todas, a responsabilidade de liderar o

exército de críticos contra os pecados da irracionalidade, ou pior, da inutilidade? Assim como Agnes, outras participantes também hesitam em assumir uma posição ou escolhem não opinar sobre a natureza da menstruação:

*se não me causasse tanta dor, viveria em paz com a menstruação porque entendo que ela é um processo biológico. Sendo biológico, não me questiono sobre necessidade e utilidade (minhas unhas crescem sem a menor necessidade e utilidade e está tudo bem, rs) (Felipa);*

*não sou profissional da área. Penso que isso é um fator biológico natural e que não existe "ponto de vista" sobre isso, apenas fatos (Julio);*

*não tenho formação adequada para responder (Julio);*

*tem nada o q explicar não, Deus fez assim. Se não foi Deus, o acidente do Big Bang levou a isso aí (Miguel).*

Certas características são tão evidentemente marcadas, que se transformam em características naturais, como se fossem pré-discursivas, como se os discursos as revelassem em vez de as produzirem. Quando essas pessoas deixaram de responder questões ou expor opiniões por “não serem profissionais da área”, “não terem formação acadêmica” ou por considerarem que este assunto não pode ser questionado as ciências assumem um discurso autoritário e, consequentemente, de caráter impeditivo manipulado por um mecanismo de exclusão entre o sujeito e o discurso, assim a utilidade da menstruação é compreendida como algo incontestável ou restrito somente aos profissionais da Medicina ou da Biologia.

O fato de os discursos proferidos por *profissionais da área* serem valorizados em detrimento de outros saberes remete ao prestígio que a biopolítica lhes conferiu, principalmente a partir do final do século XVIII e no início do século XIX, quando a sociedade industrial passou a requerer a saúde das populações como uma norma econômica (FOUCAULT, 2008). Nessa perspectiva, o status do médico

compreende critérios de competência e de saber; instituições, sistemas, normas pedagógicas; condições legais que dão direito - não sem antes lhe fixar limites - à prática e à experimentação do saber. Compreende, também, um sistema de diferenciação e de relações (divisão das atribuições, subordinação hierárquica, complementaridade funcional, demanda, transmissão e troca de informações) com outros indivíduos ou outros grupos que têm eles próprios seu status (com o poder político e seus representantes, com o Poder Judiciário, com diferentes corpos profissionais, com os grupos religiosos e, se for o caso, com os sacerdotes) (FOUCAULT, 2008, p.56).

Isto posto, a segregação da academia, dos laboratórios ou da medicina, impede que determinados discursos ultrapassem suas fronteiras fazendo

com que somente os indivíduos que participam dessas sociedades possam ter acesso a tal conteúdo (FOUCAULT, 2009). Deste modo, as pessoas que proferiram as falas acima não só não tiveram acesso ao discurso que as possibilitaria responder as perguntas do questionário, mas também compreendem que isso as torna desqualificadas para opinarem ou questionarem aquilo que a Biologia ou as instituições religiosas impuseram como uma verdade absoluta.

Além disso, elas apresentam uma visão essencialista da menstruação, como algo dado e natural resultado de uma força divina ou de um acidente do *Big Bang*, como algo que está além do alcance humano e que não pode ser questionado, compreendido ou explicado por meio de nossos métodos.

Aqui ainda permanecem alguns resquícios de um dos principais impasses da ciência no contexto da modernidade que foi, certamente, seu discurso dogmático que preconizava uma concepção unificadora do homem e do mundo, suprimindo a pluralidade cultural e anulando perspectivas epistemológicas adversas apesar de ao mesmo tempo possibilitar a criação de novas culturas e perspectivas (CUNHA, 2000). Assumindo uma postura repressiva contra outras possibilidades ou noções de verdade, como se o conhecimento produzido nesses ambientes fosse superior a qualquer outro e que, portanto, não poderia ser questionado – trabalho bastante semelhante ao exercido por algumas religiões.

Nesse modelo as instituições científicas tomam para si o poder de decidir quais discursos são verdadeiros e quais são falsos se baseando em uma visão objetiva e universal do mundo, que busca explicar todos os fenômenos naturais de forma definitiva e abrangente, designando a natureza como algo a ser dominado e controlado pelo conhecimento científico (CUNHA, 2000).

No entanto, a menstruação não é apenas um processo biológico objetivo que possa ser resumido a uma universalização, é também uma experiência subjetiva que envolve aspectos culturais, emocionais e individuais de cada corpo que menstrua. Proporcionalmente, a ciência também não pode ser fixada como um conhecimento universal, porque é um produto da cultura e suas verdades são construídas socialmente, através de processos de negociação e controvérsia e essa construção social envolve a participação de diversos atores, tanto humanos quanto não humanos (LATOUR, 1994).

Os discursos que se prendem a um horizonte seguro de retomadas e repetições, cristalizando a menstruação como essencialmente vinculada à uma

origem e a um corpo como imutáveis e/ou inquestionáveis acabam omitindo as nuances e complicações envolvidas no entendimento da menstruação. Isto é, ao nos apegarmos a um horizonte inflexível que garante a permanência enunciativa de um conhecimento, acabamos por fortalecer uma visão fixa e limitada da menstruação.

A visão da menstruação como algo puramente biológico e natural é permeada pela ciência e pelos discursos que surgem dentro desse campo. No entanto, é importante lembrar que a prática científica ocorre em construções contextualmente específicas, moldadas por interesses, valores e perspectivas que refletem as condições históricas, culturais e políticas em que foram geradas (KNORR-CETINA, 2013).

A menstruação é um fenômeno que, historicamente, foi envolvido por tabus e estigmas, e ainda hoje é, frequentemente, ocultado, marginalizado e interditado. Assim, a crítica de Foucault (2000) à imobilidade da história que prevaleceu na Modernidade (baseada nas grandes continuidades do pensamento, sob as manifestações maciças e homogêneas de um pensamento coletivo), nos lembra da importância de questionar e problematizar o conhecimento estabelecido, e de reconhecer a complexidade e diversidade de perspectivas envolvidas em fenômenos como a menstruação. Ao considerarmos as dimensões sociais, culturais e históricas envolvidas nesse processo, podemos avançar para um entendimento mais abrangente e inclusivo da menstruação e de seus efeitos para os corpos que menstruam.

#### 4.2 A DOR

Desde a nossa infância ouvimos que menstruar é algo desagradável e que devemos escondê-la a qualquer custo, isto é, muitas de nós tivemos nossas infâncias marcadas por tabus, e ainda hoje as participantes têm seus comportamentos e modos de vestir-se controlados pelo medo do constrangimento que podem sofrer caso outras pessoas saibam que elas estão menstruadas, e associam esse período principalmente ao desconforto, a dor e ao sofrimento, de modo que 244 situações do tipo foram mencionadas, sendo que a palavra “dor” apareceu 73 vezes nas falas das participantes, “desconforto” foi citado 47 vezes, “cólica” 136 vezes, e outros termos como “sofrimento”, “estresse”, “dolorido”,

“doloroso” e “mal-estar” também foram citados.

Vejamos como podemos lidar com esses vocábulos já plenos de significados e bem-comportados, como fatos para justificar a própria política de lutas de gênero sob o grito de guerra: tabu, quando devolvidos às suas condições de produção (LATOUR, 2000) para que o corpo aprisionado nas definições reencontre a pulsante ecologia do qual foi privado, teremos que encontrá-lo na encruzilhada, metáforas e *momentum* cultural em que incorpora literalmente medo, desejo, estresse, dor etc., dando-se essa estranha existência plena de vitalidade que não se deixa aprisionar nas definições.

Ao responderem a primeira pergunta do questionário, “o que a menstruação representa para você?”, muitas mulheres expuseram sua relação com a dor e o desconforto:

*cólica e dor de cabeça (Carlota);*

*dor e estresse (Ruth);*

*a menstruação, para mim é um grande sofrimento mensal. Uma verdadeira relação de amor e ódio (Nanisca);*

*desconforto e sofrimento (Lilith);*

*dor (Felipa);*

*incomodo (Celeste; Lua);*

*dor e desconforto (Ivone);*

*fertilidade, dor, estresse, calor e mais dor (Firmina);*

*meu ciclo é bem desregulado e doloroso, eu fico realmente doente no período menstrual, então não vejo a menstruação em si com bons olhos (Gioconda);*

*dores, mal-estar cólicas. Sei que é meu útero funcionando. Mas tenho muitas cólicas então e sempre um sofrimento. Já fiz exames e diz os ginecologistas que são hormônios (Violeta);*

*a fase da menstruação para mim é um momento muito incomodo, isto porque este período representa um momento de irritação, cansaço, e crises fortes de enxaqueca (Margarida).*

O discurso, de acordo com as teorizações de Foucault (2009), não é apenas uma forma de expressão, mas uma prática social que reflete e sustenta as relações de poder em uma sociedade. Dessa forma, os discursos acima significam não apenas as experiências individuais dessas mulheres, mas também as práticas culturais em torno da menstruação e da dor. Elas enfatizam os aspectos negativos

da menstruação, relatando como isso pode ser uma experiência desconfortável, dolorosa e debilitante para muitos corpos que menstruam.

Elas narram múltiplas experiências, mas diante de tantas menções à dores, incômodos e dificuldades emocionais percebemos o quanto normalizamos e naturalizamos a dor associada a este período do ciclo menstrual, através de práticas discursivas que constroem e regulam a forma como falamos sobre nossos corpos e experiências corporais. Isto é, a nossa percepção sobre a menstruação não é constituída apenas pela ação dos hormônios e pelos processos biológicos envolvidos nesse período, mas também pelo modo que os discursos culturais e científicos sobre a menstruação se conectam e nos atravessam.

O desconforto e sofrimento de Lilith, a dor de Felipa, eu e de tantas outras, está inserido em um discurso médico-biológico-cultural que define a menstruação como um fenômeno natural do corpo feminino que envolve dor, cólica, estresse e outros sintomas físicos e emocionais, de modo que essas experiências são normalizadas e até mesmo esperadas. Assim, somos ensinadas a aceitar a dor e o sofrimento emocional associados à menstruação como parte natural de nossa biologia. O hábito, a seta do tempo, que impulsiona a uma não assimilação do presente faz com que muitas vezes não questionemos esses discursos disciplinares que nos moldam. Mas os corpos a experenciam de maneiras diferentes e, muitas vezes, sentem que estão falhando ou sofrendo por causa da menstruação.

A dor faz movimentar e classificar o espaço da ciência nessa teia discursiva, catalisa as referências e a vontade aos exames ginecológicos e à explicação hormonal para as cólicas menstruais, enquanto opera também na manutenção da patologização da menstruação. A dor, ferro em brasa, mitifica a ciência e as soluções possíveis.

Ao investigar o discurso médico sobre a menstruação Manica (2009) destaca as pesquisas de Emily Martin que define as práticas científicas como um sistema cultural que produz uma série de significados e metáforas sobre o corpo, e conclui que em laudos e textos médicos, muitas vezes, a menstruação foi definida de modo negativo, como um processo de desintegração ou uma hemorragia. Nesse discurso “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).

Logo, os relatos sobre as dores indicam como nossa percepção sobre a menstruação é construída sob a influência de múltiplos fatores, incluindo aqueles compreendidos como biológicos, culturais, sociais e científicos. Além disso, esses fatores se entrelaçam uns aos outros para produzir diferentes percepções e práticas em torno de um determinado tema, assim enquanto outras participantes associaram a menstruação a feminilidade, fertilidade, autoconhecimento ou saúde as citadas acima se limitaram a enfatizar que a menstruação lhes representa, principalmente, dor.

Esse discurso médico-biológico-cultural é construído a partir de um conjunto de saberes e práticas que regulam também a forma como devemos lidar com a menstruação e os sintomas associados a ela. Recomenda-se desde o uso de medicamentos para aliviar a dor até a adoção de hábitos alimentares e de higiene específicos para o período menstrual.

*Conheço mulheres que fazem banhos de assento e chás que ajudam a passar mais rápido e com menos dor esse momento (Joana);*

*bolsa térmica na região do útero para aliviar cólicas (Júlio);*

*sempre que inicio minha fase lútea eu tento tomar chás todos os dias e eles ajudam bastante a minimizar os desconfortos (não a ponto de não precisar de remédio, mas de diminuir a dose do remédio). Os chás que mais tomo são de camomila, mil folhas, folha de amora, que são os que tenho em casa (Elisa);*

*sempre ouvi chá de canela e de camomila. Também bolsas térmicas. Mais recente tenho aprendido sobre outros chás (orégano, gengibre) e óleos terapêuticos (lavanda, orégano, gerânio) (Agnes);*

*não andar descalço, lavar cabelo, etc, qualquer coisa que deixe o corpo mais frio. Sempre manter o corpo aquecido, minimiza os desconfortos. Tomar chá disso e daquilo, ou usar esse ou esse remédio. Diminuir o consumo de café e bebidas alcoólicas, frituras, alimentos em geral que inflamem o corpo. Ah, e que orgasmo é um bom analgésico (Elisa);*

As falas acima assinalam uma variedade de práticas e conhecimentos populares para tratar as cólicas menstruais ou outros sintomas que acompanham a menstruação. Muitas outras mencionaram a utilização dos chás citados por Agnes e/ou acrescentaram outros como losna, artemísia, erva-doce, folha de algodão, folha de mangueira, capim cidreira e hortelã, e os relatos sobre a utilização de compressas quentes também se repetiram.

Essas práticas compõem uma cultura que nos direciona ao cuidado e auto tratamento do corpo que se desenvolve a partir de experiências compartilhadas, uma vez que, segundo as participantes, essas práticas chegaram

até elas por suas avós, mães, amigas ou por pesquisas que realizaram. A proliferação dessas possibilidades são uma forma de resistência e autonomia das mulheres em relação às investidas homogeneizantes da medicalização farmacêutica da menstruação, seguindo múltiplas formas de conhecimento que podem ser complementares às abordagens médicas convencionais. Isto porque a forma como profissionais em hospitais, postos de saúde, farmácias ou laboratórios lidam com questões relacionadas à saúde das mulheres é influenciada pelas normas e expectativas culturais sobre o corpo feminino, que podem ser limitantes e excludentes.

De maneira localizada, os chás e tantas outras práticas tradicionais compõem um espaço que não foi capaz de ser purificado pela versão de lei convencional da Ciência, preparada para ser inatingível pela multidão dos comuns. Essas práticas compõem um espaço em que se conecta a natureza, o misticismo das bruxas e benzedeiras, os saberes indígenas, afro-brasileiros, as crenças religiosas e afeto entre as mulheres. Local em que a tentativa colonizadora da Ciência de superar o senso-comum fracassa, e as vozes marginalizadas ecoam com intensidade e alcançam mais corpos do qualquer produto da indústria farmacêutica.

Essa pluralidade de saberes e práticas sobre a menstruação existe e esses diferentes discursos sobre a saúde dos corpos que menstruam coexistem porque onde há poder, simultaneamente, há resistência. Nessa perspectiva, Foucault (2019) assinala que os pontos de resistência são móveis e transitórios, de modo que “introduzem na sociedade clivagens que se deslocam, rompem unidades e suscitam reagrupamentos, percorrem os próprios indivíduos, recortando-os e os remodelando, traçando neles, em seus corpos e almas, regiões irredutíveis” (FOUCAULT, 2019, p. 91).

Por conseguinte, como nenhuma região é isenta de relações de poder, também houve relatos convergentes à medicalização farmacêutica da menstruação:

*[sobre a prática de emendar cartelas de anticoncepcional] já fiz isso para regular a menstruação (Marinalva);*

*[sobre conselhos relacionados a menstruação que já recebeu] vários sobre as dores, como bolsa de água quente e chás, alguns sobre o calendário, pra acompanhar o ciclo e outros sobre o uso de pílulas pra regular o ciclo (Joana);*

*quando eu era mais nova tomava pílula (17-20 anos) e meu sonho era não menstruar mais, odiava, não queria ter filhos e achava um estorvo na minha vida (Agnes);*

*quando eu era adolescente era bem complicado minha relação com as cólicas, parecia que ninguém levava realmente a sério, nunca me levaram ao médico. As pessoas geralmente aconselhavam à usar anticoncepcional pra regular (Lélia);*

*[sobre seu conhecimento sobre o uso de chás ou remédios remédios caseiros para serem usados durante a menstruação] o que mais tenho conhecimento é a escapolamina (Estevão);*

*depois de não conseguir engravidar, até os 30 anos, devido aos miomas, um genicologista [...] me orientou, já que não conseguimos reverter o seu estado de saúde para uma gravidez, vamos tirar seu útero e um ovário, pois a menstruação no seu organismo não vai trazer benefícios nenhum, pelo contrário vai te deixar cada vez mais debilitada, pois eu já estava com anemia e precisei de transfusão de sangue para a cirurgia (Lilith);*

*[sobre conselhos relacionados a menstruação que já recebeu] emendar cartela de anticoncepcional pra não menstruar, não fazer sexo nesse período, evitar café (Alba).*

Joana, Lélia e Alba relataram ter recebido conselhos sobre o uso de pílulas anticoncepcionais para regular o ciclo ou suprimir a menstruação. Marinalva e Agnes utilizaram este método quando eram mais jovens. Já Estevão disse que o remédio que ele mais tem conhecimento é a “escapolamina”, e Lilith relatou que fez uma cirurgia para retirar o útero e um ovário.

As falas sobre métodos para regular a menstruação mostram como o corpo que menstrua é submetido a um controle através de práticas médicas e farmacêuticas, que também são baseadas em discursos sobre a normalidade e a patologia. Em concordância, os conselhos que as participantes receberam são baseados em discursos sobre o que é considerado normal ou anormal em relação à menstruação e como lidar com ela, e arrastam mecanismos de poder que determinam que nossos corpos devem ser regulados e controlados.

Em síntese, nas falas acima diferentes conhecimentos compõem um regime de verdade que influencia na forma como lidamos com os sintomas do período menstrual. Seja pelo uso de chás, bolsas térmicas, banhos de assento ou pelo uso de medicamentos vendidos nas farmácias e intervenções médicas, normalizamos a dor e medicamos nossos corpos, não só para cessar as dores, mas também para não precisar faltar ao trabalho ou as aulas, para nos encaixarmos em uma sociedade que nos cobra que nossos corpos sejam dóceis e úteis a todo momento. Nessa estrutura, a biopolítica opera na proliferação das tecnologias “sobre

o corpo, a saúde, as maneiras de se alimentar e de morar, as condições de vida, todo o espaço da existência" (FOUCAULT, 2019, p.134). Diante dessa estrutura, assim como os medicamentos industrializados, os chás e outras receitas tradicionais também corroboram com produção de corpos úteis para a manutenção do sistema capitalista.

Logo, as ciências estão conectadas as práticas culturais tanto na prevenção e no tratamento de nossas dores quanto no controle de nossos corpos, pois também são atravessadas por interesses mercadológicos que envolvem a normalização e medicalização dos corpos que menstruam. Porque ao fixar a menstruação “a dores, doenças, gravidez, sintomas ruins no corpo, como cólica e estresse, a biopolítica ajusta os corpos aos padrões que geram lucros aos mercados biotecnológicos e biomédicos” (SOUZA, 2017, p. 301), o que levanta o questionamento em relação aos produtos destinados à higiene íntima do período menstrual: seriam eles desenvolvidos com o intuito de cuidar da saúde e bem-estar dos corpos que menstruam ou são criados com o pretexto de aumentar a insegurança desse público “para criar a necessidade em consumir produtos que geram lucros”? (SOUZA, 2017, p. 301).

No que diz respeito a recomendação de pílula anticoncepcional, muitas vezes a prática cessa a dor, mas não investiga o que a causa, assim o corpo é continuamente submetido a essa medicação até que se alcance a menopausa, sendo incentivado a seguir essas normas para manter a ordem social. Segundo Foucault (2019) essa a disciplinarização dos corpos opera com vistas a torná-los úteis e dóceis, de modo que o controle da sociedade sobre os indivíduos começa no corpo, com o corpo, portanto não se restringe a agir apenas pela consciência ou pela ideologia. Nessa perspectiva, “foi no biológico, no somático, no corporal que, antes de tudo, investiu a sociedade capitalista. O corpo é uma realidade biopolítica. A medicina é uma estratégia biopolítica” (FOUCAULT, 1985, p. 80).

Este biopoder foi, certamente, um elemento essencial para o desenvolvimento do capitalismo, que só pode ser assegurado em consequência de uma inserção controlada dos corpos no aparelho de produção e por meio de um ajustamento dos fenômenos de população aos processos econômicos. Isto exigiu não somente que os corpos fossem duplamente dóceis e úteis, como também utilizaram-se de métodos que elevassem as aptidões desses indivíduos, mas com o cuidado e controle para que eles não se tornassem mais difíceis de serem sujeitados

(FOUCAULT, 2019).

Para concluir, medicalizamos nossos corpos através dos produtos da química orgânica ou das receitas de nossas avós para curar nossas dores, mas também para nos encaixarmos nas normas da sociedade e conseguir continuar cumprindo nossas tarefas mesmo quando o corpo grita de dor, posto que, nos moldes de uma padronização acrítica, o conhecimento moderno empenhou grandes esforços em função de fragmentar a compreensão sobre o homem e reduzi-lo a uma simplificada concepção mecanicista. Por conseguinte, os corpos que não se enquadram dentro do padrão imposto por esta visão mecanicista sempre serão vistos como problemáticos, e que devem ser corrigidos por meio do veículo de consumo (BOBEL, 1963).

#### 4.3 A FEMINILIDADE E A MATERNIDADE

O conjunto de normas que acompanha a menstruação estabelece e padroniza o modo como ela deve ocorrer e como deve ser tratada, bem como especifica qual corpo a experencia e qual é sua função. Sob esse aspecto, um assunto recorrente nos relatos é a vinculação da menstruação à feminilidade e à maternidade. As experiências individuais das participantes, suas crenças culturais e suas práticas cotidianas estão entrelaçadas com os discursos médico-biológicos que definem a menstruação como um processo natural do corpo feminino:

*algo natural de toda mulher (Inês);*

*a face linda de ser mulher (Anastácia);*

*processos naturais do corpo feminino (Carla);*

*toda mulher passa por isso até seus 50 anos até à menopausa (Francisco);*

*é algo que faz parte do meu corpo como mulher. Deve ser tratado como algo natural (Catarina);*

*é um ciclo do corpo humano feminino, não penso que seja nada mágico nem maravilhoso, tampouco nojento, somente um processo natural (Fátima);*

*[a menstruação existe] para mostrar se o corpo feminino está funcionando da forma que deveria e também para o corpo se preparar para a possível reprodução (Clarice).*

As falas acima seguem uma normatização de que o corpo que

menstrua é, primordialmente, o corpo da mulher. A menstruação foi relacionada ao “corpo feminino” e a “feminilidade” ou descrita como algo que acontece com “todas as mulheres” em respostas de diferentes questões. Mas toda mulher menstrua? E somente as mulheres menstruam?

Essas falas se enquadram em uma visão científica tradicional, que considera a menstruação como um processo biológico e fisiológico intrínseco ao corpo feminino, sem levar em conta as dimensões sociais e culturais envolvidas nesse fenômeno, excluindo as mulheres que não menstruam, inclusive aquelas que passaram por uma histerectomia ou que possuem uma condição médica que impede a menstruação, e ignorando a complexidade das identidades de gênero e a diversidade das experiências menstruais entre as mulheres e outras pessoas que menstruam, incluindo homens trans e pessoas não-binárias.

Ao considerar a menstruação como algo intrínseco da mulher, as mulheres que não menstruam têm sua feminilidade negada e, assim como os homens-trans e pessoas não-binárias, são empurradas para o lado de fora das margens do discurso sobre a menstruação e sobre os ideais de um corpo que menstrua. Esses estereótipos de sexualidade estão relacionados a crenças, preconceitos, valores culturais e ideais de feminilidade que nos foram ensinados no contexto familiar, religioso, midiático ou educacional, o que inclui as aulas da disciplina de Biologia que participa da normatização do corpo da mulher, uma vez que as aulas e os livros dessa disciplina também nos apresentam um modelo de corpo humano que indica, com textos e imagens, qual corpo possui útero, menstrua e engravidia. Além disso, em sua maioria, as pesquisas e os tratamentos médicos relacionados à menstruação são realizados apenas em corpos femininos, excluindo outras identidades de gênero que também podem menstruar, o que reforça a ideia de que a menstruação é uma questão exclusivamente feminina e nega direitos básicos de saúde às pessoas que não se encaixam nas identidades cisgêneras.

Ao fixar a menstruação a mulher, esses discursos não só excluem e marginalizam corpos que não se enquadram nos padrões idealizados, mas também oprimem os que seguem as normas. De acordo com vários relatos, a primeira menstruação é retratada como um marco na vida da mulher e caracteriza a passagem da infância para a vida adulta, arrastando consigo enunciados que nos cobram mudanças de hábitos e privação de vontades. Nela reside a tradição de dizer que a menina “vira mocinha” ou “torna-se mulher” após este evento, o que

ocasionou revolta e tristeza às participantes da pesquisa:

*não gostei da situação, pois era muito traquina., e não era cuidadosa com meu corpo. Sempre muito livre e a partir de então acabou-se a minha liberdade. Geralmente são péssimas as recordações, devido ao fluxo forte e os cuidados, pois não tínhamos absorventes e sim panos (Esmeralda);*

*na primeira menstruação se diz que virou mocinha. Eu tinha 11 anos quando menstruei. Era criança. Não era mocinha. Nunca fui mocinha. Acho essa palavra horrorosa (Dandara);*

*eu me lembro que me senti muito frustrada, porque eu me sentia criança demais pra menstruar e eu esperava que demorasse mais tempo. Minha mãe dizia que era sinal de que a pessoa já estava virando uma moça/adulta, e eu não me sentia pronta pra isso. Por um momento eu esperei que ignorar fosse evitar que acontecesse. Quando minha mãe chegou eu contei pra ela e chorei (Joana);*

*um constrangimento sem fim para falar com minha mãe. Foi pavoroso. Eu queria me esconder. Tinha 11 anos e brincava de boneca. Minha mãe falou: ixiii. Eu me senti traída pelo meu corpo. Me senti limitada. Absorvente naquela época era enorme, eu era pequena, eles não eram adequados. Não foi boa a experiência (Carla).*

A primeira menstruação trouxe desgosto a essas meninas porque vivenciar a infância era prazeroso para elas, porque não se sentiam preparadas para a vida adulta e porque tiveram que se adequar as normas do que é “ser mocinha” em nossa sociedade, o que implica despedir-se dos brinquedos e assumir responsabilidades, como atividades relacionadas a limpeza e ao zelo não só do próprio corpo, mas também da casa em que vive.

Ademais, considerando o alto índice de gravidez na adolescência no Brasil em que 14% de todos os nascimentos são de mães com até 19 anos de idade (UNFPA, 2020), a menarca traz consigo a preocupação de uma possível gravidez, uma vez que representa um marcador de maturidade sexual da menina em muitas culturas e “chama à ação um complexo conjunto de processos destinados a controlar, contornar e até negar essa nova realidade – a preservar a virgindade, reforçar a castidade e assegurar a passividade” (SARDENBERG, 1994, p. 26).

Assim, a primeira menstruação vem acompanhada de uma forte vigilância sobre as ações das meninas e de várias imposições

[...] de um comportamento à altura do novo status adquirido. O novo comportamento inclui o modo de se sentar, vestir, o manter-se distante dos meninos, proteger sua “virtude”. Aparece, com força, a palavra de ordem que caracteriza socialmente o papel da moça de família: o recato [...]. Em outros termos, a menina passa a ser um perigo, e a estar exposta ao perigo, pelo simples fato de ter menstruado (AMARAL, 2003, p. 61)

Os discursos sobre a menstruação designam o gênero e o propósito/utilidade do corpo que a vive. De modo complementar, muitas menções

foram feitas à menstruação enquanto um processo indissociável a maternidade. Nesse sentido, muitas delas relacionam a menstruação diretamente à “gravidez” ou ao “ciclo reprodutivo”, descrevendo-a como uma fração de um processo que tem uma finalidade maior, que é *ser mãe*. Segundo elas a menstruação representa:

*a capacidade de poder ter filhos (Carmem);*

*possibilidade de gerar vida (Victória);*

*a forma natural de preparação do corpo para a gravidez (Arlete);*

*uma parte do ciclo reprodutivo das mulheres, onde todos os meses caso não ocorra a fecundação a menstruação acontece (Joaquim);*

*não acho útil ou necessário para quem não pretende gerar uma vida (Magda).*

As falas apresentam uma visão normativa de gênero que relaciona a menstruação com a maternidade. Nesse discurso também opera um controle social das mulheres, em que somos pressionadas a aceitar e nos adequar aos padrões de comportamento que reforçam as normas de gênero hegemônicas, isto porque 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).

Ainda podemos encontrar nesses discursos resquícios de um passado não muito distante, pois a ideia de que o papel da mulher era gerar vidas e dedicar-se ao bem-estar de sua família prevaleceu durante muito tempo, e tem reconquistado espaço novamente nos últimos anos com o fortalecimento de grupos que defendem o conservadorismo. Revistas, jornais e programas de rádio ou televisão transmitiam que a realização da mulher se daria por meio do casamento e da maternidade, e “a voz da tradição e da sofisticação freudiana diziam que [a mulher] não podia desejar melhor destino do que viver a sua feminilidade” (FRIEDAN, 1971, p.9).

Deste modo, “os mecanismos do poder se dirigem ao corpo, à vida, ao que a faz proliferar, ao que reforça a espécie, seu vigor, sua capacidade de dominar, ou sua aptidão para ser utilizada” (FOUCAULT, 2019, p. 137). Por conseguinte, a responsabilidade no que diz respeito à saúde dos filhos, à solidez da família e à salvação da sociedade recai sobre a mulher, em nome dessa responsabilidade impõe-se um processo de histerização das mulheres visando controlar minuciosamente nossos corpos, e nele o sexo pode ser definido como

aquilo “que constitui, por si só, o corpo da mulher, ordenando-o inteiramente para as funções de reprodução” (FOUCAULT, 2019, p.143).

Nesse jogo, os cientistas também empenharam esforços no desenvolvimento de equipamentos precisos de mensuração e de pesquisas básicas no campo da endocrinologia e da bioquímica (estudos das glândulas e seus hormônios) para que fosse estabelecida uma relação entre a menstruação e a procriação (FERREIRA, 1994).

A maternidade e a menstruação não só são vistas como ações inerentes às mulheres e de total responsabilidade delas, mas também como algo que só pode ser dialogado entre elas. Certas palavras são proibidas em público e deve-se manter uma certa decência das expressões, dentre outras censuras do vocabulário para manter um padrão moralmente aceitável. Observando esse aspecto rastreamos no material em análise as pessoas que mais apareciam nas falas sobre menstruação, o que está quantificado na tabela abaixo:

**Tabela 2 – Diálogos sobre menstruação.**

Pessoas envolvidas	Número de falas
Mãe	94
Amiga	50
Irmã	20
Colega	18
Pai	14
Avó	11
Tia	8
Prima	4
Irmão	1

**Fonte:** a própria autora (2023)

Do universo analisado, 205 falas sobre menstruação eram sobre diálogos entre mulheres e apenas 15 envolviam homens, e alguns destes eram sobre “situações de emergência” em que não havia uma mulher no local e outros eram sobre consultas em que as mulheres foram atendidas por médicos. É importante relembrar que de 69 participantes da pesquisa apenas 8 se identificaram com o sexo masculino e que alguns deixaram de responder a perguntas pelo fato de serem homens. Neste contexto, ocorre uma regulação no discurso, direcionando as mulheres a manterem a menstruação em segredo, bem como impedindo a interação

de homens nesses diálogos, e estas convenções são tão naturalizadas que classificamos este assunto como “assunto de mulher” ou “coisa de mulher”.

Isto posto, grande parte das mulheres respondeu que seu primeiro contato com o assunto foi através de mulheres da família ou amigas, evidenciando que a menstruação é um assunto que se restringe às mulheres (na intimidade, no segredo e no silencio), sendo um tema mais restrito ao espaço privado e, constantemente, permeado por procedimentos que regulam ou interditam o discurso.

Sobre esse aspecto, e em resposta à pergunta “você se sente confortável em conversar sobre esse assunto em qualquer ambiente?”, elas disseram:

*em todo e qualquer ambiente? Acho que ainda não (considerando que trabalho com homens conservadores e mais velhos kkkk não imagino falando disso com eles). Mas com toda e qualquer pessoa que cicla? Sim, acho importante e amo falar sobre isso, sinto que aprendi muita coisa que não se é falado e gosto de compartilhar, e gosto de ouvir as experiências de outras pessoas também. É um tópico que nunca se esgota pra mim, eu falaria sobre menstruação e tudo relacionado um dia inteiro kkkkk (Elisa);*

*dificilmente vou falar sobre isso só entre homens. Mas se houver uma mulher, e ela se sentir a vontade para conversar sobre isso, eu vou conversar livremente (Dandara);*

*não, pelo fato de ser homem em minha visão não tenho nada a agregar salvo como futuro farmacêutico poder indicar alguns fármacos para alívio de dor (Estevão);*

*não é um tabu, mas também não é um tema pra mesa de bar (Cátia);*

*já me senti desconfortável muitas vezes, por conta de tabus criados pela sociedade que nos diz que a menstruação é algo sujo, nojento, somos criadas entendendo isso dessa forma, escondendo até a própria palavra "menstruação", transformando ela em dizeres por exemplo "estou naqueles dias" "tô de Chico" e vergonhoso dizer que se está menstruada (Iracema).*

Seus relatos expõem que a menstruação não é um assunto para ser exposto em um lugar qualquer ou que causa desconforto falar sobre isso em locais públicos ou em ocasiões em que homens estejam presentes. Em concordância os homens optaram por não responder algumas questões sob a justificativa de serem homens.

Enquanto em outras regiões do discurso sobre a menstruação a autoridade e o direito à palavra é designada aos médicos ou cientistas, aqui somente as mulheres podem tomá-la, porque a rede das relações de poder forma um tecido espesso que atravessa os aparelhos de produção, as famílias, os grupos restritos e as instituições, sem se localizar exatamente em nenhum deles. Essas

múltiplas correlações de força servem de suporte a amplos efeitos de clivagem que atravessam o conjunto do corpo social (FOUCAULT, 2019).

Portanto há uma tensão nessa rede, ao passo que a academia requisita para si a autoridade do discurso sobre a menstruação, mas as normas e os costumes relacionadas a ela reservam parte significativa desse discurso somente as mulheres. Neste sentido, a *interdição* (FOUCAULT, 2009) controla o que pode ser dito, em que circunstância e a quem é permitido falar tornando a menstruação um assunto que deve ser mantido em sigilo ou ser compartilhado apenas entre mulheres e em locais que não causem desordem ou entre profissionais qualificados. Logo, a menstruação pertence a uma região do discurso que é difícil de ser penetrada ou ainda em que a palavra é proibida. Assim, para reproduzir ou produzir enunciados, é preciso possuir autoridade e mesmo assim estar sujeito a determinadas normas disciplinares.

A interdição da menstruação recruta, mobiliza, permuta e translada aliados dentro de um limite coletivo próprio, é o que parece, mas não sobreviveria muito tempo sem lançar agentes para além de suas fronteiras espessas, sem deslocar seus coletivos, seriam como as ciências que se circunscrevem em seus laboratórios. Não passariam de mera curiosidade aos atores externos. Mas não é isso o que notamos. Não devemos ignorar o tamanho do mercado, o número de pessoas, instituições, instrumentos, medicamentos etc., que orbitam essa temática.

Retomando, contudo, o fio das interdições, algumas participantes relataram que em algumas situações elas não tiveram coragem de conversar sobre o assunto nem mesmo com outras mulheres:

*me sentia estranha e sozinha pois não sabia se as outras meninas já passaram por isso (Sonia);*

*a minha primeira menstruação não foi algo especial. Não compartilho lembranças boas. Eu não compartilhei com ninguém e para comprar o absorvente para poder ir a escola, eu ia até a mercearia onde meu avô tinha a famosa conta do fiado (um caderninho que era tudo marcado e pago no final do mês) e ali eu comprava e ninguém ficava sabendo. Em casa somente minha mãe era alfabetizada e quem fazia a conferência do que era cobrado no caderno era eu mesma. Eles nunca ficaram sabendo disso (Margarida);*

*senti muita vergonha de falar para a minha mãe e pedir o absorvente, quando adolescente eu não tive um diálogo muito aberto com ela. Inclusive depois ela contou para as minhas tias o que aconteceu e todo mundo ficou falando, achei desnecessário da parte dela, parece que tratam do assunto como um grande acontecimento ou troféu. Com relação a minha família esse tipo de assunto nunca foi levantado de maneira natural (Jasmim).*

Desde a primeira menstruação discursos controlados pelo tabu do objeto lhes trouxeram insegurança, solidão e preocupação, por sentirem vergonha ou por terem medo da reação das outras pessoas. Essas narrativas ilustram a complexidade das relações de poder que envolvem a formação e a expressão de discursos sobre a menstruação.

Muitas vezes, a família reproduz os discursos opressivos, não oferece diálogo ou um espaço de acolhimento para as dúvidas, medos e necessidades das meninas, perpetuando normas sociais e estereótipos de gênero, de modo que somos compelidas a esconder nossa menstruação, ocultar nossas necessidades, e a evitar falar sobre ela, o que torna difícil compartilhar experiências e buscar apoio, e afeta negativamente a relação das mulheres com suas próprias mães e familiares, criando barreiras para a comunicação e o diálogo sobre o tema.

Estes eventos também foram impulsionados pela repressão, que se exerce “como condenação ao desaparecimento, mas também como injunção ao silêncio, afirmação de inexistência e, consequentemente, constatação de que, em tudo isso, não há nada para dizer, nem para ver, nem para saber” (FOUCAULT, 2019, p. 8). Isto posto, no que diz respeito a 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, 2017, p. 5) ou exercendo controle sobre os diálogos.

Novamente nos cobram que ajustemos nossas falas e nossos corpos a um ideal que é norteado por um conjunto de elementos do contexto que estamos inseridas, e as ciências contidas nesse eixo estão articuladas aos princípios sobre o ciclo menstrual ditados pela Biologia, pela Medicina, bem como a concepção de nossa sociedade sobre o papel e o lugar da mulher.

Entretanto, Foucault (2004, p. 295) nos lembra é preciso problematizar tudo o que estamos acostumadas, pois estas não são verdades inalteráveis e aquilo que consideramos universal ou o que faz parte de nossa paisagem familiar é “o produto de certas transformações históricas bem precisas” e aqui também há um embate, porque nem todas as mulheres se silenciam diante dessas imposições. Vale lembrar que o poder não é apenas repressivo, é também produtivo (FOUCAULT, 1985), e neste caso nos movimenta a subverter essas regras ou a buscar outros locais para compartilhar nossas experiências ou buscar

informações:

*[tive conversas sobre menstruação] durante a adolescência, mas a maioria conversas com amigas e pesquisa na internet. Na família não se falava muito disso, algumas tias falavam sobre, mas de uma forma sempre constrangedora quando era mais nova, parecia que a intenção era gerar vergonha ou constrangimento (Jasmim);*

*eu aprendi muito "sozinha" na internet, buscando informação em grupos dedicados a debater o assunto (Elisa);*

*eu fui entender melhor com as minhas amigas de escola, a gente pesquisando por conta pra tentar nos conhecer melhor (Joana).*

Jasmim, Elisa e Joana, estabeleceram o diálogo com outras mulheres próximas a elas ou virtualmente por meio de pesquisas e participação em grupos nas redes sociais. E elas não são as únicas. Tanto os tabus quanto as regulamentações (o equivalente funcional e científico dos tabus) que acompanham a menstruação tem sido amplamente discutidos, principalmente nas redes sociais, nos últimos anos através de diversas práticas culturais e políticas que buscam desestabilizar e subverter o referido paradigma biomédico, criando assim uma multiplicidade novas propostas e significações sobre a menstruação. Essas práticas e ideologias questionam a medicalização e a patologização dos corpos recorrentes na visão biomédica ocidental, constituindo um corpo que menstrua, mas que também é múltiplo, político e feminista (IRUSTA, 2022).

Esse movimento tem feito emergir visões positivas sobre a menstruação e múltiplas formas de lidar com ela, assim como impulsiona rodas de conversa, campanhas, livros, murais, performances, eventos, discussões sobre alternativas sustentáveis para a diminuição do uso de absorventes descartáveis etc. Mas este é um assunto que ficará em suspenso para ser melhor desenvolvido futuramente, com o auxílio das falas de algumas das participantes desta pesquisa que relataram compartilhar desta visão de resistência frente as imposições hegemônicas acerca da menstruação, destacando a importância de romper o com a repressão estabelecida e trazendo relatos sobre o autoconhecimento que desenvolvem a partir da menstruação, a relação de afeto que possuem com seus corpos, sobre cuidados com o corpo, uso de coletores menstruais e ressignificação da menstruação, uso de plantas e exercícios físicos no tratamento e prevenção à cólicas, dentre outros.

Em conclusão, nos três eixos, a relação entre as ciências e os discursos sobre a menstruação envolve uma complexa interação entre poder,

resistência e construções sociais. Inicialmente, as participantes que defendem a naturalização e a cientificação da menstruação utilizaram estrategicamente os enunciados científicos como uma forma de contestar discursos que marginalizam e interditam o diálogo sobre esse tema.

No entanto, mesmo com o suporte de discursos científicos que facilitam a construção e a manutenção do debate sobre a menstruação, ainda estamos sujeitas a relações de poder que geram segregação e exclusão. Articulados por argumentos advindos das ciências, principalmente da biologia, enquanto uma disciplina acadêmica e uma forma disciplinar, os discursos dominantes tendem a cristalizar a menstruação como um processo biológico natural e, por conseguinte, imutável e inquestionável. Essa visão autoritária é reforçada pela segregação da academia e das instituições científicas, posto que elas são atravessadas por normas sociais e mecanismos de controle do discurso que limitam o acesso ao conhecimento e conferem prestígio aos profissionais da área.

As ciências participam da construção do modo como lidamos com os sintomas menstruais. Diferentes conhecimentos, desde receitas caseiras a medicamentos industrializados, compõem um regime de verdade que busca normalizar a dor, medicalizar nossos corpos, tornando-os dóceis e produtivos, a fim de atender às demandas da sociedade capitalista. Nesse contexto, a biopolítica opera na vanguarda de tecnologias sobre o corpo e a saúde, nos mantendo em padrões que geram lucro para os mercados biotecnológicos e biomédicos.

Normas instituídas socialmente estabelecem como a menstruação deve ocorrer e como deve ser tratada, reforçando a ideia de que ela é uma questão exclusivamente feminina e indissociável da maternidade, excluindo outras identidades de gênero que também podem menstruar. Ramos das ciências, como a biologia e a medicina, são constantemente requeridas para contribuir com essa normatização do corpo que menstrua e reforçar estereótipos de gênero. Esses discursos também estabelecem o controle sobre os corpos femininos, impondo padrões de comportamento e privações. Além disso, com vimos a partir dos relatos das participantes sobre vergonha e desconforto, muitas vezes, mecanismos de controle do discurso operam restringindo o diálogo sobre a menstruação apenas às mulheres e a locais apropriados.

Todavia, é preciso reconhecer que as normalizações não operam como verdades inalteráveis, mas são produtos de transformações históricas

específicas. As ciências estão articuladas a esses princípios e, portanto, contribuem, enquanto agentes mutáveis em ação, para a perpetuação de discursos e normas sociais, mas também podem ser uma ferramenta para questioná-los, promover resistência, e viabilizar a pluralidade de perspectivas sobre a menstruação.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Objetivamos nesse trabalho investigar a articulação das ciências com as relações que regem a menstruação. Nossa motivação foi trazer à discussão, como, pelos discursos, o pensamento científico se metamorfoseia e se encrusta em discursos e ações da vida em comum do qual participamos ativamente como mulheres, mas que pareciam distantes das práticas científicas.

Quando construímos argumentos ao longo do texto propondo que menstruar não é natural, é cultural, foi porque vimos que não há nada de natural nos seres humanos. Vimos que o natural é reivindicado como uma política de pertencimento. Talvez devêssemos dizer que o mais natural nos seres humanos é a construção de uma forma particular de cultura. O modo como falamos e lidamos com a menstruação é resultado das múltiplas interações fazendo-se em nosso convívio social, isto é, somos seres históricos constituídos e constituintes da família, mídia, ciência, escola, religiões, mitologias, livros e por diversos outros meios.

Ao buscar conexões entre a menstruação e a ciência nas falas das participantes nos deparamos com múltiplas narrativas e experiências. Nas que foram analisadas nessa pesquisa, observamos nas relações de poder nós de embates e resistências operando na produção de verdades sobre a menstruação, em um jogo no qual as ciências se articulam tanto na manutenção de estruturas que oprimem e controlam os corpos que menstruam quanto na sustentação de resistências à essas estruturas, e estabelece conexões com a cultura, economia, religiões, misticismo e biopolítica.

No primeiro eixo trouxemos a percepção de algumas participantes sobre a menstruação enquanto um processo natural e biológico do corpo, em que os enunciados cientificizados são instrumentos de clivagem frente aos discursos que estigmatizam e mistificam a menstruação. Mas, mesmo compondo polos de resistência, estamos sujeitas a outros mecanismos de poder, de modo que esses enunciados também constituem uma concepção imutável e inquestionável da menstruação, e as ciências assumem um discurso autoritário e de caráter impeditivo, manipulado por um mecanismo de exclusão entre o sujeito e o discurso, em que aquilo que é dito por profissionais da Medicina ou da Biologia ou pela Igreja são valorizados em detrimento de outros saberes.

No segundo eixo outras falas foram mencionadas para discutir uma

de nossas angústias do ciclo menstrual: a dor. Espaço em que discursos decretam a doencificação e a medicalização da menstruação. Nesse jogo de poder a biopolítica opera com vistas a tornar nossos corpos dóceis e úteis ao sistema capitalista. Onde as ciências estão conectadas a práticas culturais tanto na prevenção e no tratamento de nossas dores quanto no controle de nossos corpos. Contudo, também são estabelecidas conexões plurais e resistentes frente às investidas homogeneizantes da indústria biomédica, a partir de conexões entre saúde, natureza, misticismo das bruxas e benzedeiras, saberes indígenas, afro-brasileiros, crenças religiosas e afeto entre as mulheres.

O terceiro eixo nos fez refletir sobre a imposição da feminilidade e da maternidade como características intrínsecas das mulheres, os estereótipos de gênero e marginalização dos homens transgênero, pessoas não-binários e outros corpos que possuem útero. As relações de poder se exercem a partir das práticas da medicina e da biologia, bem como na relação com a família, a escola, as ciências etc. Contudo, a normatização não diz respeito apenas a nossos corpos, mas também à nossas falas, delimitando o que pode ser dito, ou não, quem pode falar sobre a menstruação, os ambientes em que podemos falar, palavras proibidas, etc. Além disso, assim como nas outras discussões apresentadas, o poder se exerce a partir de pontos desiguais e móveis, ao passo que somos impulsionadas a romper os silêncios e interdições, justamente nesse ambiente em que impõe o contrário.

Por fim, ao indagar outras pessoas nos deparamos com evidências de híbridos ciências-culturas com as quais temos o que dizer, mas que também dizem sobre nós enquanto um corpo ecológico (uma composição conectada à ecologia do mundo). Portanto, estudar esse corpo ecológico seria um bom caminho, pois ainda há muito a avançar nesse campo de estudo e muitas possibilidades de continuidade para nós diante do tema.

## REFERÊNCIAS

- AMARAL, Maria Clara Estanislau do. **Percepção e significado da menstruação para as mulheres.** 2003. 147 f. Dissertação (Mestrado em Tocoginecologia) - Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2003.
- APARICIO, Juan Ricardo. De mapas, cartografías y coyunturas sobre la relación entre la cultura y el poder: itinerarios y desafíos de los Estudios Culturales. **Revista de Estudios Sociales**, Colombia, n. 64, p. 106-117, 2018.
- BARTHES, Roland. **Mitologias.** Tradução de Rita Buongermino e Pedro de Souza. 11<sup>a</sup>. ed. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2001.
- BAUMAN, Zygmunt. **La Globalización: consecuencias humanas.** Buenos Aires, Fondo de Cultura Económica, 2008.
- BEAUVOIR, Simone De. **O Segundo Sexo.** V.1. Rio de Janeiro: Editora Nova Fronteira, 2000.
- BÍBLIA. Português. **Bíblia sagrada.** Tradução de Padre Antônio Pereira de Figueiredo. Rio de Janeiro: Encyclopediæ Britannica, 1980. Edição Ecumênica.
- BLOOR, David. **Knowledge and social imagery.** University of Chicago Press, 1991.
- BOBEL, Chris. **New blood: third-wave feminism and the politics of menstruation.** 1963.
- BOGDAN, Robert C.; BIKLEN, Sari K. **Investigação qualitativa em educação.** Portugal: Porto Editora, 1994.
- BOURDIEU, P. **A dominação masculina.** 2.ed. Trad. de Maria Helena Kühner. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2002.
- BOURDIEU, Pierre. **Usos sociais da ciência.** Unesp, 2003.
- BRANDÃO, Brune Coelho. **A produção de corpos trans e suas interseções com os processos saúde-doença: efeitos (in)desejáveis e autonomia dos corpos.** 2016. 132 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, 2016.
- BUENO, Gessica de Brito; DOS SANTOS, Christian Fausto Moraes; DA SILVA, Eduardo Mangolim Brandani. Corpos castos, sangues profanos: mulher, menstruação e medicina na américa portuguesa do século XVIII. **Anais da ReACT-Reunião de Antropologia da Ciência e Tecnologia**, v. 5, n. 5, 2022.
- COHEN, Jeffrey Jerome. A cultura dos monstros: sete teses. In: SILVA, Tomaz Tadeu da (Org.). **Pedagogia dos monstros: os prazeres e os perigos da confusão de fronteiras.** Belo Horizonte: Autêntica, p. 23-60, 2000.

- CORAZZA, Sandra Mara. Labirintos da pesquisa, diante dos ferrolhos. **Caminhos investigativos: novos olhares na pesquisa em educação**, v. 2, p. 105-131, 2002.
- CORAZZA, Sandra Mara. **Para uma filosofia do inferno na educação: Nietzsche, Deleuze e outros malditos afins**. Autêntica Editora, 2002.
- CUNHA, Manuela Carneiro da Cunha. Ciência, racionalidade e pluralidade cultural: reflexões sobre o discurso científico na modernidade". **Revista Brasileira de Ciências Sociais**, vol. 15, n. 42, 2000.
- DELEUZE, Gilles. **Foucault**. São Paulo: Brasiliense, 1991.
- DIAS, Victória Carolina Pinheiro Lopes; ANJOS, Giordana; DIAS, Maria Regina Álvares Correia; "Coletor menstrual: uma análise a luz do metaprojeto", p. 180-193 . In: . São Paulo: **Blucher**, 2018.
- FEYERABEND, Paul K. **Contra o método**. Rio de Janeiro: Francisco Alves, 1989.
- FISCHER, Rosa Maria Bueno. Foucault e a análise do discurso em educação. **Cadernos de pesquisa**, p. 197-223, 2001.
- FISCHER, Rosa Maria Bueno. Foucault revoluciona a pesquisa em educação?. **Perspectiva**, v. 21, n. 2, p. 371-389, 2003.
- FLECK, Ludwik. **Gênese e desenvolvimento de um fato científico: introdução à doutrina do estilo de pensamento e do coletivo de pensamento**. Fabrefactum Editora, 2010.
- FOUCAULT, Michel. **Microfísica do poder**. Organização e tradução de Roberto Machado. Rio de Janeiro: Edições Graal, 1985.
- FOUCAULT, Michel. **As palavras e as coisas**. trad. Salma Tannus Muchail. São Paulo: Martins, 2000.
- FOUCAULT, Michel. Verdade, poder e si mesmo. In: **Ditos e Escritos V: ética, sexualidade e política**. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2004. p. 294-300.
- FOUCAULT, Michel. **A Arqueologia do Saber**. 7. ed. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2005.
- FOUCAULT, Michel. Gerir os ilegalismos. In: FOUCAULT, Michel. **Michel Foucault: entrevistas a Roger Pol-Droit**. São Paulo: Graal, 2006. p.41-52.
- FOUCAULT, Michel. **A Ordem do Discurso: aula inaugural no Collège de France, pronunciada em 2 de dezembro de 1970**. 18. ed. São Paulo: Loyola, 2009.
- FOUCAULT, Michel. **História da Sexualidade 1: A vontade de saber**. 8. ed. São Paulo: Paz e Terra, 2019.

FRANZÃO, Jeanine Albieri Kiszka. **Sequência didática para o ensino do ciclo menstrual: uma experiência com alunos do 6º ano do Ensino Fundamental.** 2013. 151 f. Dissertação (Mestrado em Ensino de Ciência e Tecnologia) - Programa de Pós-Graduação em Ensino de Ciência e Tecnologia, Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Ponta Grossa, 2013.

FRIEDAN, Betty. **Mística feminina.** Editora Vozes Limitada, 1971

GUATTARI, Félix; DELEUZE, Gilles. **Mil platôs. Capitalismo e Esquizofrenia.** Rio de Janeiro: Editora 34, 1995.

HALL, Stuart. The Work of Representation. In: HALL, Stuart (org.). **Representation: Cultural representations and Signifying Practices.** Sage/Open University: London/Thousand Oaks/New Delhi, 1997.

HENNING, Paula Corrêa. Traçados da história da ciência: modos de pensar e fazer ciência na atualidade. In: VEIGA-NETO, Alfredo et al. **Pesquisas em Educação: experimentando outros modos investigativos.** Rio Grande: editora da FURG, 2013.

IRUSTA, Erika. **Ciencia Ciudadana: Cómo reclamar la menstruación.** Madrid: Instituto Nacional de Tecnologías Educativas y de Formación del Profesorado, 2022.

KNORR-CETINA, Karin D. **A fabricação do conhecimento: um ensaio sobre a natureza construtivista e contextual da ciência .** Elsevier, 2013.

KUHN, Thomas Samuel. **A estrutura das revoluções científicas.** 2. ed. São Paulo: Perspectiva, 1978.

LAKATOS, Imre; MUSGRAVE, Alan. **A crítica e o desenvolvimento do conhecimento.** São Paulo: Cultrix Ed. da Universidade de São Paulo, 1979.

LATOUM, Bruno; Woolgar, Steve. **A vida de laboratório: a produção dos fatos científicos.** Rio de Janeiro: Relume Dumará, 1997.

LATOUM, Bruno. **Ciência em ação: como seguir cientistas e engenheiros sociedade afora.** São Paulo: Unesp, 2000.

LATOUM, Bruno. **Políticas da natureza: como fazer ciência na democracia.** Edusc, 2004.

LATOUM, Bruno. **Reagregando o social: uma introdução à teoria do ator-rede.** Edufba, 2012.

LÉVI-STRAUSS, Claude. A estrutura dos Mitos. In: **Antropologia estrutural.** Rio de Janeiro: Tempo Brasileiro, 1970.

LOURO, Guacira Lopes. **Gênero, Sexualidade e Educação. Uma perspectiva pós-estruturalista.** Petrópolis, RJ: Vozes, 1997.

- LOURO, Guacira Lopes. (Org.) **O corpo educado: pedagogia das sexualidades**. 2 ed. Belo Horizonte: Autêntica, 2001.
- MANICA, Daniela Tonelli. A desnaturalização da menstruação: hormônios contraceptivos e tecnociência. **Horizontes antropológicos**, v. 17, p. 197-226, 2011.
- MERTON, Robert. **The sociology of science**. Chicago: University of Chicago Press. 1987.
- MORAIS, Janaina de Araujo. Gênero, corpo e sangue: uma etnografia sobre a medicalização da menstruação. Anais Eletrônicos do Seminário Internacional Fazendo Gênero 11 & 13th Women's Worlds Congress, Florianópolis, 2017.
- NARVAZ, Martha Giudice; KOLLER, Sílvia Helena. Metodologias feministas e estudos de gênero: articulando pesquisa, clínica e política. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 11, n. 3, p. 647-654. 2006.
- NEVES, José Luiz. Pesquisa qualitativa – características, usos e possibilidades. **Caderno de Pesquisas em Administração**: São Paulo, v. 1, n. 3. 1996.
- OLIVEIRA, Moisés Alves de. **Os laboratórios de química no ensino médio: um olhar na perspectiva dos estudos culturais da ciência**. SciELO-EDUEL, 2016.
- PASSOS, Izabel Christina Friche. "A análise Foucaultiana do discurso e sua utilização em pesquisa etnográfica." **Psicologia: Teoria e Pesquisa**. 35, 2019.
- PEREIRA, Reginaldo Santos; DINIS, Nilson Fernandes. Contribuições da teoria pós-estruturalista e dos estudos culturais para a pesquisa em educação. **Práxis Educacional**, v. 13, n. 25, p. 72-93, 2017.
- PINHEIRO, Bárbara Carine Soares. **História preta das coisas: 50 invenções científico-tecnológicas de pessoas negras**. Livraria da Física, 2021.
- PINTO, Tânia Terezinha Ceni. **Vivências e significações de sexualidades femininas e suas relações com experiências educativas**. PORTO ALEGRE, DEZEMBRO DE 1997.
- POPPER, Karl. **Conjecturas e refutações**. Brasília: UnB, 1972.
- RATTI, Claudia Ramos. AZZELLINI, Érica Camillo; BARRENSE, Heloísa; GROHMANN, Rafael. O Tabu da Menstruação Reforçado pelas Propagandas de Absorvente. **Intercom – Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação**. XXXVIII Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação. Rio de Janeiro, 2015.
- ROCHA, Everardo. **O que é Mito**. São Paulo: Brasiliense, 1996.
- SALA, Núria Calafell. Menstruación decolonial. Florianópolis: **Revista Estudos Feministas**, v. 28, 2020.

SANTOS, Vivian Matias. As origens do processo de marginalização das mulheres na ciência: uma análise das influências culturais nas teorias que legitimaram uma educação desigual entre os sexos. **Emancipação**, v. 6, n. 1, 2006.

SARDENBERG, Cecilia M. B. "De Sangrias, Tabus E Poderes: A Menstruação Numa Perspectiva Sócio-Antropológica." **Estudos Feministas**, vol. 2, no. 2, 1994, pp. 314–344.

SILVA, Rosalina Carvalho da. A Falsa Dicotomia Qualitativo -Quantitativo: Paradigmas que Informam nossas práticas de pesquisas. In: Romanelli , G. ; Biasoli-Alves, Z.M.M. (1998) **Diálogos Metodológicos sobre Prática de Pesquisa**. Rio Preto: Editora Legis-Summa, 1998. p. 159-174.

SILVA, Tomaz Tadeu da. **Documentos de identidade: uma introdução às teorias de currículo**. 3. Ed. – 4. reimp – Belo Horizonte: Autêntica Editora, 2013.

SOUZA, Thaís Melo. Perspectivas Sobre A Menstruação: Análise Das Representações Na Publicidade E Na Militância Feminista Online. CSOnline – **Revista Eletrônica de Ciências Sociais**, Juiz de Fora, n. 23 (2017), p. 295-314.

STENGERS, Isabelle. A proposição cosmopolítica. **Revista do instituto de Estudos Brasileiros**, Brasil, n. 69, p. 442-464, 2018.

STRÖMQUIST, Liv. **A origem do mundo. Uma história cultural da vagina ou a vulva vs. o patriarcado**. 1. ed. São Paulo: Quadrinhos na Cia, 2018, 144p.

VEIGA-NETO, Alfredo. **Foucault e a Educação**. Belo Horizonte: Autêntica, 2003.

VEIGA-NETO, Alfredo José da. Michel Foucault e os estudos culturais. In: COSTA, Marisa Vorraber (org.). **Estudos culturais em educação: mídia, arquitetura, brinquedo, biologia, literatura, cinema...** 2. ed. Porto Alegre: Ed. da Universidade, 2004. p. 37-69, 2004.

VEIGA-NETO. Alfredo. Na Oficina de Foucault. In: KOHAN, Walter; GONDRA, José (orgs). **Foucault 80 anos**. Belo Horizonte. Autêntica, 2006, p.79-91.

WORTMANN, Maria Lucia Castagna; VEIGA-NETO, Alfredo. **Estudos culturais da ciência & educação**. Autêntica Editora, 2001.

## **APÊNDICES**

## APÊNDICE A

### Instrumento de pesquisa utilizado na coleta de dados

Garantimos não haverá divulgação dos nomes ou contatos das/dos participantes dessa pesquisa, pois esta segue as regras de confidencialidade e privacidade previstas no Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos da Universidade Estadual de Londrina, regulamentadas pelas Resoluções do Conselho Nacional de Saúde nº 466 de 2012 e 510 de 2016, e atende às Orientações Para Procedimentos Em Pesquisas Com Qualquer Etapa Em Ambiente Virtual determinadas pela Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (2021). Acesse os links abaixo para saber mais sobre seus direitos em relação a essa pesquisa

<http://www.uel.br/comites/cepesh/pages/arquivos/Resolucao%20CNS%20466-2012.pdf>

<http://www.uel.br/comites/cepesh/pages/arquivos/CartacircularCONEP.pdf>

[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2016/res0510\\_07\\_04\\_2016.html](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2016/res0510_07_04_2016.html)

Declaro que li e concordo com as regras.

- Qual é sua idade?
- Com qual gênero você se identifica?
- O que a menstruação representa para você?
- Alguém já te ensinou algo ou já conversou com você sobre menstruação (na escola, trabalho, entre colegas ou familiares, por exemplo)? Nos conte como foi esse momento.
- Você se sente confortável em conversar sobre esse assunto em qualquer ambiente? Se quiser, nos diga por quê.
- Você conhece costumes, histórias, lendas ou crenças envolvendo a menstruação? Se conhecer nos conte a respeito.
- Por que você acha que existe menstruação?
- Caso você seja uma pessoa que menstrua ou já menstruou, você se recorda de sua primeira menstruação? Se sim, nos conte suas recordações.

- Você já viu alguém deixar de frequentar espaços (faltar à escola ou ao trabalho por exemplo) por motivos relacionados à seu ciclo menstrual? Descreva o acontecimento.
- Caso você seja uma pessoa que menstrua ou já menstruou, você já deixou de ir em algum lugar ou não quis usar determinado tipo de roupa por estar no período menstrual? Se se sentir a vontade nos conte o que te levou a fazer isso.
- Se você encontrar em ambientes públicos (ruas, lojas, ônibus, escolas, ambiente de trabalho, universidade, etc.) alguém que esteja com sinais aparentes da menstruação, o que você faz?
- Você acha que é natural sangrar todo mês? Comente seu ponto de vista.
- Você conhece ou já ouviu falar sobre mulheres que têm algum costume ou que fazem algum tipo de ritual durante seus períodos menstruais? Se conhecer, nos conte o que você sabe ou o que você pensa sobre essas práticas.
- Algumas mulheres coletam seu sangue menstrual para utilizá-lo depois (como adubo para as plantas ou outras finalidades), o que você sabe sobre isso?
- Algumas pessoas dizem que quando mulheres passam a conviver bastante tempo juntas (morando na mesma casa, trabalhando ou estudando no mesmo ambiente, por exemplo) seus ciclos menstruais ficam muito parecidos (entram em sincronia). Você já ouviu falar sobre isso ou já teve essa experiência? Comente a respeito.
- Você conhece alguma tradição sobre o uso de chás ou outros remédios caseiros para serem usados durante a menstruação (para tratar cólicas, por exemplo)?
- Quais conselhos relacionados a menstruação você já recebeu?
- Por que dizem que é bom evitar lavar o cabelo quando se está menstruada?
- Ouvi dizer que se um bolo for feito por uma mulher menstruada ele não cresce, fica embatumado. Será que isso ocorre mesmo? Será que isso vale para outros alimentos?
- Certa vez ouvi que não se pode cortar o cabelo se a cabeleireira estiver menstruada, por que será que as pessoas dizem isso?

- Por que dizem que é bom evitar andar descalça durante o período menstrual?
- Por que será que algumas pessoas sentem mais dores e mudanças de humor do que outras durante a menstruação?
- Você acha que o sangue da menstruação é diferente do sangue resultante de um corte ou hemorragia? Comente a respeito.
- Algumas pessoas sentem nojo do sangue menstrual e o consideram sujo. Você o vê assim? Qual é sua opinião quanto a isso? Você acha que é possível engravidar durante a menstruação? Descreva seu ponto de vista.
- Qual é sua opinião a respeito de relações sexuais durante a menstruação?
- Ouvi dizer que as meninas estão menstruando cada vez mais cedo, por que será que essas mudanças ocorrem?
- Você percebe mudanças no comportamento das mulheres quando elas estão na TPM (tensão pré-menstrual) ou durante os dias de menstruação? Caso perceba, comente como elas são e o que você pensa sobre essas mudanças.
- Algumas mulheres fazem o uso contínuo de anticoncepcionais (emendam cartelas) para não menstruarem todos os meses. Será que isso pode interferir na saúde delas? Qual é sua opinião quanto a isso?
- Você acha que a menstruação é algo necessário/útil nos dias de hoje? Nos conte o que você pensa sobre isso.
- Há algo a mais sobre menstruação que você gostaria de compartilhar conosco?
- Se quiser, deixe aqui suas sugestões para nossa pesquisa.

**ANEXOS**

**ANEXO A**  
**Respostas na integra**

**O que a menstruação representa para você?**

Não tenho muito conhecimento sobre esse assunto, mas está relacionado ao ciclo menstrual. E toda mulher passa por isso até seus 50 anos até à meno pausa.

Ana carolina hyrycena

A forma natural de preparação do corpo para a gravidez.

Representa mais um ciclo reprodutivo que eu não engravidou.

**Natureza**

Uma parte do meu ciclo. Eu sou uma mulher que cicla (por enquanto, sei que um dia vai acabar e eu não faço ideia de como será essa mudança). Eu sou extremamente conectada ao meu ciclo, não à menstruação. Ela faz parte de um todo que eu nem sei onde começa ou termina, mas que me guia e me diz muito sobre diversos aspectos da minha vida. Diz tanto que eu senti a necessidade de acompanhar de perto o que acontece aqui dentro (na medida do possível). E sim, menstruar é desconfortável pra mim, eu sinto cólicas intensas e dores por todo o corpo que precisam ser controladas por remédios, e isso tudo, se não fosse o meu entendimento do "todo" e do que o ciclo significa para mim, me faria levar a uma ideia de que a menstruação representa algo ruim, mas de forma alguma representa isso... Sentir desconfortos só me faz ficar atenta para o funcionamento do meu organismo, entender que algo está acontecendo e que precisa ser investigado e trabalhado para que melhore, e se não for possível melhorar, entender que menstruar não é algo "fácil" para o corpo, é um processo que está lesionando meu útero e é compreensível causar desconfortos.

Ciclo de luto e renascimento mensal

Cólica e dor de cabeça

Dor e estresse.

A menstruação, para mim é um grande sofrimento mensal. Uma verdadeira relação de amor e ódio

Representa um processo natural e fisiológico que ocorre no corpo humano.

Algo natural do meu corpo

Cólica e dor de cabeça

Desconforto e sofrimento

Que a dança dos hormônios está fluindo bem, basicamente pra mim menstruação é saúde

Um ciclo biológico, a escamação do endométrio.

Incômodo

A capacidade de poder ter filhos

Por não ter essa experiência é difícil dizer.
Cotidiano, ciclo, limpeza, tensão que traz equilíbrio
Possibilidade de gerar vida
Ciclos que iniciam e terminam, significa também feminilidade os meus próprios ciclos exteriores e interiores, a minha comunicação com o meu próprio corpo.
Dor.
Eu vejo de forma bem biológica mesmo, não odeio o momento, trato com naturalidade.
Fertilidade, dor, estresse, calor e mais dor
A liberação de tudo que eu prendi no último ciclo.
Um momento de limpeza. Apesar de tomar anticoncepcional por questões hormonais, prefiro optar por menstruar todos os meses.
Eu sou neutra quanto à menstruação. Nunca me importei em ter ou não, mas ela representou por muito tempo o "não estar grávida"
Limpeza
Rotina
Estar viva
Algo natural e rotineiro
Um ciclo muito importante do mês que tudo gira em torno dela, pois consigo perceber diversas mudanças físicas e de humor
Dor e desconforto
Informando que não aconteceu uma fecundação.
Fisiológica
Constrangimento, opressão...e apesar disso pode dar vida a alguém o que é lindo
Algo incômodo, porém natural.
Uma representação natural, adentra ao contexto biológico do corpo feminino, não vejo como algo místico ou não crio uma representação "romântica" sobre, até mesmo de personificar o ciclo como algo extremamente belo, apenas natural.
Um ciclo natural/ função biológica
Somente o período que sangro
A face linda de ser mulher , ovular todos os meses e ter o privilégio de poder gerar um ser humano.
Meu ciclo é bem desregulado e doloroso, eu fico realmente doente no período menstrual, então não vejo a menstruação em si com bons olhos.
Representa muito tabu, mas ao mesmo tempo autoconhecimento com o corpo.
Uma dor
Saúde

Algo natural de toda mulher, mas pra mim é algo muito dolorido e incômodo, pois tenho endometriose.
O inicio de um novo clico reprodutivo
Um ciclo pelo qual o corpo passa
Um ciclo natural de limpeza interna e renovação no órgão reprodutor feminino
Algo natural que faz parte do meu organismo.
Um período com desconfortos físicos consideráveis. Mas, do ponto de vista biológico, enxergo como um ciclo fantástico.
Sinal de que meu corpo está funcionando corretamente.
Processos naturais do corpo feminino
Uma chatisse
Tem vezes que é um fardo e tem vezes que é uma renovação necessária
Incômodo
Algo natural
Algo normal, uso anticoncepcional apesar de ter a pausa mensal com a "menstruação" então tecnicamente não menstruo de verdade.
Uma parte do ciclo reprodutivo das mulheres, onde todos os meses caso não ocorra a fecundação a menstruação acontece
Representa o ciclo da minha emoção, é algo que real não me deixa triste em ter, por meio dela que eu entendo como eu funcioño
Que minha saúde está em dia e meu corpo está seguindo seu ciclo natural
Fertilidade
Dores, mal estar cólicas. Sei que é meu útero funcionando . Mas tenho muitas cólicas então e sempre um sofrimento. Já fiz exames e diz os ginecologista que são hormônios .
Representa um momento biológico e social de uma suposta transformação. Eu vi, durante a vida, mais sobre a questão social, onde as meninas se "tornam" mulheres, e são forçadas a ter determinados comportamentos.
A fase da menstruação para mim é um momento muito incomodo, isto porque este período representa um momento de irritação, cansaço, e crises fortes de enxaqueca.
O período de termino/renovação do ciclo fértil
Um desconforto
Um ciclo da vida.

Alguém já te ensinou algo ou já conversou com você sobre menstruação (na escola, trabalho, entre colegas ou familiares, por exemplo)? Nos conte como foi esse momento.

Nenhuma mulher se sentiu agradável em falar sobre esse assunto, acho que existe

um certo preconceito de que homem não deve saber, sei algumas coisas porque pergunto para minha mãe.

Em casa eu sabia que minha mãe menstruava todo mês. Na escola, me ensinaram o motivo da menstruação nas mulheres.

Sim. Conversei com mulheres cis sobre dores, fluxo menstrual e coletores menstruais.

Sim, em minha casa sempre foi tratado com naturalidade. Fui ensinada desde cedo o que é, como acontece e como lidar quando a menstruação descesse a primeira vez.

Sim, em casa, minha mãe falou comigo e também aprendi na escola e na internet.

Eu não me lembro de muita coisa de quando comecei a menstruar, não sei o que falaram... Mas sim, já aprendi algo na escola (muito incompleto e equivocado por sinal). Hoje eu aprendi muito "sozinha" na internet, buscando informação em grupos dedicados a debater o assunto.

Desde cedo conversei e troquei ideias sobre o ciclo com minhas amigas e mulheres da família, sempre foi visto como algo natural.

Sim, minha mãe e na escola

Sim. Minha primeira menstruação foi aos onze anos, na ocasião, minha mãe me explicou o que era e eu me senti confortável. Na escola, a explicação veio aos 12, portanto eu já não necessitava mais dela, pois já havia vivido esse primeiro momento.

Desde pequena minha mãe e minha irmã mais velha conversavam comigo sobre. Aos 9 anos menstruei pela primeira vez e já estava ciente do assunto justamente por ter esse assunto em aberto com as mulheres da família. Antes mesmo de minha menarca descer minha mãe já me ensinava a colocar o absorvente e como me cuidar.

Na minha primeira menstruação a minha mãe me explicou o que estava acontecendo com meu corpo, havia mudanças necessárias que toda mulher tem que passar, e me ajudou em relação a usar absorvente, remedios e a marcar os dias do meu ciclo.

Primeiro contato foi através da minha mãe. Mas de maneira superficial. Na escola aprendi o que significava a menstruação no corpo. Por muito tempo evitava conversar sobre o assunto. Hoje em dia já não tenho esse problema

Sim, minha mãe e na escola

Pesquisa/leitura/ ginecologista.

Depois de não conseguir engravidar, até os 30 anos, devido aos miomas, um genicologista do sas do evangelho de curitiba abraçou a minha causa de tanto sofrimento, fluxo menstrual muito forte que tirava meu sossego e qualidade de vida. Ele ficou indignado como passei desde os 20 anos de idade por vários genicologistas e nenhum pediu um tratamento minucioso, porquê eu não engravidava? Todos os outros diziam que era problemas psicológicos. Eu fui abandonada a sorte até ter esse plano do sas porque entrei para o funcionalismo público do estado. Então esse ginecologista me orientou, já que não conseguimos reverter o seu estado de saúde para uma gravidez, vamos tirar seu útero e um ovário, pois a menstruação no seu organismo não vai trazer benefícios nenhum, pelo contrário vai te deixar cada vez mais debilitada, pois eu já estava com anemia e

precisei de transfusão de sangue para a cirurgia. Ele também me disse que se tivessem dado a devida atenção ao meu quadro, poderia ser mãe de barriga. Hoje sou mãe de coração. Esse ginecologista, no decorrer do tratamento e na cirurgia sempre acompanhou tudo pessoalmente com muito diálogo e informações. Colocou que todas as mulheres deveriam tirar o útero após ter ou não filhos, mas com acompanhamento médico, pois a menstruação atrapalha em muito a qualidade de vida das mulheres. Tem pessoas que são anjos nas nossas vidas, esse ginecologista foi um anjo na minha vida. Sempre odiei estar menstruada e o assunto me incomodava., com ele eu me libertei. Hoje falo sobre o assunto com um certo alívio e oriento as mulheres a batalharem pela sua liberdade em todos os sentidos.

Na escola explicaram durante a matéria de ciências, mas nada na "prática", minha mãe explicou a recorrência e que deveria usar absorvente, só.

Muito breve na família e escola, fiquei sabendo mais a fundo com colegas e pesquisas pessoais.

Família e escola. Conversaram o básico. A conversa com amigas é melhor. Se fala mais sobre a menstruação.

Já conversei com outras pessoas sobre, mas nada muito profundo ou relevante.

Na escola quando explicam sobre o ciclo menstrual. Foi como as teorias de biologia que explicam algo só falado no geral para cumprir matéria.

**Não tenho lembranças**

Na época que eu era menina uma das minhas nhas irmãs mais velhas(dez anos a mais que eu) me contou sobre menstruação e na época eu não acreditei e fui conversas com amigas, hehehe, para me certificar.

Já sim, uma amiga uma vez me fez entender algumas coisas, dps de adulta já, foi um momento de aprendizado.

Sim. Minha mãe sempre foi aberta quanto ao tema. Também tive o privilégio de estudar em escolas onde a menstruação e a educação sexual não eram tabus.

Quando eu era adolescente uma pessoa da família teve uma conversa e depois na escola com as amigas que já menstruavam.

Foi meu pai quem me explico o básico quem comprou meus absorventes e até como usar

Sim. Minha mãe me falava sempre sobre isso quando eu era criança. Depois as amigas e professoras.

Eu lembro a primeira vez que escutei sobre isso. Eu tinha uns 7 ou 8 anos, estava assistindo uma novela (da nazaré), e a filha do vereador tinha menstruado. Foi nesse dia, sentada na mesa da casa da minha avó, que minha mãe, avó e tia me explicaram sobre, e quais mudanças iriam acontecer. Lembro que alguém disse que eu era muito nova, mas elas defenderam, dizendo que eu tinha que saber. Meu pai sempre foi participativo também nos diálogos. Ano passado, conversamos sobre meu novo coletor menstrual na mesa, estavamos eu, mãe, pai irmão e noivo. Sempre assuntos abertos e sem constrangimento.

**Nunca.**

Sim. Minha mãe sempre me instruiu de forma didática,afinal minha menarca foi aos 9 anos.

Sim. Quando criança, minha mãe falava que eventualmente eu menstruaria, que era

normal, e me lembro dela comentar quando estava menstruada, e me explicar sobre absorventes, higiene, etc. Também quando criança, me lembro de uma tia me explicando por que as pessoas menstruam: e aí ela foi bem didática, falando sobre reprodução, útero, bebês, etc. E eu me lembro de estudar a parte biológica da coisa na escola. Eu não me lembro com que idade aconteceram essas coisas, mas foi tudo antes de eu menstruar. Eu também me lembro da minha mãe contando como era diferente quando ela era criança, e como os pais não falavam sobre isso, o que trazia muitos problemas. Ela contava dos mitos e mal entendidos como algo do passado, que já não fazia sentido há muito tempo.

Sim, na adolescência. Foi tudo de uma forma positiva e natural

Sim! Minha mãe me explicava sobre a menstruação e provavelmente na escola tbm, mas não tenho lembrança. Mas lembro que qdo chegou, eu já estava 'esperando', pois minhas Amigas já tinham menstruado

Sim. Assunto abordado em escola e família.

Sim, na escola, mãe, família ( primas e tias) e amigas.

Não me recordo, mas me lembro que quando menstruei passei dias achando que era sujeira de cocô hahaha

Normalmente entre mulheres tipo estou com cólica, estou menstruada, minha menstruação está atrasada estou preocupada

Somente uma prima e algumas colegas de escola, quando comecei a menstruar

Não obtive muitas informações no contexto familiar, apenas quando ocorreu a primeira menstruação, mas a discussão não foi muito aprofundada. Ocorreu aquela frase famosa e clichê " se tornou uma mulher", algo do tipo, e as orientações foram bem básicas. Na escola foi discutido e apresentado na temática mais biologia do corpo humano. As discussões mais abrangentes quanta a menstruação foram permitidas entre grupos de amigas e colegas.

Ensinar diretamente apenas na escola, nas aulas de ciências, não me recordo como foi; ocasionalmente ocorrem conversas entre colegas, compartilhando experiências ou reclamando sobre situações.

Sim, minha mãe familiares na escola e conversei com colegas quando mais nova

Sim. Na minha família, mais especificamente a minha mãe, sempre houve essa conversa sobre a menstruação.

Sim, minha mãe sempre falou comigo sobre, como colocar um absorvente por exemplo e tive muitas aulas de educação sexual no ensino fundamental, desmistificando assuntos sobre menstruação.

Sim, mas comigo foi mais comum na escola, entre amigos e com pais de amigos. Na minha família ainda é considerado um tabu, mas vejo que minha irmã mais nova já teve mais acesso a informações que eu não tive, quando estava com a idade dela.

Sim, é assunto recorrente entre amigas, colegas de trabalho... Conversamos sobre isso com nossas alunas do nugedis - núcleo de gênero e diversidade sexual do iffar campus são borja

Somente na escola

Meus pais, avós e professores sempre conversaram comigo sobre este tema de

maneira aberta, clara e objetiva.

Sim, me foi explicado que não era apenas um sangramento, e sim a descamação da parede uterina, tendo objetivo preparar a mulher para um novo ciclo reprodutivo

Sim, minha mãe teve uma breve conserva quando menstruei pela primeira vez, foi tranquilo, porém estava nervosa por ser a primeira vez.

Não. Tudo o que eu sei sobre menstruação veio da internet e observação. Nem na escola, nem em casa ninguém nunca precisou tocar no tema. Entendi o que era tpm com minhas ex namoradas, o ciclo menstrual, quantos dias durava e como cada uma se comportava durante tudo na observação. A questão biológica e social eu vi foi em fóruns da internet. Não tenho irmãs, então foi isso mesmo!

Sim, desde pequena a conversa esteve nas rodas familiares. contavam como era ficar "mocinha", como era ruim, sobre menopausa tbm.

Na escola/faculdade - em aulas sobre o aparelho reprodutor feminino. Em conversa com amigos - falando sobre as sensações do período.

Não.

Sim. Na escola (e foi horrível). Foi constrangedor porque acho que eu não estava pronta, a turma parecia saber mais do que eu. Me senti invadida na época. No final deram um pacote de absorvente e eu não sabia onde esconder dos meninos que riam litros da nossa cara.

Em casa minha mãe falava mais no sentido de ser um incomodo na vida da mulher, algo que só trazia restrições e mais nada

Antes de menstruar a primeira vez já tinha visto sobre só na escola

Eu fui entender melhor com as minhas amigas de escola, a gente pesquisando por conta pra tentar nos conhecer melhor.

Sim. Foi chocantesim

As colegas de escola

Sim, durante a adolescência, mas a maioria conversas com amigas e pesquisa na internet. Na família não se falava muito disso, algumas tias falavam sobre mas de uma sempre constrangedora quando era mais nova, parecia que a intenção era gerar vergonha ou constrangimento.

Na escola, em aulas de ciências sobre o corpo humano, uma aula não muito aprofundada

Não tive isso

Não, só depois de velha que tivesse acesso pela internet depois que passei a usar coletor menstrual

Sim. Em todas as situações acima

Me formei com 9 pra 10 anos minha mãe já tinha me falado algo. Mas sem muito detalhes.

Na escola foi contado, porém de uma forma não tão abrangente, foram tratados apenas dos fatores biológicos (escamação do útero) e que o corpo da mulher, no geral, está passando por várias mudanças.

Na adolescência o primeiro contato que tive a respeito do assunto foi no ambiente escolar. Minha mãe e avô que não se sentiam à vontade para discutir este assunto.

Aleatório, e nunca a fundo no assunto.

Ao menstruar, minha mãe me explicou apenas o básico

Acredito que no colégio ensinaram a biologia do processo. Mas penso que deveriam ensinar mais, para que o assunto deixe de ser um tabu e causar momentos desconfortáveis.

**Você se sente confortável em conversar sobre esse assunto em qualquer ambiente? Se quiser, nos diga por quê.**

Não, hoje em dia não. Pergunto até para algumas meninas e elas respondem numa boa mas quando tinha uma idade menor elas nem comentava nada.

Se comigo estão pessoas que estão falando sobre isso, sim.

Sim, porque é algo natural e faz parte da vida da maioria de homens e mulheres. Pontuo homens tanto cis quanto trans pois provavelmente convivem com mulheres que menstruam.

Hoje sim, pois é algo natural do corpo feminino. Mas na adolescência, mesmo tratando com naturalidade em casa, eu me sentia um pouco envergonhada.

Sim, pois acredito que é algo natural e algo que existe desde sempre, não é errado nem nojento, não sinto vergonha alguma de compartilhar sobre isso e discutir assuntos pertinentes.

Em todo e qualquer ambiente? Acho que ainda não (considerando que trabalho com homens conservadores e mais velhos kkkk não imagino falando disso com eles). Mas com toda e qualquer pessoa que cicla? Sim, acho importante e amo falar sobre isso, sinto que aprendi muita coisa que não se é falado e gosto de compartilhar, e gosto de ouvir as experiências de outras pessoas também. É um tópico que nunca se esgota pra mim, eu falaria sobre menstruação e tudo relacionado um dia inteiro kkkkk

Sim, pra mim faz parte de quem eu sou, sem tabus

Não, prefiro conversar com mais íntimos

Sim. Pois é algo natural que toda mulher tem. Acredito que quanto mais falarmos abertamente sobre isso, mais rápido vamos ajudar a esse assunto deixar de ser um tabu.

Me sinto confortável sim. Durante um grande período a menstruação para mim era motivo de vergonha e um grande tabu, conforme cresci e amadureci percebi que faz parte de quem eu sou e é um ciclo natural da vida que deve ser tratado como tal, não como um monstro de sete cabeças.

Sim, porque a menstruação é algo natural que acontece.

Sim, não vejo problema em conversar sobre menstruação e o motivo é por ser algo natural que acontece com diversas pessoas

Não, prefiro conversar com mais íntimos

Sim. A resposta do porquê está na questão anterior.

Sim, quando era mais jovem era um tabu bem grande, achava que ngm precisava saber, mas hj em dia é um assunto completamente normal pra mim

Sim, não vejo problema e não entendo o porquê do tabu de algo natural.
Não, pois não são todas as pessoas que se sentem a vontade de conversar sobre isso, apesar de eu me sentir ok.
Sim, acredito que seja algo natural do ser humano e não tem por que se envergonhar.
Sim. Porque acho que é algo natural das mulheres. Não precisa ser olhado com maus olhos. Além disso, tal assunto pode esclarecer certas dúvidas.
Só em ambientes conservadores masculinos tenho desconforto, mas sempre que posso tento falar e trazer pra normalidade, porque me acostumei a não tratar a menstruação como tabu, vivendo entre mulheres e pessoas não-cis/heteronormativas
Sim, já superei muito do preconceito.
Hoje em dia sim, mas já me senti desconfortável muitas vezes, por conta de tabus criados pela sociedade que nos diz que a menstruação é algo sujo, nojento, somos criadas entendendo isso dessa forma, escondendo até a própria palavra "menstruação", transformando ela em dizeres por exemplo "estou naqueles dias" "tô de chico" e vergonhoso dizer que se está menstruada.
Sim.
Sim, pra mim é algo realmente muito normal e cotidiano.
Sim, por que acho que é uma coisa natural
Dificilmente vou falar sobre isso só entre homens. Mas se houver uma mulher, e ela se sentir a vontade para conversar sobre isso, eu vou conversar livremente.
Não me sinto a vontade na frente de pessoas mais velhas, sinto menos liberdade. Mas se estivermos no assunto, não me sinto constrangida. É algo totalmente normal
.
Não muito. Entre mulheres sim, mas parece que quando há homens perto, eles se sentem desconfortáveis.
Sim, nunca fui a pessoa que esconde o absorvente na hora de sair no meio de uma aula para trocar.
Sim, nenhum problema.
Sim
Sim
Com certeza. E atualmente até procuro pessoas pra conversar sobre isso cmg, pq procuro entender cada vez mais o meu ciclo
Sim
Depende, se a maioria estiver interessada para falar do assunto sim.
Não mais, mas tenho pavor da ideia de manchar
Não
Não me sinto confortável em falar sobre isso
Sim. Porém esse conforto não existia tempos atrás, acho que por conta da propagação das informações por meio dos movimentos feministas até mesmo nas artes, redes sociais e etc. Fizeram e permitiram a quebra do tabu existente sobre a

menstruação.

Num geral sim. Acredito que ficaria desconfortável apenas durante o expediente, no ambiente de trabalho que nada tem haver com o assunto (com menstruação ou qualquer outro tópico que não seja trivial [entretenimento não teria problema, por exemplo])

Sim, acho algo bem natural

Depende do ambiente, até porque não é necessário ficar falando da menstruação. Mas de for o assunto do grupo, da mesa, da roda de amigos, não importa o lugar, me sinto a vontade para falar. Se for assunto que se está discutindo, não vejo problema algum.

Quando mais nova eu tinha muito problema em falar sobre ou medo de saberem que eu estava menstruada. Hoje em dia falo abertamente sobre o assunto e não esconde mais absorventes ou algo do tipo.

Depende do ambiente e das pessoas, muitas pessoas ainda tem a ideia de que o assunto não deve ser abordados na frente de homens por exemplo, o que eu acho um absurdo.

Não... Não é um tabu, mas também não é um tema pra mesa de bar.

Sim pois se trata de algo natural e que todas as mulheres passam

Sim, não vejo porque seria algo ruim.

Não, pelo fato de ser homem em minha visão não tenho nada a agregar salvo como futuro farmacêutico poder indicar alguns fármacos para alívio de dor

Sim, pois é uma coisa a qual já estou acostumada.

Sim. Assunto normal... Mas eu evito falar a palavra "menstruada" pq não sei se alguém considera íntimo. Prefiro usar "vermelha, naqueles dias" pq ouvi mulheres falando assim

Sim, pq é natural.

Não.

Somente com algumas pessoas, pois geralmente há muito preconceito e nojo envolvendo a menstruação.

Acho que não. Embora hoje eu tenha isso mais elaborado eu não me sinto confortável em falar na presença de crianças, por exemplo. Talvez por ter me sentido constrangida na época da escola eu tenha esse receio.

A pouquíssimo tempo atrás, nem um pouco. Hoje eu entende que é algo delicado, parece uma exposição, mas tenho mais facilidade em falar como algo natural.

Hoje sim.totalmente normal

Sim. Considero algo natural, faz parte da vida.

Sim, hoje me sinto confortável.

Sim

Sim! Pq é algo natural, não faz sentido não se sentir confortável, toda mulher passa por isso e os homens precisam entender como nós funcionamos, independete de ser hetero ou não, não aprendemos como eles funcionam tbm?

Sim. Porque a idade trouxe maturidade pra tratar o assunto com naturalidade
Sim
Sim
Sim, pois hoje vejo como algo que devia ser falado, fazendo com que isso não se torne tabu. Está relacionado, diretamente, com a questão de sexualidade (importante para evitar abusos infantis).
Sim. Eu acho que este assunto faz parte da vida mulher.
Sim
Sim
Hoje com a experiência que tenho e com a consciência corporal que possuo sim, mas na época de adolescência não era assim. Sentia vergonha, já ocorreram episódios de vazamentos e não tive apoio da escola, não ofereceram absorventes, ou algo do tipo, e era colégio particular.

<b>Você conhece costumes, histórias, lendas ou crenças envolvendo a menstruação? Se conhecer nos conte a respeito.</b>
É quando à mulher fica mais fertil, no último dia!
Não conheço
Conheço algumas, como a mulher ser amaldiçoada por deus e por isso sangrar (mito do pecado de eva), plantar a lua (utilizado pra fertilização do solo).
Já ouvi sobre não pisar descalça no chão frio, não lavar os cabelos e não fazer bolo quando se está menstruada. Mas em minha casa nunca tivemos esses tipos de crenças.
Sim, histórias do tempo bíblico em que a mulher não podia sair de casa nem interagir com ninguém enquanto estava menstruada. E também que se lavar o cabelo ou andar descalço faz a menstruação durar mais dias, mas que não é verdade.
Ah, não sou muito ligada a isso e acabei esquecendo a maior parte. Acho que mais as dicas de como lidar com o período menstrual, que às vezes não tem muito fundamento.
Eu sei que na bíblia é visto como algo sujo e impuro que a mulher precisa esconder. Já pelo lado da ancestralidade das chamadas bruxas, o ciclo é algo sagrado que nos conecta com a terra e a criação (deusa gaia)
Não
Não.
Conheço alguns costumes relacionados a menarca (primeira menstruação da mulher) em algumas culturas pois já pesquisei sobre. Muitos festejos são feitos e é uma celebração de pura e verdadeira alegria feita entre as mulheres da família da jovem. Na minha opinião é algo lindo dessas culturas, acho algo incrível mesmo não sendo algo feito em minha família.
Conheço somente o ritual de plantar a lua que consiste em recolher o sangue, diluir

em água, e colocar na raiz de uma planta, como forma de conexão consigo mesma e a natureza.

Não conheço

Não

Que se não menstruasse até os dezesseis anos ficaria louca. Que a menstruação na mulher era pra pagar os pecados do prazer na vagina. Foram tantos na minha época que eu até esqueci.

Acho que só mitos como não lavar o cabelo, não cortar o cabelo, etc

Escutava dizer que antigamente as mulheres quando estavam em seu ciclo estavam impuras, e não poderiam sair de casa durante todo o período.

Não.

Não conheço.

Não.

Muitas crenças sobre agressividade, descontrole e "loucura".

Triste crença religiosa que no período menstrual a mulher estaria "impura".

Sei de uma que vi em uma série recentemente. No casamento judeu, os homens não dormem com as mulheres se elas estiverem "sujas" menstruadas, somente quando estão "limpas".

Sim, mas são memórias de infância. Coisas como não poder lavar a cabeça ou não poder andar descalça quando se está no período menstrual, mas quem me contava isso contava para falar "só mitos", então esses mitos não eram detalhados.

Já ouvi dizer que na época da minha avó não podia lavar o cabelo durante o período menstrual.

Escutei falar que vc não pode lavar o cabelo quando está menstruada kkkk ou cortar o cabelo, que o sangue da menstruação é bom para tirar o acne kkkk (não acredito em nada disso)

Na primeira menstruação se diz que virou mocinha. Eu tinha 11 anos quando menstruei. Era criança. Não era mocinha. Nunca fui mocinha. Acho essa palavra horrorosa.

Sim. Sobre fazer pão, cozinhar, tomar banho, andar descalço, ou nadar. Algumas coisas eu entendo que são relacionados ao passado, outras acho que são apenas desnecessário. Eu particularmente nunca me apeguei a nenhuma delas.

Não conheço.

Eu sei que antigamente as pessoas achavam que não podiam lavar o cabelo quando menstruadas, ou que menstruação era uma coisa suja...

Sim. Lavar a cabeça quando está menstruada faz mal...

Sim. Uma é que chá de canela faz "a menstruação descer". Outra é que não se deve lavar o cabelo quando se está menstruada.

Durante um tempo acreditava q a menstruação era suja ou no tabu de transar menstruada. Mas acredito q qdo maior for a aceitação da mulher com relação a isso, vai ser mais da il de lidar

Não	Sim, tomar chá de canela ajuda a descer. Tomar o anticoncepcional direto, alguns dizem que faz mal, já outros dizem que é o certo. Não pode lavar o cabelo quando está menstruada.
Maldição da eva	Não pode lavar o cabelo menstruação, não pode por o pé no chão, não pode tomar friagem, se transar menstruada não engravidar Quando uma mulher está menstruada, não pode visitar um bebê que mama no peito, pois pode secar o leite da mãe do bebê.
	Não tenho um conhecimento muuuuito aprofundado, porém sei que existem. A situação das mulheres na Índia, que são consideradas impuras durante a menstruação e são expulsas de casa até o fim do ciclo.
Não	Sim. A minha vizinha me dizia que se eu comesse couve durante o período que estava menstruada, que eu iria ficar fedendo. Aahhh, não podia comer ovo também. Rs Sei que a menstruação quase sempre foi vista como algo sujo, e que usar absorventes抗igos era péssimo, tem sempre aquela história de que eram como fraldas, sendo super desconfortável e constrangedor.
	Mais lendas, sobre lavar a cabeça e ter problemas psiquiátricos, não poder molhar o pé na água fria também. Tem várias na minha região... Por exemplo que não pode lavar o cabelo ou andar descalça qnd está menstruada pq "adoece".
Não	Sim. Já ouvi que não podemos lavar os cabelos quando estamos mentruadas depois adoecemos. Também já ouvi que o sangue menstrual é algo sujo e impuro descartado pelo corpo. Se ficarmos muito tempo sem menstruar, ficamos loucas.
Não	Já ouvi falar que não pode lavar o cabelo quando está menstruada. Mas eu sempre lavo kkkk e nunca aconteceu nada Diz que há casos da mulher engravidar e continuar menstruando normalmente até o final da gestação, então não é indício certeiro de "não-gravidez". Parece que a menstruação entre mulheres q convivem juntas se alinha tbm... Parece verdade.
	Sim, durante o "resguardo" ( período após o parto ) se a mulher estiver menstruada precisa avisar a recém parida afim de não sair nada na pele do recém nascido . Não pode sentar na cama tbm.
	Quando a mulher está menstruada, não pode comer ovo frito, lavar o cabelo ou fazer atividades físicas muito vigorosas.
	Que não se pode lavar o cabelo nos dias de menstruação.
	Sim, com certeza. Eu ouvi muitas histórias do tipo que não podia lavar o cabelo no período menstrual porque fazia mal (nunca soube que mal era esse rs), que a mulher que não menstruava ficava doida. Que menstruar era a saúde da mulher,

assim se não menstruava era doente. E por aí vai...
Que não é bom lavar o cabelo quando está menstruada, só não lembro o pq
Das que mais eu convivi é a crença das mulheres da minha família de que mulheres menstruadas não podem fazer certas coisas, como plantar, lavar o cabelo, começar algo novo, e isso me atrapalhou às vezes.
Sim. Na época que menstruei não lavava o cabelo nos dias
Sim. Que toda mulher que mestrua tem cólica. Nunca tive.
Sim, já ouvi histórias como não poder lavar o cabelo durante a menstruação.
Não
Uma vez ouvi que antigamente quando as meninas começavam a menstruar era pq tava chegando a morte delas
Sim. Para não visitar bebê pequeno quando está menstruada que seca o leite.
Sim. Não poder lavar os cabelos
Minha mãe não deixava lavar a cabeça durante o período era horrível. Não sei se tem alguma coisa científica ou só costumes. Hoje eu lavo e graças a deus não noto nada de anormal.
Sim, que a mulher estaria "pronta", no sentido de que ela se transforma de criança à mulher quando menstrua pela primeira vez. "ah, agora você já é mulher..."
Minha mãe e minha avó uma relação difícil com a menstruação; período em que as mulheres não usavam absorventes higiênicos e nem possuíam esclarecimento quanto ao tema. Além disso, por parte dos homens, este período era "mal" visto pelo pouco me descreveram. Quanto a lenda, poderia relacionar a lenda de não lavar o cabelo, não andar descalço, com os pés no chão.
Não conheço
Não
Não, única coisa é que as vezes a menina pode se sentir suja, mas nunca vivenciei nada do tipo: não pode lavar o cabelo, fazer a unha... Na minha família nunca aconteceu isso.

<b>Por que você acha que existe menstruação?</b>
Controle dos hormônios.
Algo natural do corpo
É uma resposta biológica do corpo humano para a não fecundação dos óvulos e preenchimento do útero
Porque é um processo normal e cíclico do organismo da fêmea, pra renovação da parede do útero, quando um óvulo não foi fecundado.
Para auxiliar na "limpeza" das paredes do útero, quando não está gerando um feto.
Ai... Porque é assim que funciona o nosso sistema reprodutor? Kkkkk se deus existisse e fosse uma mulher talvez tivesse pensado num jeito mais confortável kkkkkk mas é isso aí que nós temos, vamos lidar da melhor maneira possível né...

Faz parte do ciclo gestacional da mulher. Como tudo na natureza, precisa existir a morte, para surgir a vida

Relação hormonal do próprio organismo preparando o útero para receber uma possível gestação

Questões biológicas do corpo feminino.

Porque é um processo fisiológico e natural do corpo, como forma de representar a maturidade sexual.

Um ciclo natural do útero

Relação hormonal do próprio organismo preparando o útero para receber uma possível gestação

Segundo as orientações apenas para engravidar.

Acho que é só uma parte da forma mais segura e complexa de reprodução em que se chegou a evolução (não que evolução signifique melhorias, mas nesse caso acredito que sim)

O útero prepara para gerar um feto quando não tem feto ele se descama. Se preparando novamente para um futuro feto

Fatores biológicos.

Não sei, acho que é algo natural que acontece, uma necessidade do corpo.

É uma fase do ciclo da mulher que existe para eliminar um tecido caso ela não esteja com o (os) óvulo(s) fecundado.

Por que assim caminhou a evolução dos bichos, então a menstruação é um processo complexo desenvolvido e aprimorado durante sei lá quantos anos, que faz parte do ciclo da vida (nossa vida e de quem pode nascer através de nós)

Camada do endométrio que descama quando o óvulo não é fecundado. O que seria necessário para nutrição de um embrião.

Não sei bem dizer, em questões hormonais seria para fecundação de um feto, mas creio que é muito além disso, é sim um ciclo de reprodução mensal da mulher, mas é uma questão interna além.

Para se livrar das células do endométrio que foram preparadas para uma gestação que não aconteceu.

Por que é um ciclo hormonal que toda mulher precisa ter

Como resposta do corpo para a fase reprodutiva da mulher, regulando-a hormonalmente.

Acho que é para preparar o nosso corpo. Filosofando. Biologicamente é a escamação do útero.

Devido às funções do corpo feminino.

Nunca pensei muito sobre a razão...

Boa pergunta! Eu não sei. Outros primatas não menstruam, né? Eu não faço ideia de por que, evolutivamente, a gente desenvolveu isso.

Metabolismo e fisiologia

Por ser uma parte do ciclo reprodutivo feminino.

Pq o óvulo que estava disponível não foi fecundado e a camada do endométrio é desfeita para iniciar um novo ciclo, pois um óvulo é liberado em cada ciclo

Ação natural do corpo

Questões biológicas/fisiológicas

Para reprodução

Para fins reprodutivos do ser humano

Hmmm, um ciclo biológico natural.

Para eliminar o sangue que reveste o endométrio e promove um ambiente propício ao alojamento de óvulo fecundado no caso de não ocorrer isso.

Para possibilitar a geração de vidas

É da natureza feminina. Nascemos assim. Nascemos predestinadas a completar o ciclo da vida.

Por conta do fator biológico, seleção natural, evolução.

Para mostrar se o corpo feminino está funcionando da forma que deveria e também para o corpo se preparar para a possível reprodução.

É um fenômeno biológico que indica a descamação do útero qnd esse não é fecundado.

É algo natural do nosso organismo. Controla o ciclo de fertilidade etc.

Como na segunda resposta preparar o corpo feminino para reproduzir

É um ciclo natural pelo qual o corpo passa.

Renovação dos óvulos e início de um novo ciclo pra que o sistema reprodutor esteja pronto para ser fecundado.

Uma resposta do corpo feminino sobre nossa capacidade de engravidar.

Porque o corpo feminino se prepara para uma possível gestação e, quando isso não ocorre, a "preparação" é removida.

É um ciclo do corpo humano feminino, não penso que seja nada mágico nem maravilhoso, tampouco nojento, somente um processo natural.

Existe para o processo de engravidar. Acho que é meramente para reproduzir.

Uma questão biológica/fisiológica

Para manter o corpo em condições necessárias para a fecundação

Não sei

Faz parte da constituição do organismo feminino.

O corpo da mulher se prepara para a gravidez, quando não ocorre uma camada da parede do útero descama e se renova, esse processo é a menstruação.

Ao meu conhecimento é que o útero prepara um revestimento para receber um óvulo fecundado, quando não ocorre a fecundação esse revestimento é descartado surgindo a menstruação

Pq nosso corpo precisa ser preparado pra vinda de um bb

Porque o útero precisa eliminar a proteção que cria no útero para receber o bebê se a mulher engravidar

Endométrio pronto para receber um embrião, quando não recebe, descama e é eliminado.

E necessário é a escamação do útero. Limpeza.

Existe como um fator evolutivo e biológico, servindo para regular hormônios e começar a preparar o útero novamente para receber um embrião. Entretanto, isso leva em conta apenas fatores biológicos e não psicológicos ou sociais.

Não sei explicar bem, mas acredito que o nosso corpo se prepara para a gravidez e quando isto não ocorre, é necessário descartar de alguma forma.

É da natureza dos mamíferos

Na verdade vejo como um desconforto feminino, não consigo romantizar. É algo natural ok, mas se pudesse evitar, de uma forma tbm natural, acho que seria um grande avanço.

**Caso você seja uma pessoa que menstrua ou já menstruou, você se recorda de sua primeira menstruação? Se sim, nos conte suas recordações.**

N.

Sim, estava em um sítio com a minha família, fui ao banheiro e vi minha calcinha com uma mancha marrom, mostrei pra minha mãe e ela me disse que eu tinha menstruado.

Sim, estava em casa e fui ao banheiro. Vi que a calcinha tinha sujado e chamei minha mãe. Ela falou que era a primeira menstruação, me perguntou se eu tava sentindo alguma dor e me deu um absorvente pra usar.

Sim, eu acordei e minha calcinha estava suja de um sangue muito escuro. Fui pra escola e mais tarde contei para meus pais, que me deram um pacote de absorventes.

Sim, eu acho que já tinha ouvido alguma coisa sobre menstruação mas não imaginava que fosse acontecer comigo tão cedo kkkk eu tinha 12 anos, morava com a minha irmã, fui tomar banho e minha calcinha estava encharcada de sangue, não parava de escorrer sangue pelas minhas pernas no banho, lembro claramente... Eu fiquei preocupada mas não falei com ninguém... A minha irmã encontrou minha calcinha de molho e perguntou se eu tinha menstruado, aí caiu a ficha "ah, então era menstruação"... Aí ela me deu dinheiro pra eu ir na farmácia comprar absorvente, sozinha, fui morrendo de vergonha, e olhando toda hora pra minha calça com medo de ter vazado. Mas ninguém nunca me explicou nada sobre, só me davam dinheiro pro absorvente e remédio quando eu reclamava de cólica.

Eu lembro. A minha aconteceu depois das minhas amigas, eu tinha 14 anos. Eu queria que acontecesse logo, mas quando aconteceu eu senti muita cólica e me arrependi de querer que acontecesse tão cedo.

Sim, no início não sabia o que era, até fiquei constrangida pensando que poderia estar doente ou com alguma secreção estranha. Mas depois minha mãe viu e conversou comigo. Fui mais precoce que as meninas da minha sala

Sim. Eu lembro que fui ao banheiro e ao me higienizar, vi sangue. Me assustei e tentei esconder o ocorrido.

Eu tinha 9 anos e minha primeira menstruação foi dois dias antes do meu aniversário de 10 anos. Mesmo minha mãe me alertando e conversando sobre comigo fiquei assustada na hora. Sempre tive um grande problema com a minha menstruação (que estou atrás de tratamento agora), meu ciclo é muito intenso, com muito sangramento, cólicas e prolongado, o que não foi diferente na minha primeira menstruação na qual fiquei 15 dias menstruada seguidos, já com cólica e com um fluxo relativamente alto. Me lembro de ter ficado muito chateada pois bem naquele aniversário minha mãe tinha alugado uma cama elástica e eu não podia brincar com meus amigos.

Sim, eu tinha 11 anos quando menstruei pela primeira vez, foi apavorante, não entendia e não queria aquilo pra mim, mas minha mãe me acalmou e me ajudou a entender.

Sim, acordei e a calcinha estava manchada de sangue. Tive que pedir ao meu pai para chamar minha mãe que estava trabalhando (o espaço dela era em casa mesmo). Ela já tinha me orientado antes, então só me deu o absorvente e falou que era normal acontecer aquilo

Sim, no início não sabia o que era, até fiquei constrangida pensando que poderia estar doente ou com alguma secreção estranha. Mas depois minha mãe viu e conversou comigo. Fui mais precoce que as meninas da minha sala

Fazendo xixi no meio da mata. Vim de uma família de agricultores, e até uma idade de 12 anos não sabia o que era banheiro para as necessidades básicas, então fazíamos tudo no mato. Banho era no rio. Quando me ocorreu contei pra irmã mais velha que me explicou por cima como deveria me cuidar a partir de então. Não gostei da situação, pois era muito traquina., e não era cuidadosa com meu corpo. Sempre muito livre e s partir de então acabou-se a minha liberdade. Geralmente são péssimas as recordações, devido ao fluxo forte e os cuidados, pois não tínhamos absorventes e sim panos.

Sim, eu tinha 13 anos e acordei e minhas roupas estavam sujas, mas como eu já sabia o que era, coloquei um absorvente. Não lembro de como eu me senti em relação a isso naquele momento

Lembro que foi no natal e totalmente constrangedor por parte da família.

Eu tinha 10 anos na primeira vez que menstruei. E foi okay, minha mãe explicou o que era, e que era normal. Estava em casa, então foi tranquilo.

Sim, eu lembro que não gostei, fiquei muito chateada e decepcionada, acredito que pelo desconforto que esse momento pode gerar.

Não.

Sim. Vi sangue quando fui fazer xixi, eu já sabia mais ou menos o que seria menstruar. Lembro que minha mãe contou pra todo mundo no trabalho dela e que eu não entendia qual era a questão sobre aquilo. Lembro do estranhamento com o absorvente, de achar muito ruim.

Sim, tinha 13 anos. Já esperava por menstruar, mas na época absorvente era artigo

de luxo que eu não dispunha então gerou preocupação e desconforto.

Sim, me lembro kkkk eu estava jogando bola com vários meninos no caso meus primos, e minha mãe não estava presente nesse momento, eu estava toda suja brincando tinha 12 anos, fui no banheiro, e minha calcinha estava manchada eu me assustei quando vi, mas não dei importância acredita kkkk eu só queria voltar a brincar, eu já ouvia boatos sobre o que era menstruação mas não tinha muita noção ainda. Naquele mesmo dia fui no banheiro novamente e a calcinha continuava manchando mais, então tive que esquecer a brincadeira e tentar contar para um adulto, e eu toda constrangida tive que falar para o meu pai, "pai coisou" foi o que eu disse, ele não entendeu e eu tive que explicar "pai acho que menstruei", ele foi todo atensioso, ligou para minha mãe, e dps conversou com a minha avó que arrumou um paninho para mim usar enquanto a minha mãe não chegava. E foi assim que aconteceu a minha primeira menstruação, no meio de um monte de muleque jogando bola.

Não me recordo.

A minha primeira vez mesmo eu desconfio que foi um escape com uns 10 anos de idade, eu fiquei totalmente sem reação e não sabia o que fazer, eu não tive coragem de contar pra ninguém. Mas nunca mais ocorreu até os meus 12 anos que foi quando tive a primeira menstruação mesmo. Também acabei que não contei pra ninguém, eu estava com vergonha, na minha família não havia muito diálogo.

O dia que chegou fiquei mega de mal humor por que pensava que não iria a crescer mais, tive alguns cólicos, mas foi uma preocupação a semana toda por se me mancharia a roupa na escola

Sim. Eu estava toda de branco, era réveillon. Eu ia ao meu primeiro baile de réveillon com a família. Daí eu menstruei. Pedi absorvente à minha mãe e ela me deu um dia a dia, eu pedi um maior e ela disse que não precisava, que era um escape. Ela não aceitou que eu estava menstruando. Minha saia sujou toda. Ela não me permitiu ir ao baile. Ela me levou ao pediatra e a minha irmã ao ginecologista, pq ela era mais velha que eu dois anos e ainda não tinha menstruado. Minha irmã tomou vários hormônios por conta disso. E eu levei mais sete anos para ir ao ginecologista e só fui, já maior de idade, acompanhada dela e por minha insistência.

Sim. Eu tive um corrimento marrom, e contei pra minha família. Foi tranquilo. Minha mãe me deu os pêsames. Foi uma dia apenas. Depois de um ano, ela veio de novo e com muitas espinhas e o diagnóstico de ovário policístico alguns meses depois. Foi nas férias da escola, as duas vezes. Então foi bem tranquilo. Eu tinha medo de ser pega de surpresa na escola. Desde nova, minha mãe me deu um absorvente, pra caso precisasse

Sim. Eu tinha 13 anos e foi no dia seguinte de ir ao parque de diversões. Sujou minha calcinha e eu não sabia o que era. Minha mãe, por sorte viu e me deu um absorvente. Infelizmente ela contou para muita gente sobre o fato de 'se tornar mocinha'.

Sim. Eu tinha 9 anos e foi uma manhã de terça. Senti muita dor, mas já sabia do que se tratava.

Eu menstruo eu me lembro da primeira vez em que aconteceu. Eu tinha 13 anos, estava sozinha em casa. Eu estava jogando no computador, e aí fui no banheiro fazer xixi e tinha uma sujeirinha de sangue na calcinha. Eu me lembro da ansiedade. Eu já sabia que tinha que por um absorvente, e sabia onde tinha (minha mãe

costumava deixar no banheiro e já tinha me mostrado como se usa), mas eu fiquei tão nervosa que nem pensei nisso, eu só ignorei e voltei a jogar. Fiquei esperando a minha mãe. Eu me lembro que me senti muito frustrada, porque eu me sentia criança demais pra menstruar e eu esperava que demorasse mais tempo. Minha mãe dizia que era sinal de que a pessoa já estava virando uma moça/adulta, e eu não me sentia pronta pra isso. Por um momento eu esperei que ignorar fosse evitar que acontecesse. Quando minha mãe chegou eu contei pra ela e chorei. Ela ficou feliz. Perguntou se eu tinha colocado um absorvente como ela tinha ensinado, e eu disse que não. Ela disse que tinha que colocar, pra não sujar a roupa. Eu fui e coloquei, me senti constrangida e desconfortável. Depois minha mãe contou pro meu pai (ok) e ligou pra parentes pra contar (nenhum pouco ok, morri de vergonha, desnecessário!).

Sim. Foi muito sangue

Sim, recordo até a data. Senti muita cólica mas tudo bem fora isso.

Me lembro muito. Eu tinha 12 anos e estava na casa de uma amiga. Daí fui fazer xixi e a calcinha estava manchada de sangue. Eu não falei pra ela e nem tinha absorvente, não lembro o desenrolar da história. Mas lembro qdo cheguei em casa e fui contar pra minha mãe: ela estava passando roupa e eu falei 'mãe, fiquei menstruada'. E ela 'ai filha, eu estava pensando nisso, que bom!' e me deu um abraço

Não

Sim, contei para minha mãe.  
Mas me senti insegura, achando que iria manchar a roupa que eu estava usando.

Contei acima que achei que era freada haha

Sim... Saiu uma menstruação escurecida como se fosse borra de café achei que tinha acontecido alguma coisa errada estava lavando a calcinha no banheiro minha mãe pegou me abraçou e disse parabéns vc menstruou... Fiquei confusa na hora

Sim, tinha 12 anos.

Sim, tinha 14 anos. No momento fiquei chocada e nervosa e tive dificuldades em contar o ocorrido pra minha mãe.

Não me recordo

Sim, foi tranquilo, estava no curso de informática meu pai me buscou tomei banho e coloquei absorvente

Jamais eu esqueceria. Menstruei com doze anos e foi super tranquilo. Já tinha conversado muito com a minha mãe sobre assunto. Mas eu morria de vergonha de contar para outras pessoas. Eu me lembro até hoje que fiquei sem falar com minha mãe por três dias só porque ela contou pro meu pai. Rs

Sim. Lembro que eu não sabia o que era, parecia um líquido estranho e durou uma semana o que eu achava impossível de ser menstruação porque da minha mãe só durava 3 dias. Daí no próximo mês veio muito mais forte e mostrei pra minha mãe que saiu contando pra todo mundo como se fosse um troféu, eu me senti constrangida na época, mas no momento acho tranquilo.

Sim, eu não sabia muito bem o que era. Mas eu estava na casa da minha vó, então pedi ajuda pra ela, ela foi até o mercado comprou absorvente pra mim e me ensinou a colocar, mas não me lembro dela ter conversado sobre o que é e porque ocorre.

Sim... Menstruei tarde, aos 14 anos. Lembro que a última vez que brinquei com as minhas bonecas foi antes de primeira menstruação. E coloquei o absorvente com o adesivo virado para cima... Mortos de medo de me manchar - especialmente se ia dormir na casa de alguma pessoa.

Sim, acordei um dia e tinha menstruado a primeira vez coloquei o absorvente e fui para a escola, me sentia estranha e sozinha pois não sabia se as outras meninas já passaram por isso de noite cheguei em casa e foi como se nada tivesse acontecido

Sim. Tive minha menarca na escola, não me assustei pois eu já sabia o que estava acontecendo. Cheguei em casa e contei pra minha mãe que me orientou com a questão de absorvente etc.

Não muito, só lembro de ficar desconfortável.

Sim, estava subindo uma escada de calção rosa a pessoa que segurava a escada me avisou eu tinha 13 anos.

Sim. Foi estranha. Rs não parecia sangue e demorei um tempo para assimilar que já menstruava. Não fui levada ao médico. Então, fiquei na dúvida até a menstruação parecer sangue de fato.

Fiquei um pouco apreensiva porque nunca me haviam explicado nada a respeito, e foi desagradável por ter tido cólicas.

Nossa...lembro... Um constrangimento sem fim para falar com minha mãe. Foi pavoroso. Eu queria me esconder. Tinha 11 anos e brincava de boneca. Minha mãe falou:

eu me senti traída pelo meu corpo. Me senti limitada. Absorvente naquela época era enorme, eu era pequena, eles não eram adequados. Não foi boa a experiência.

Foi dias antes de completar 12 anos, no primeiro dia de aula do 6 ano, fiquei um pouco assustada pq realmente não estava esperando que fosse naquele momento

Lembro bem! Foi triste pra mim, eu até chorei! Achei que tudo fosse mudar, que eu não poderia mais ser brincalhona e extrovertida, que teria que começar a ser séria, ter mais responsabilidades. E a ideia de menstruação que me passaram era horrível. Eu me sentia privilegiada por ainda não ter que passar por isso. No dia da minha menarca eu estava toda arrumada para uma festa de debutante, uma das primeiras que iria, e acabei manchando o vestido, , entrei em desespero, fiquei muito triste mesmo.

Sim. Tinha onze anos e tive muita cólica sim

Aos 13 anos. Foi um pouco assustador porque minha mãe não conversava sobre nada relacionado.

Sim, lembro foi aos 12 anos. Senti muita vergonha de falar para a minha mãe e pedir o absorvente, quando adolescente eu não tive um diálogo muito aberto com ela. Inclusive depois ela contou para as minhas tias o que aconteceu e todo mundo ficou falando, achei desnecessário da parte dela, parece que tratam do assunto como um grande acontecimento ou troféu. Com relação a minha família esse tipo de assunto nunca foi levantado de maneira natural.

Sim me recordo, não fazia ideia do que era ou fazer, fiquei de ponta cabeça por duas horas pra não deixar escorrer o sangue até minha mãe chegar e me entregar um absorvente

Sim. Eu tinha 11 anos e saiu sangue na calcinha. Não fiquei assustada, mas me senti mais madura.

Não

Sim. Eu morava no sítio e fui passar a cerca e vi aquela coisa estranha fui correndo contar pra minha mãe.

A minha primeira menstruação não foi algo especial. Não compartilho lembranças boas. Eu não compartilhei com ninguém e para comprar o absorvente para poder ir a escola, eu ia até a mercearia onde meu avô tinha a famosa conta do fiado (um caderninho que era tudo marcado e pago no final do mês) e ali eu comprava e ninguém ficava sabendo. Em casa somente minha mãe era alfabetizada e quem fazia a conferência do que era cobrado no caderno era eu mesma. Eles nunca ficaram sabendo disso.

Não

Não me recordo muito, contei para minha mãe, conversamos, teve aquele papo "já virou mocinha" o que acho ridículo, pq com 11 anos a menina não é mocinha. Mas entendo que o momento era outro, minha mãe já não teria essa conversa com esse mesmo olhar hoje. Esses dias ouvi da minha sogra que a filha do fulano "já se formou" com 10 anos, com essa idade o corpo da menina, mesmo que menstruando, não está formado, muito pelo contrário. Como entendo a limitação, não entrei afundo no tema com ela, mas penso que esses termos que buscam camuflar a palavra menstruar, menstruação, são péssimos, um atraso para a sociedade.

**Você já viu alguém deixar de frequentar espaços (faltar à escola ou ao trabalho por exemplo) por motivos relacionados à seu ciclo menstrual? Descreva o acontecimento.**

Não, mulheres costumam ser muito sigilosas à isso.

Não

Sim. Devido as dores das cólicas ou ao fluxo intenso, inclusive presenciei mulheres sofrendo violência por menstruar. Uma colega de faculdade teve a "hemorragia" e acabou manchando a calça e a cadeira. O professor (homem cis) se recusou a deixar alguém ajudá-la (ela mandou mensagem pra uma colega para emprestar uma blusa pra cobrir a mancha na calça) e quando a colega foi levar a blusa ele não apenas não deixou a colega entrar como impediu a menina de sair durante a aula.

Sim, várias vezes. Por cólica inúmeras vezes, mas pelo fluxo menstrual ser muito intenso também.

Sim, amigas que possuíam fluxo muito intenso costumavam faltar a escola pois com

frequência sujava a roupa.

Sim, eu mesma já fiz isso. Já faltai aulas por estar com cólica e inclusive tenho uma história: durante uma prova a cólica veio e eu não aguentei, eu preciso de remédios pra sobreviver a esse momento, então eu não consegui fazer metade da prova. Entreguei a prova chorando horrores e expliquei pro professor que eu estava passando muito mal (não disse que era cólica, porque a gente sabe que muitas vezes as pessoas veem os desconfortos decorrentes da menstruação como "frescura", e isso deixa a gente receosa de falar). Num outro dia ele me encontrou no corredor e disse que ele não ia nem se dar ao trabalho de corrigir a minha prova porque eu fiz tudo a lápis e precisava ser à caneta, zerei a prova e depois reprovei na matéria.

Já vi pessoas deixarem de sair por motivos de cólica, mas não pela menstruação em si

As vezes por conta de cólicas fortes, que foi indicado pela minha ginecologista colocar o diu de mirena para evitar

Sim. Eu mesma já faltai a aula por exemplo, por conta da cólica.

Tenho uma amiga que tem um grande problema com cólicas no ciclo menstrual, a cólica dela é tão intensa que a faz vomitar e desmaiara então frequentemente ela faltava na escola por causa da cólica intensa.

Sim, eu mesma já deixei de ir a escola por sentir cólica intensa, principalmente nos primeiros meses que comecei a menstruar. Uma amiga minha deixava de ir a escola por dias, ela sentia tanta cólica que desmaiava.

Não

As vezes por conta de cólicas fortes, que foi indicado pela minha ginecologista colocar o diu de mirena para evitar

Sim. Eu , quando comecei ser professora aos 16 anos, todo mês tinha esse sofrimento. Ainda bem que não tinha cólicas e sim dores em volta do útero. Uma vez ao me levantar da cadeira depois de vistar os cadernos dos alunos, está transpassado o sangue na minha roupa. Sempre carregava uma camiseta com mangas compridas pra amarrar na cintura até poder me trocar.

Acho que diretamente não, mas por ter cólicas muito fortes sim

Não.

Sim. Por ter ciclo intenso, ou devido as dores.

Sim, já tive amigas que sentiam muita cólica e não conseguiam sair, já tive momentos que não pude ir à piscina e conheço pessoas que também passaram por isso.

Minha mãe deixava de frequentar a praia ou a piscina quando estava com menstruação.

Sim. Já vi amigas indo embora de aulas por ter manchado a roupa e muitas vezes cólicas incapacitantes (que eu mesma já passei)

Sim, na escola, tabus nas famílias e tbm na escola.

Sim, deixar de ir na piscina por exemplo.

Não.

Sim, eu mesma já precisei ir embora da escola com cólicas extremas.
Sim, pelo geral por muita cólica nesse período
Sim. Conheço pessoas que passam muito mal no período menstrual, a ponto de não conseguirem fazer nada.
Muitas vezes. Eu faço aula de natação, e já vi muitas mulheres deixando de participar por estarem menstruadas. Muitas vezes vi mulheres dizendo que não fariam algo por cólica. E também já vi gente falando que estava "nojenta" para sair. Uma vez uma prima minha queria nadar, mas estava menstruada. Eu e minha mãe ensinamos ela usar o absorvente íntimo, e depois levamos uma bronca da minha tia pq ela disse que estávamos tirando a virgindade dela :(
Somente nos casos em que as pessoas têm muitas cólicas ou quando era piscina
Já me ocorreu, pois eu sinto cólicas insuportáveis.
Eu acho que não. Na escola talvez tenha acontecido, mas as pessoas não falavam que era por isso.
Sim
Sim, piscina e atividades esportivas antigamente, pois quase ninguém usava absorvente interno.
Não consigo me recordar. Até pq, a maioria das meninas q eu convivia tomavam pílula, então a tpm é menstruação eram controladas no geral
Sim. Dores que são tão fortes que levam a hospitais e dificultam movimentos e ações simples do dia a dia.
Sim, faltar na escola ou outro compromisso, por estar com muita cólica.
Sim, por cólica excessiva
Sim... Faltar pq estava com cólica
Sim, algumas amigas minhas menstruavam tanto, que não tinha como ir ao colégio nesse período.
Existem vários: 1. Por conta do fluxo intenso minha tia não estava confortável em comparecer a um evento social. 2. Dores intensas de cólicas não permitiram a locomoção para a escola.
Amigas deixaram a ir em passeios que envolvessem praia/piscina.
Não
Sim. Eu já amigas faltarem no trabalho porque sentem muita cólica ou porque tem o fluxo menstrual muito intenso.
Eu já faltei provas, trabalho por conta da menstruação, sinto muitas dores e já cheguei a ter náuseas e febre.
Sim, várias. Na escola, na universidade também. Às vezes por ter dores fortes e ao longo do corpo. Comigo mesmo, tenho dores na lombar às vezes e mal consigo ficar sentada, meus seios tendem a doer também.
Sim... Devido as cólicas menstruais. Dia eu estava na sala dos professores e uma aluna veio me falar bem baixinho que não tinha entregue um trabalho pq estava "naqueles dias" e eu falei alto - ôh guria tem que tomar remédio (ela ficou toda sem jeito).

Sim por conta de cólica
Não.
Sim, muitas vezes por desconforto ou dores algumas por vergonha de estar nesse período, ou até mesmo sofrer bullying ou algo do tipo pelo simples fato de estar nesse período,
Sim, amigas sempre falaram o quanto desconfortável era ir pra escola estando menstruada, sobre evitar a ir em piscina ou mar por causa da menstruação.
Deixaram de ir a festa na piscina, na praia e já cancelaram encontro romântico.
Sim, pelo desconforto das cólicas no período escolar. Percebi que quando adultas isso acaba acontecendo menos .
Não.
Sim. Minha irmã tinha cólicas horríveis. Ela ia parar no hospital pra tomar buscopan na veia.
Sim, algumas amigas, por causa de cólicas
Sim, conheço muitas mulheres que não conseguem ir ao trabalho ou escola/universidade por conta das dores, e algumas que deixam de ir à praia, piscina e diversos lugares de lazer durante o período menstrual.
Sim. Devido ao alto fluxo e cólica na
Sim, já tive alunas que faltavam nas aulas por conta dos efeitos do período menstrual.
Sim, em casos de cólica intensa. Colegas que sofriam muito com dores da menstruação.
Sim, por causas das complicações que vem junto, tendo cólicas intensas fazendo com que a pessoa se sentisse indisposta
Sim, já vi amigas não indo pra escola por conta de menstruação, não sei os motivos exatos
Sim. Algumas amigas tinham cólicas muito fortes na época da escola, a ponto de desmaiar sim.
Sim. Mulheres com muitos sintomas de TPM como cólicas.
Eu. Não e sempre mas as vezes eu tenho tanta cólica que não consigo nem ir trabalhar. São cólicas dores de cabeça.
Sim! Já vi pessoas que deixaram de entrar em piscina e mar por estarem menstruadas. E já vi meninas faltarem na escola por vergonha.
Eu mesma já faltéi pois não tinha absorvente para ir.
Sim, geralmente por conta das cólicas
Recentemente uma colega da academia faltou por uma semana toda, quando retornou me disse que alguns ciclos dela eram muito intensos. Devemos ensinar o que é normal no período menstrual para que as meninas estejam conscientes e procurem ajuda médica quando algo estiver anormal. Não acho que a menstruação deveria atrapalhar a vida da mulher, não é normal.

**Caso você seja uma pessoa que menstrua ou já menstruou, você já deixou de ir em algum lugar ou não quis usar determinado tipo de roupa por estar no período menstrual? Se se sentir à vontade nos conte o que te levou a fazer isso.**

Ouvi falar que à maioria das mulheres tem medo de usar calça branca pois mais marca mais o sangue.

Já deixei de ir em praia ou piscina, antes de saber da existência do coletor menstrual. Hoje em dia não me privo de sair ou usar as roupas que eu quero.

Nunca deixei de ir, mas sempre uso roupas mais largas ou blusas mais compridas no período menstrual. Fico incomodada com roupas apertadas e com medo do absorvente vazar e manchar a roupa. Mas lido naturalmente quando acontece (e acontece com frequência).

Não me recordo de já ter me privado de algo.

Acho que respondi parte na pergunta anterior kkk sobre roupas, não uso calcinhas bonitas kkk

Já deixei da sair por cólica tbm, mas não pela menstruação em si

Sim, roupas brancas

Sim, não costumo usar roupas abertas (como saia e vestido) ou roupas claras. Faço isso por medo de vazamentos.

Nunca deixei de ir em lugar nenhum mas já escolhi não usar certas roupas para não marcar o absorvente, ou com medo de manchar. Além de que durante meu período menstrual dou sempre prioridade ao meu conforto do que a beleza.

Sim, já deixei de usar vestido por estar menstruada, por não me sentir confortável e principalmente por influência da minha mãe, que eu não deveria usar essa roupa quando estivesse nesses dias.

Já deixei de usar alguma calça jeans de lavagem mais clara por estar menstruada

Sim, roupas brancas

Muitas vezes. Usei muito vestido? Principalmente nessa época.. Mas quando surgiu a calça comprida, que era o eslak, sofria muito porque eu adorava usar mais calça que vestido.

Simm, até hoje eu evito de usar roupas claras por receio de vazamentos, quando eu era menor eu deixava de ir em piscinas e praia também, mas hoje em dia não mais.

Piscina principalmente.

Já deixei de usar algumas roupas por simplesmente não me sentir a vontade em usar nesse período. E já deixei de sair com amigos ou ir em alguns eventos, devido so flux intenso e as cólicas fortes que sempre senti.

A única situação que me recordo é não ir à piscina, fora isso sempre consegui sair normalmente no período menstrual.

Não.

Roupa com certeza já deixei de usar, tanto pela cor quanto pra não "marcar" o abs. Ir a lugares não tenho lembrança específica, mas acho muito provável que sim, a rio, piscina, mar, por exemplo. Era sempre desconfortável estar de absorventes.

Me recordo que não usava roupa branca com medo de manchar e as pessoas saberem que eu estava menstruada. Como se fosse algo vergonhoso. Não menstruo mais há dois anos.

Sim, já tive, hoje em dia não tenho mais, mas por exemplo usar uma roupa mais justa com medo de aparecer o absorvente, a gente deixa de usar calças mais claras com medo de manchar a roupa e ser tachada como nojenta, entre outras coisas.

Não.

Locais que envolvam roupas de banho, antes de ter coletor menstrual era impossível passar despercebida e ficar confortável.

Sim, eu sempre sofri de muita cólica, de incluso ir no hospital pela dor, nesses dias, sempre penso muito o tipo de roupa que me ajude a proteger el caso de manchar, más que ao mesmo tempo me mantenha confortável. ( isto é bem difícil de conseguir)

Várias vezes. Mesmo agora eu deixo de fazer várias coisas como nadar e fazer algum tipo de exercício e mudo minha roupa para ficar mais quentinha pra não ter cólicas. Também gosto de roupas mais justas na barriga, dando uma apertadinha.

Não que eu me lembre. Sempre fui muito livre com meu corpo. Mas eu odiava usar absorvente. Hoje vivo leve com o coletor, e não deixo de fazer mais nada.

Sim. Para me sentir mais à vontade, uso roupas escuras e confortáveis. Quando era adolescente me importava mais.. Pois tinha vergonha que alguém visse. Uma vez que usei jeans claro, vazou sangue e eu estava em um show.

Nunca.

Eu me lembro que quando adolescente eu não usava calças claras nem muito coladas pra não dar pra ver o absorvente e pra evitar qualquer situação pior caso tivesse um vazamento. Mas foi algo lá do começo, de ainda estar aprendendo a lidar com a coisa toda. Eu me lembro que eu ficava muito insegura.

Sim. Desconforto

Sim, absorvente externo muda a aparência e exige cuidados

Desde os 15 anos eu uso absorvente interno e coloco um protetor diário para garantir que não vá vazar msm. Então isso me deixa segura e confortável para usar qualquer roupa durante o período menstrual. Inclusive, me sinto ok colocando um biquíni e indo à praia só com o absorvente interno

Sim. Biquíni pequeno em praia/piscina.

Sim, evito utilizar roupa no tom claro.

Evito até hoje roupas claras, por exemplo, vai que dá ruim

Não

Toda vez que estou nesse período, uso somente roupas pretas, pra fim de não passar vergonha com a roupa suja de sangue. Já deixei de ir a lugares com piscinas.

Já ocorreu. O motivo seria o medo de vazar e ficar vidente o uso de absorventes.

Deixei de usar roupas claras com medo de ocorrer vazamento e manchar as peças. Ocasionalmente não posso realizar alguma atividade por conta das dores (raro).
Não, apesar se ficar receiosa em piscinas nao deixei de frequentar mas não me senti plenamente confortável
Sim. Já deixei de ir no clube.
Sim, quase sempre evito sair de casa enquanto estou menstruada, me sinto desconfortável e sem energia para sair. Roupas brancas e saias também evito durante o período.
Sim, roupas é bem comum comigo. Opto sempre pelas escuras e shorts ou calça e nada não muito solto. Evito ficar me mexendo muito também, o que me faz evitar às vezes de ir a academia, por exemplo.
Com certeza. Meu fluxo é muito intenso então evito usar saia ou ir na academia.
Sim. Deixei de usar roupas brancas por medo de manchar
Já deixei de ir em piscinas por estar menstruada, ou usar roupas claras durante este período por medo de vazamentos.
Sim, já tive muitos momentos no qual me sentia desconfortável, não entrava na água, ou evitava usar roupas claras quando estou menstruada pelo medo de manchar a roupa.
-
Sim, evito roupas que marcam a vagina (roupas esportivas) roupas claras são evitadas também.
E já deixei de ir alguns lugares pelo desconforto da cólica.
Sim. Meu fluxo é muito alto. Então, se eu puder optar por não sair de casa em dias específicos da menstruação, assim o faço. Também evito de usar calças claras e roupas muito apertadas.
Quando usava absorvente tradicional deixava de ir a lugares de água, usar roupas claras e fazer esportes. Com o coletor menstrual não deixo de fazer nada por estar menstruada.
Sim, e até hoje(embora tenha o benefício do absorvente interno) me sinto vulnerável, sinto que certas roupas não favorecem. Me sinto insegura de usar roupa mais justa ou mais clara. Ainda carrego um pouco disso.
Sim, já deixei de usar roupa branca ou clara e já deixei de sair por causa de cólica, mal humor durante o período menstrual
Sim, tenho até roupas pra usar durante a menstruação. As que mancham menos ou me deixam mais confortável!
Não
Roupas, sim. Deixei de usar roupas claras.
Sim, já ocorreu. Hoje não ocorre mais, mas quando era mais nova não queria ir para lugares que tinham piscina/rio, ou quando tinha apresentação de dança também não me sentia a vontade pela exposição e tinha medo de ocorrer algo.
Não

Sim. Até hoje eu evito roupas brancas nesses dias, pois um vazamento fica mais evidente

Sim. Deixar de usar roupas de baixo mais claras por medo de manchar

Não uso roupas claras.

Já deixei de ir à piscina, usar vestidos mais justos.

Não

Não me recordo de nenhum momento específico mas com certeza já deve ter ocorrido de não poder entrar em piscina ou praia por estar menstruada. Hoje utilizo coletor menstrual e percebo que poderia sim ter aproveitado momentos mesmo menstruada.

**Se você encontrar em ambientes públicos (ruas, lojas, ônibus, escolas, ambiente de trabalho, universidade, etc.) Alguém que esteja com sinais aparentes da menstruação, o que você faz?**

Tentarei avisar para que ela não fique assim em outros lugares.

Se eu não a conhecer, provável que não faça nada.

Eu aviso a pessoa e dou um absorvente, mesmo não usando mais, sempre carrego na bolsa para emergências ou para alguém que precise.

Se tiver manchado a roupa eu aviso discretamente e ofereço um absorvente, caso eu tenha um.

Se for pertinente, tentarei avisar a pessoa caso ela não tenha notado e se eu puder, posso oferecer auxílio se a pessoa desejar.

Ah, acho que tentaria alertar, caso seja algo que possa ser constrangedor pra pessoa, e tentaria ajudar no que pudesse, se preciso fosse.

Aviso a pessoa discretamente e ofereço ajuda

Eu a aviso sutilmente como já ocorreu na praia e a mulher não tinha notado

Ajudo a pessoa.

Não penso duas vezes antes de ajudar, independente do que for. Tenho o pensamento de que se posso ajudar alguém que precisa não existe a necessidade de pensar duas vezes antes de agir pois em algum momento pode ser que aquela pessoa precisando de ajuda seja eu.

Pergunto se a pessoa quer ajuda com absorvente ou algum medicamento.

Não sei. Talvez se houvesse a oportunidade, alertaria a pessoa, de maneira mais discreta para não constrangê-la

Eu a aviso sutilmente como já ocorreu na praia e a mulher não tinha notado

Eu chamo a mulher é converso, independentemente da reação dela. Até ofereço uma forma de disfarçar, se tiver como.

Se for em relação a roupa machada, eu aviso a pessoa

Ajudo.

Tento ajudar.

Tentaria ajudar essa pessoa. É muito comum que as pessoas que menstruam tenham um absorvente na bolsa ou algo assim, então tentaria conversar com essa pessoa para ajudá-la.

Tentaria ajudar. Caso estivesse com uma roupa a mais para cobrir as manchas aparentes. Ou então tentar acalmar e dizer que isso é natural e que vai ficar tudo bem.

Abordo a pessoa tranquilamente pra perguntar com calma se alguém já avisou e se eu posso ajudar de alguma forma.

Vou ver se a pessoa precisa de ajuda para adquirir absorvente.

Eu aviso ela discretamente para ela não se sentir constrangida perto das demais pessoas. Se ela precisar de ajuda ofereço.

Gentilmente e discretamente aviso a pessoa.

Eu avisaria e dependendo da situação ajudaria a conseguir contornar o momento, ofereceria um absorvente ou algo que tampe a mancha (eu acho errado esse tabu em volta da menstruação, mas a maioria das pessoas, inclusive eu, se sente desconfortável em estar manchada, então por isso a fala de ajudar a esconder)

Me acerco com discreção e ofereço minha ajuda, se a pessoa aceitar

Aviso.

Eu primeiro aviso, caso a pessoa no tenha percebido, mas se estiver tudo bem pra ela, pra mim também estará. Minha preocupação é com o bem estar dela.

Eu comentaria com a pessoa e tentaria ajudar.

Ajudo se necessário.

Aviso educadamente, pro caso da pessoa não ter percebido.

Aviso

Tentaria ajudar mas nunca passei por isto

Eu avisaria a pessoa. Gentilmente

Perguntaria se a pessoa precisa de ajuda com algo.

Se for uma pessoa próxima eu converso sobre.  
Se for desconhecida, se eu puder ajudar, eu vou tentar ajudar.

Eu aviso

Nada

Não faço nada, as vezes a pessoa já passou pelo constrangimento de alguém lhe alertar

Uma abordagem amigável com o objetivo de notificar a pessoa e ajudar

Não sei. Acho que iria avisar a pessoa e, dependendo das condições, ofereceria algum tipo de auxílio.

Nada mas se for criança posso informa la sobre

Não faço nada. Acho normal. Talvez eu ofereceria um absorvente ou algo assim. Nada mais que isso.
Se a roupa estiver manchada ou algo assim, creio que eu avisaria para ajudar. Também já dei remédios de dor para algumas mulheres.
Aviso a pessoa e se eu tiver absorvente ( não tenho o hábito de carregar, por conta de usar coletor) ofereço pra pessoa.
Com as estudantes e colegas de trabalho eu aviso discretamente.
Falo pra pessoa
Contaria de modo discreto a pessoa e tentaria ajudar de alguma forma.
Acho que não faria nada, pois iria deixar a pessoa desconfortável, se fosse caso de alguém próximo iria dizer discretamente a ela
Eu avisaria a pessoa.
Encontro outra mulher e peço pra ela dar um toque pra q se sinta menos constrangida
Aviso, no transporte ja aconteceu chamei a moça e avisei que havia passado na sua roupa ( situação mais recente) oferço remédio tb se é alguém mais proximo .
Aviso.
Nunca aconteceu de perceber isso, não tenho certeza do que faria. Possivelmente avisaria a pessoa, se estivesse perto.
Uai...as estiver tipo vazando ou essas coisas eu falo com a pessoa.
Procuro avisar, mas deixando claro que é normal, não tem que ter vergonha!
Aviso a pessoa
Dou um toque e procuro ajudar.
Eu aviso a pessoa, é o que eu gostaria que fizessem comigo.
Dependendo de qual for a situação e se a pessoa se sentir confortavel em compartilhar comigo o que está acontecendo, eu procuro oferecer algum tipo de ajuda
Aviso ela, quem não avisa é um corno mal amado pq só a gente sabe o quão difícil é tirar sangue depois de um tempo da roupa é tbm pra mulher perceber e trocar ela para tbm não sujar onde ela sentar para não se sentir mal
Nunca aconteceu comigo. Mas se tivesse vazando muito acho que eu avisaria
Sim. Aviso discretamente para que a mulher consiga disfarçar
A tento alertar mas é muito complicado a pessoa pode não entender que vc quis alertar.
Continuo o que estou fazendo, pois não diz respeito a mim falar qualquer coisa para essa pessoa.
Eu comunico educadamente a pessoa de forma a não constrangê-la.
Pergunto se está tudo bem

Penso que iria entrar em contato com a pessoa, avisá-la, se for alguém jovem poderia até oferecer para comprar um absorvente. Hoje não carrego mais absorventes comigo, devido ao coletor. Iria aproveitar a oportunidade tbm e se a menina der abertura falar sobre o coletor, pq de fato mudou minha vida.

**Você acha que é natural sangrar todo mês? Comente seu ponto de vista.**

Eu acho que deveriam criar algo para que às mulheres parem de sangrar deve ser horrível sangrar quase que sua vida inteira.

Não sou profissional da área. Penso que isso é um fator biológico natural e que não existe "ponto de vista" sobre isso, apenas fatos.

Depende. Existem uma série de fatores que influenciam a menstruação, rotina estressante, trabalho, questões hormonais e psicológicas. Numa sociedade capitalista em que a produtividade é uma "necessidade", a menstruação acaba por sofrer interferências e se manifestando de forma não necessariamente natural.

Acho sim, por ser um processo do corpo mesmo. Não acho agradável, mas acho natural.

Sim, creio ser algo natural. No entanto, acho sensato que isso seja uma escolha, e que a pessoa possa ter acesso a tratamentos que precisar caso sofra muito com o processo.

É natural. Eu não sei entrar em termos técnicos dos processos físicos, químicos e biológicos que acontecem no corpo, mas é natural. Se estamos produzindo a quantidade de hormônios necessária, nosso corpo vai ter mais facilidade para seguir com os processos naturais do ciclo, mais chance de ovular nos primeiros 15 dias, vamos ter uma fase lútea de até 18 dias, e isso tudo pode perfeitamente se encaixar em 30 dias. Claro que não necessariamente precisa durar 30 dias, se for mais ou menos não significa irregularidades, mas se for muuuuito mais ou muuuuito menos, com certeza pode indicar que algo não está certo e precisa ser investigado. O que não é natural é não sangrar com frequência (ou sangrar por conta dos efeitos de medicamentos).

Sim, faz parte da natureza feminina

Sim, nosso organismo foi preparado fisiologicamente para isso. Mas para aqueles que se tornam um incômodo, como foi para mim, recomendo sempre procurar um profissional capacitado para definir melhor método de controle.

É natural. Porém incomoda e causa problemas de saúde.

O corpo humano é algo muito complexo que muitas vezes não conseguimos entender o por que das coisas acontecerem com a gente mas não deixa de ser algo natural. Sangrar todo mês faz parte do ciclo natural da vida da mulher.

Sim, é natural do corpo em renovar o ciclo todo mês, sendo muito importante para todos os mecanismos do corpo humano.

Sim. Não tenho muito a comentar, é um ciclo natural do corpo

Sim, nosso organismo foi preparado fisiologicamente para isso. Mas para aqueles que se tornam um incômodo, como foi para mim, recomendo sempre procurar um profissional capacitado para definir melhor método de controle.

Não acho natural, é muito agressivo.

Com certeza, ciclos saudáveis duram de 26 a 35 dias aproximadamente
Cientificamente sim, pessoalmente não por esse motivo utilizo método para não menstruar mais.
Sim. Acho natural, apesar de odiar menstruar.
Acredito que sim.
É imposto que isso é um ciclo natural pela própria biologia humana. É o encerramento de um ciclo.
Sim. Quando eu era mais nova tomava pílula (17-20 anos) e meu sonho era não menstruar mais, odiava, não queria ter filhos e achava um estorvo na minha vida. O coletor (21 anos) me ajudou muito a encarar com normalidade também. Mas só recentemente (ano passado, 24 anos) comecei a acessar informações sobre as regulações de ph que a menstruação traz (o que bateu com minha experiência de estresse-corrimento antes e melhora depois de sangrar) e principalmente sobre as regulações hormonais, equilíbrio mental e flutuações de humor, coisa que eu ainda não entendo direito mas tenho tido muito mais acesso pela internet.
Sim, faz parte da biologia. Embora poderia na minha opinião essa biologia poderia ser diferente, não ser tão fácil engravidar por exemplo.
Sim, é algo difícil de responder, mas eu acredito que sim, que é natural por que desde os 12 anos durante todos os meses até hoje eu menstruei, então é natural.
Sim, é biológico.
Acho que sim, nem sempre estamos no melhor momento para receber a menstruação, mas é biologicamente natural.
Sim, é um ciclo natural, chato mas o corpo precisa deste ciclo
Sim. Acho natural. Faz parte do ciclo de quem tem útero.
Pra mim sim, acho totalmente normal. Prefiro manter meu ciclo ativo. Me sinto bem após a menstruação
Acho normal, nunca refleti sobre. Acredito ser normal para a mulher.
Bom, depende do ciclo de cada pessoa.
Acho natural que eu sangre todo mês. Meu corpo funciona desse jeito e eu estou ok com isso. Tem gente que é diferente, e isso não faz menos natural. E se a pessoa não quiser menstruar e alterar isso artificialmente, ok também, só porque é natural não quer dizer nada.
Sim. É o previsto e é normal.
Acho super natural e acho lindo. Fora q qdo estou menstruada, minha libido aumenta, então é mais um motivo para curtir
É natural mas não necessário.
Sim
Acho uma grande chatice natural
Sim
É completamente natural sim e saudável

Totalmente natural.
Sim. Infelizmente é como evoluímos.
Sim é biológico
Super natural. Nao tenho nem o que comentar porque realmente acho natural e normal.
Sim, é algo natural e biológico. Acho desconfortável, mas é a natureza humana de algumas pessoas, principalmente de quem tem o ciclo menstrual regular.
Sim, se for na menstruação sim. Mas é importante saber a diferença entre sangramento vaginal (que pode ocorrer às vezes) e menstruação
É naturalmente chato pra caramba.
Sim
Sim. Faz parte do nosso ciclo. Porém se for algo muito desregulado, é necessário ir a um médico.
Sim, em muitos casos isso ocorre naturalmente, com ajuda de fármacos (hormônio) tem como inibir esse ciclo
Sim, o ciclo menstrual até onde eu saiba, ocorre mensalmente.
Sim. Tem nada o q explicar não, deus fez assim. Se não foi deus, o acidente do big bang levou a isso aí.
Sim, natural ao corpo feminino,não entendo como alguém ainda pode achar "não natural"
Sim. É um ciclo fisiológico.
Sim, como disse antes, é somente um processo natural do corpo.
É natural. Lidar com isso depende da forma como somos educadas. No meu caso foi mais traumático, ensinei minha filha com mais naturalidade. Sei lá. Antigamente menstruava e a família já tinha medo da gente engravidar...aí botavam o terror na gente.
Sim
Claro
Sim .na minha época falaram que era sinal de saúde e fertilidade. Mas acredito que seja mito
Acho que hoje em dia as mulheres tem outras opções. No passado era diferente. É algo natural, porém é a escolha de cada uma seguir menstrando ou não.
Acho que é natural, tem mulheres que não sangram e para mim isso também não é um problema.
No sentido de menstruação acho que sim, por se tratar de uma parte do ciclo reprodutivo das mulheres é algo que vai acontecer naturalmente
Sim!!!Hoje tenho que tomar anticoncepcional pq eu comecei a namorar e não suporto a ideia de dar errado e brotar uma criança, infelizmente para quem tem trombose na família o anticoncepcional que é indicado é um que faz parar de menstruar e eu me sinto muito mal por isso pq era algo comum da minha vida,
Sim, acho que é natural
Sim

É sim. Mas poderia ser uma vez por ano já tava bom.

Acredito que sendo algo fisiológico, sim. Existem métodos para evitar que aconteça o sangramento todos os meses, para quem prefere não sangrar. Mas se não fossem esses métodos e alguma diferença (que faz com que determinada pessoa não menstrue) acredito que aconteceria de forma natural.

Penso que seja natural e importante este controle para as mulheres que estão com a vida sexual ativa, no entanto, não sei se é algo indispensável para o corpo da mulher.

Não

Como já comentei, acho natural, mas não dei o de pensar que é incômodo também.

**Você conhece ou já ouviu falar sobre mulheres que têm algum costume ou que fazem algum tipo de ritual durante seus períodos menstruais? Se conhecer, nos conte o que você sabe ou o que você pensa sobre essas práticas.**

N.

Não

Sim. Mulheres que depositam seu sangue na terra como forma de fertilização e ritual de "devolver" pra terra os recursos extraídos. Acho interessante.

Não conheço

Não conheço.

Sim, já vi muito sobre isso, mas não sei entrar em detalhes porque esse lado mais exotérico não me interessa muito. O que me vem a mente agora é o ato de plantar a lua (coletar o sangue menstrual e depositar no solo, regar uma planta, etc, não sei bem). Ah, e a forte conexão do ciclo menstrual com as fases lunares claro.

Tenho amigas que fazem um ritual e utilizam o sangue para adubar as plantas. Eu acho legal, mas ainda não tive disposição para aprender mais sobre.

Não

Não.

Não conheço muito porém respeito todos os credos e práticas.

Sim, conheço algumas mulheres que praticam o "plantar a lua", basicamente é recolher o sangue menstrual, misturar com água e devolver a natureza como forma de se conectar com seu corpo e a natureza. Eu penso que é uma prática interessante e muito simbólica.

Não conheço

Não

Como nunca gostei dessa situação no meu corpo, procurava me afastar desse tipo de assunto. Hoje até escutaria.

Acredito que não

Plantar lua, pessoas que utilizam panos utilizam a água quando são lavados para regar as plantas.

Não.

Não conheço nada sobre isso.

Não conheço.

Conheço várias mulheres, eu inclusa. Entregar o sangue às plantas é o que sempre faço. No mais a pandemia bagunçou meu auto-cuidado, mas tem sido momentos de recolhimento. Mulheres que conheço fazem coisas diversas, com cristais, ervas, banhos...

Conheci mulheres que não lavavam o cabelo, que as mães assustavam que o "sangue subia para a cabeça e poderiam enlouquecer".

Colocar uma de água quente na barriga, comer doces, ficar de boa quentinha na cama.

Eu como uma boa taurina acho maravigold. Kkkkk

Já ouvi falar mas nunca me interessei pelo assunto. Não sei o que é, então não tenho o que pensar :)

Já vi sobre plantar a lua, eu acho interessante, mas nunca fiz. Confesso que não sou muito ligada à questão do sagrado feminino.

Não conheço ninguém

Sim. Eu mesma prefiro usar coisas mais quentes, me cobrir ao dormir mesmo que seja verão, não ando descalça para não dar friagem no corpo.

Não que eu me lembre no momento. Mas se contar, tenho uma tia que não lava o cabelo

Minha mãe não lavava cabelo, pois segundo ela e a minha avó, nao daria cólicas

Não conheço.

Não conheço.

Não me recordo de nada muito especial

Não conheço

Não

Não.

Não

Sim, já ouvi que algumas mulheres fazem banho de assento dias antes do período

Não conheço

Não

Não

Atualmente não conheço, mas quando menstruei desde a primeira vez, eu rodeada de pessoas que não faziam várias coisas por causa da menstruação. A minha avó dizia que não podia lavar o cabelo porque a menstruação sobe pra cabeça. Rs

Na minha casa não podia lavar o cabelo no primeiro dia do ciclo pois minha avó e mãe diziam que fazia descer mais sangue, também não andar descalço para não aumentar as cólicas, sempre tomando muito chá e bolsa de água quente.

Não conheço, mas não tenho preconceito com relação a isso. Inclusive aceito sugestões.

Já ouvi falar em "plantar a lua" - que é colocar na terra o sangue coletado no copinho menstrual... Mas não conheço ninguém que faça esse ritual.

Não

Já ouvi falar sobre o ritual de plantar a lua em que o sangue menstrual é descartado em vasos ou jardins. Não tenho muito o que falar pois eu não prático e acredito nesse tipo de ritual.

Não conheço.

Avisam com antecedência que tão sensíveis

Sim, ela utiliza na terra para fertilidade.

Não

Nunca ouvi falar.

Já ouvi falar sobre o plantar a lua, até onde eu lembro é usar o sangue na terra com plantas, não tenho nada contra a prática, mas é o tipo de coisa que não me vejo fazendo

Conheço mulheres que fazem banhos de assento e chás que ajudam a passar mais rápido e com menos dor esse momento

Não

Evitar lavar o cabelo nos primeiros dias de cada ciclo.

Não conheço muito, conheço algumas que usam bolsa quente por conta das cólicas e tomam chá, mas algo mais em específico não conheço.

Não

Nunca

Já ouvi falar em grupos de menstruação, ninguém próximo a mim. Tem meninas que regam plantas com sangue de menstruação

Não

Não

Conheço apenas aqueles transmitidos pela grande mídia, como em filmes, onde, por exemplo, indicam que a mulher estar menstruada é sinal de fertilização etc.

Não

Compressa de água quente pra aliviar as cólicas

Não conheço.

**Algumas mulheres coletam seu sangue menstrual para utilizá-lo depois (como adubo para as plantas ou outras finalidades), o que você sabe sobre isso?**

N.

Se realmente funciona, parece ser interessante. Se não funciona, tudo bem, o sangue é dela, não meu.

Acho uma prática válida, não sei se há comprovação científica, mas o ritual em si não deixa de ter menos valor por isso.

Nunca ouvi falar

Sei que é algo muito legal e natural, eu gostaria de tentar algum dia.

Opa, nunca lembro de fazer isso kkkk mas sei bastante sobre, e acho maravilhoso. O sangue menstrual é rico em nutrientes, mas não consegui encontrar muitos estudos que analisam seu potencial fertilizante, é algo que eu já tentei instigar amigos da área a estudarem hahahah

A mesma resposta da pergunta anterior

Não

Não conheço muito sobre isso. Acho desnecessário e anti-higiênico.

Não sei muito sobre o assunto porém sei que o sangue menstrual é rico em diversos minerais, vitaminas que são ótimos para a utilização como adubo.

Sei que se chama "plantar a lua", um costume importante que representa o fechamento de um ciclo e um novo se abrindo.

Já li a respeito, mas não me aprofundei nesse conteúdo.

Não

Não tenho conhecimento suficiente para falar sobre

Eu participo de alguns grupos e vejo relatos das mulheres "plantando a lua", mas sinceramente não é uma prática que eu faria, acho que essas relações místicas com a lua e etc abre muito espaço pro neoliberalismo good vibes

Sei pouco, mas acho interessante.

Realmente não tenho uma opinião formada a respeito. Acho... Diferente .

Não sei nada sobre isso, acho esquisito e nunca tinha escutado ou lido nada a respeito.

Não acho que isso ajude. Porém, nunca vi em prática.

Amo e pratico todo mês

Sei dessa atitude, mas não a justificativa, não tive vontade de procurar saber.

Eu sei que realmente funciona, nós mulheres temos uma conexão muito grande com a natureza.

Já ouvi falar mas não me interesso pelo assunto.

Mesma resposta da anterior.

Já escute falar disso mas.nunca vi ninguém praticando isso, mas de alguém fazer acho legal por que significa m nós uso de absorventes

Já fiz. As plantas realmente adoram.

É uma fonte de proteínas e vitaminas. Não faço isso, pq já tiro no banho e descarto. Mas já ouvi falar de pessoas que passam na pele, eu não sinto essa necessidade. Mas entendo.

Nunca ouvi dizer e me parece estranho.

Isso é novidade. Nossa que legal.

Acho ok. Nada demais.

Irrrrcccccc

É bastante ecológico

Até já ouvi falar q a bela gil fazia algo do tipo. Mas nunca li sobre

Não conheço nada sobre isso.

Já ouvi sobre isso.

Não

Não sei nada sobre isso

Não tenho muuuuito conhecimento sobre, porém acho que a pessoa tem o direito de realizar o que deseja a respeito do seu sangue menstrual.

Já ouvi falar. Por mais que faça sentido até certo ponto (dependendo do uso), acho esquisito.

Nada

Nem sabia que o sangue menstrual podia servir como adubo. Se realmente servir como adubo, por que não ? Achei a prática super legal.

Tenho conhecimento sobre as práticas, mas não sei do quão eficaz e necessário isto é.

Acho interessante, já cogitei fazer isso. Mas não levei a ideia adiante.

Eu já ouvi falar mas não conheço ninguém que pratique

Nada

Já ouvi muito superficialmente sobre esta prática. Dependendo de como o sangue é descartado, pode fazer mal as plantas.

Nada melhor que um fertilizante natural, o sangue é rico em ferro e outros minerais, e a planta ira absorver somente o que necessita então acho que valido a prática

Não muito, já escutei falar, mas nunca vi a fundo sobre.

Já vi mulher fazendo pintura em tela. Era um monte de auto retrato dela mesma. Parece simbólico e chocante, eu fiquei impactado na exposição... O q é estranho pq mais cedo eu disse q menstruação é normal, num tem tabu nenhum. E eu realmente acho isso, mas nessa exposição aí eu tomei um susto com a escolha do material. É pelo menos muito inusitado.

Não sei muita coisa, apenas que é utilizado como adubo, ja ouvi que umas usam na pele do rosto tbm.

Nunca ouvi falar.

Muito pouco.

Nada. Nunca ouvi falar disso.
O que disse na resposta anterior
Já ouvi falar, acho que deve ser uma boa, pode ter muitos nutrientes no sangue mesmo
Nada
Desconheço essa prática.
Sei muito pouco, já ouvi falar mas não conheço ninguém que faça.
Nada
Nossa é sério?mas é sangue gente
Sei que algumas meninas fazem para aproveitar alguns compostos do sangue, como ferro, potássio, nitrogênio...
Nada
Nojento
Já vi que o sangue menstrual pode ser utilizado para fertilização, que é rico em nutrientes e carrega a possibilidade de gerar vida.
Nunca ouvi falar rs.
Nem sabia dessas práticas
Não me interesso por esses assuntos hippies
Não conheço, mas faz sentido, pq se as fezes de alguns animais são consideradas fertilizantes, o sangue tbm pode ser, mas vejo como algo nojento da mesma forma. É não por ser sangue humano mas por ser sangue mesmo. Se alguém matar uma galinha e guardar o sangue para usar como fertilizante acharia nojento da mesma forma. Mas no fim se funciona ok, legal! Não me afeta diretamente, a pessoa é livre para fazer o que achar mais conveniente!

<b>Algumas pessoas dizem que quando mulheres passam a conviver bastante tempo juntas (morando na mesma casa, trabalhando ou estudando no mesmo ambiente, por exemplo) seus ciclos menstruais ficam muito parecidos (entram em sincronia). Você já ouviu falar sobre isso ou já teve essa experiência? Comente a respeito.</b>
Sim, no meu emprego escutei algumas garotas falar sobre isso mas não sei o porque.
Sim. O que eu ouvi não tem nada a mais do que está no enunciado dessa questão.
Já ouvi sim, inclusive na faculdade eu e uma grande amiga tínhamos o ciclo sincronizado. Acho interessante como a natureza sempre mostra que não podemos viver sozinhos e que estamos de alguma forma conectados.
Já tive essa experiência de sincronia com as meninas que dividiam apartamento comigo.
Já ouvi falar e tenho uma melhor amiga que tem o ciclo alinhado com o meu.

Sim! Eu não sei o que leva a isso, mas acontece com tanta frequência que eu acredito!
Sempre passo por isso quando convivo muito com outras mulheres e de fato é totalmente verdade. Acho que esse alinhamento é bom pq dessa forma as mulheres conseguem oferecer apoio umas assim outras ao passar por esse período juntas
Sim, na minha casa e entre amigas geralmente ciciávamos juntas
Sim. Meu ciclo é semelhante ao da minha irmã e amigas.
Já aconteceu comigo diversas vezes. Eu tinha uma amiga muito próxima e vivíamos juntas, na escola, em casa, na dança e em todos os lugares. Após um tempo nosso ciclo sincronizou e mesmo eu não entendendo o por quê disso acontecer, todos os meses nosso ciclo estava sincronizado.
Sim, diversas vezes meu ciclo menstrual sincronizou com o da minha mãe, de amigas, e de parceiras.
Sim, já ouvi falar. Tive experiências semelhantes com minha irmã, mas com uso de ac não sei se pode classificar como sincronização
Sim, na minha casa e entre amigas geralmente ciciávamos juntas
Também não conheço o assunto.
Já ouvi sim, não sei de onde veio isso mas é uma simples coincidência
Sim, não sei opinar.
Sim, devido a convivencia o meu ciclo com o das minhas amigas sempre tinham períodos parecidos, ou por exemplo, quando a menstruação de uma acabava o da outra começava.
Sim, já tive essa experiência, acho que pela convivência os comportamentos se aproximam muito e acaba que a menstruação também.
Já ouvi falar disso. Em filmes. Acho que pode ser similar aos bocejos. Quando um bocejar o outro tbm vai bocejar. Alguns dizem que isso é referente ao sentimento de ciúmes que a sociedade possui internamente. Mas o corpo reflete.
Já ouvi falar e já vivi. Já morei em colégio interno num prédio com 90 mulheres. Acontecia muito e ainda acontece em agrupamentos menores. Já aconteceu até à distância, eu sabendo que ia encontrar amigas de outro estado, acabamos menstruando todas juntas.
Sim, questão hormonal. Tem explicação científica. Na juventude morei com mais 4 meninas e passamos a menstruar todas no mesmo período.
Sim kkkkk eu tenho uma amiga que trabalhos juntas e passamos muito tempo juntas, e nosso ciclo entrou em sincronia. É muito louco, mas acontece.
Já ouvi falar mas nunca convivi com outras mulheres além da minha mãe. Dos 15 aos 18 anos (da primeira menstruação até sair de casa) nossos ciclos nunca foram alinhados.
Já ouvi falar e acho interessante, mas não me lembro de já ter acontecido comigo.
Simmmmm, quando morava com colegas na universidade aconteceu isso
Sim. Minha casa era de mulheres e regulávamos o ciclo. Morei em várias repúblicas, pensionatos, sempre acabava regulando.
Sim. No trabalho isso acontece, as vezes quando duas ou três colegas entram no

ciclo, mesmo com o anticoncepcional a minha menstruação vem igual um furacão. Eu penso que tem relação com os feromônios. Ou é só uma coincidência

Ja tive experiência com isso. Me divido entre concordar e achar uma baita coincidência.

Tive experiência. Quando morava com minha mãe nossos ciclos eram sincronizados. Passei um tempo com minha sogra, e meu ciclo o dela e o da minha cunhada também. Quando vim fazer faculdade o meu e de amigas minhas que praticamente moraram comigo também coincidiu.

Eu já tive essa experiência sim, mas não sei dizer se foi coincidência ou não.

Sim

Já ouvi a respeito mas não passei por isto

Já ouvi falar sobre isso e no meu ciclo de amizades realmente aconteceu. Eu e amigas amigas menstruavamos no msm dia

Sim, tive essa experiência na escola com uma amiga muito próxima.

Já ouvi isso, mas não ocorreu comigo.

Já ouvi falar sim, e é meio a história das bruxas "eu não acredito, mas que elas existem, existem".

Sim uma vez o meu ciclo e o de uma colega que convivíamos muito regulou

Já tive experiência, morei em uma república e todas as meninas tinha o período nos mesmos dias

Sempre ocorre essa experiência. Acho interessante masss não tenho muuuuito conhecimento sobre a causa desta eventualidade.

Já ouvi falar. Sei que é um mito. Cada uma tem um ciclo e, invariavelmente, algum dia irá haver alinhamento, mas não é permanente.

Sim

Sim. Já tive vários ciclos menstruais exatamente na mesma data da minha mãe. Não sei se é coincidência ou se tem uma explicação científica para isso. Mas já aconteceu comigo.

Sim, realmente os ciclos começam a se parear, principalmente por contextos fisiológicos, hormônios/feromônios. No ensino médio o ciclo de quase todas as minhas amigas eram parecidos.

Sim, aliás realmente acontece. Não parei pra pesquisar e ver estudos sobre isso, mas ocorre bastante comigo, mas fico pensativa confesso.

Já ouvi falar e tenho uma amiga e a filha dela que acabou de menstruar... Somos muito próximas e menstruamos com dias de diferença

Sim, eu e minha amiga costumávamos menstruar juntas

Já ouvi falar e já tive essa experiência. Já li algumas matérias sobre isso, mas nada que comprove cientificamente essa crença.

Ja ouvi, mas nao sei o motivo

Sim, com minha irmã, já tivemos essa sincronia.

Eu falei sobre isso lá em cima... Me falaram isso aí, num cheguei a fazer uma pesquisa de campo pra confirmar não. Normalmente eu só sei do ciclo menstrual da

minha namorada, as outras pessoas eu nem fico sabendo.

Sim, coincidentemente acontece com amigas próximas, irmãs, sobrinha . Acho engraçado confesso que acho interessante também como sincroniza de modo natural.( adianta ou atrasa ate que ficam síncronas)

Sim. Já aconteceu comigo e com colegas de escola/faculdade e trabalho.

Já ouvi falar, mas não presenciei.

Sim, já ouvi falar. Eu li a respeito e disseram que é mentira. Mas na verdade meu ciclo é alinhado com o da minha filha, e olha que estou entrando na menopausa kkkk no meu trabalho já está alinhado, aliás, desalinhado, porque meu ciclo está doido! Eu estou alterando todas as amigas que convivem comigo kkk

Já ouvi, e na época de escola acontecia de ter essa sincronia com minhas amigas

Já achei q fosse verdade, mas por experiência própria, acho que não é real. Cada pessoa tem sua própria característica, e como algumas tem ciclos maior ou menor que outras, deve acabar coincidindo. As emoções que se cria ao conviver com alguém que menstrua também deve influenciar, porque toda a dinâmica do lugar muda durante o ciclo, por conta do comportamento da pessoa, e isso deve refletir nas outras pessoas que convivem.

Nunca ouvi falar sobre isso

Nunca ouvi falar disso.

Não ouvi falar, fiquei curiosa.

Sé é coincidencia ou se realmente acontece eu nao sei, porém fui criado em uma casa com duas mulheres e desde que eu comecei a entender sobre menstruação e sobre tpm, pude perceber que os ciclos delas eram bem proximos ao ponto de terem cólicas no mesmo dia

Sim, isso acontece por conta de feromônios. Toda mulher irá passar por isso se ficar perto de outras mulheres constantemente

Sim, já ouvi falar e comigo sempre deu certo. Eu sempre mestruava junto com minhas amigas e mãe

Sim. Somos em 3 irmãs e menstruávamos sempre em datas próximas

Não

Sim, inclusive em outros animais. Acredito que seja um tipo de mecanismo biológico regulatório para proteção. Hoje em dia, para as seres humanas não se faz muito necessário, já que estamos relativamente seguros de outros predadores. Mas em outras espécies, isso acontece para que todas tenham filhotes na mesma época, aumentando a chance de sobrevivência de mais filhotes. Mas, lógico, se tratando apenas dos aspectos biológicos que conheço.

Eu tenho uma filha e parece mesmo que há uma sintonia.

Já escutei, é verdade???

Sim, sempre aconteceu

Já ouvi falar, porém não tive nenhuma experiência nesse sentido.

**Você conhece alguma tradição sobre o uso de chás ou outros remédios caseiros para serem usados durante a menstruação (para tratar cólicas, por exemplo)?**

N.

Bolsa térmica na região do útero para aliviar cólicas.

Sim, chás para diminuir as cólicas e para diminuir o fluxo

Sim, chás de camomila e erva cidreira pra cólicas.

Sei sobre compressas com água quente na região do útero.

Sim, sempre que inicio minha fase lútea eu tento tomar chás todos os dias e eles ajudam bastante a minimizar os desconfortos (não a ponto de não precisar de remédio, mas de diminuir a dose do remédio). Os chás que mais tomo são de camomila, mil folhas, folha de amora, que são os que tenho em casa.

Ouvi dizer que Chá de canela e de orégano são bons pra menstruação atrasada. Para tratar cólicas a bolsinha de água quente é fundamental. É muito importante manter o corpo aquecido.

não

Sim. Chás para aliviar a dor e acalmar, ou compressa de água quente na barriga.

O pouco conhecimento que sei minha vó que me passou, chá de canela (para o ciclo passar mais rápido), chá de boldo e outros.

Sim, chá de camomila.

Sei que existe, mas não conheço quais são

não

Como não tinha cólicas não buscava informação nesse assunto

durante não, mas pra menstruação "descer" até já tomei chá de canela, vejo que é muito comum, mas nada que ensinar o que é fase lutea e como ela é fixa pra mulheres não resolvesse

Usar meias e manter a barriga quentinha.

Não.

A única coisa que eu conheço sobre isso seria a bolsa de água quente para aliviar a cólica.

Sim. Chá de camomila.

Sim. Sempre ouvi chá de canela e de camomila. Também bolsas térmicas. Mais recente tenho aprendido sobre outros chás (orégano, gengibre) e óleos terapêuticos (lavanda, orégano, gerânio)

Chá de losna e compressa quente.

Minha mãe sempre faz cházinho de camomila.

Já ouvi falar mas também nunca prestei atenção. Costumava tomar chá quando tinha cólica pelo conforto de uma bebida quentinha, não pelas supostas propriedades medicinais.

Sim, chás, bolsas quentes de sementes, de água, medicamento comercial, deitar

boca abajo levantar as pernas , mas lógico cada mulher tem efeito diferente para cada coisa
Sim. Chá de amoreira. Chá de talo de abóbora. Chá de erva cidreira, camomila, etc.
Já ouvi falar do chá de canela, que ajudar a menstruar mais rápido. Não tenho problema com cólicas.
Não
Não.
Não.
Sim
Sim, qualquer chá está bem, depois que a menstruação tenha iniciado.
para acelerar a menstruação, chá de hibisco
Apenas uso de bolsa/toalha quente para amenizar dores.
Só para descer mais rápido a canela, mas se estiver menstruada, não pode tomar o de canela, então vai descer muito.
Chá de camomila para cólica
Bolsa de água quente
Não conheço
não conheço.
Faço chá de Artemísia. Me ajuda com as dores.
Sim
Sim. Conheço vários. Chá de camomila, de erva doce. Chá de canela pra regular o ciclo.
Sim, na minha casa usam folha de algodão
Sim, chá da folha de mangueira costuma funcionar pra mim, no caso de cólicas fracas ou no início delas.
Sim... Eu mesma tomo cházinho quente e coloco bolsa de água quente qnd estou menstruada.
Não
Alguns chás são bons para amenizar cólicas menstruais e TPM. Bolsas de água termica e algumas posições também podem amenizar os sintomas.
Sim o que mais tenho conhecimento é a escapolamina
Já escutei falar em alguns chás que são bons para usar durante o ciclo menstrual.
Yoga
Sim, chá de oregano, de camomila, chá de gengibre, cha de calendula também.
Não.
Sim, alguns chás para melhorar a cólica e chá de canela para a menstruação descer mais rápido.
Sim. Eu mesma tomei quando era adolescente para regular o ciclo. E funcionou!
Sim, o chá de camomila, bolsa térmica, aquecer o corpo

Vários chá, os pra induzir que a menstruação ocorra mais rápido, como de canela, os pra passar a dor, como os de anis e capim cidreira e os pra recuperar alguns nutrientes que precisamos nesse período, como o de hortelã.
Sim
Já vi mulheres que tomam chá e/ou que aplicam bolsa de água quente.
Não conheço nenhuma tradição em específico
Não
Olha só conheço o chá de canela pra regular a menstruação apenas
Durante a menstruação não, só o de canela pra descer mais rapido
Sim
Sim. Eu tentei fazer uma simpática que vi na internet . Mas não deu certo não. Sou alérgica e deu ruim. Kkkk
Já ouvi dizer que mulheres menstruadas não podem tomar "coisas geladas". nunca tomei.
Não conheço
Amo chás! Super funciona para muita coisa. Não sei nenhum específico para cólicas, felizmente nunca sofri muito com cólicas

#### **Quais conselhos relacionados a menstruação você já recebeu?**

N.
Nenhum
Não me lembro de receber conselhos sobre menstruação
Emendar cartela de anticoncepcional pra não menstruar, não fazer sexo nesse período, evitar café...
Sobre uso de coletores, que eles são higiênicos e bom para o meio ambiente, para produzir menos lixo plástico.
Não andar descalço, lavar cabelo, etc, qualquer coisa que deixe o corpo mais frio. Sempre manter o corpo aquecido, minimiza os desconfortos. Tomar chá disso e daquilo, ou usar esse ou esse remédio. Diminuir o consumo de café e bebidas alcoólicas, frituras, alimentos em geral que inflamem o corpo. Ah, e que orgasmo é um bom analgésico hehehe
Dicas de cuidados para evitar cólica como se manter aquecida e ponto de acupuntura. Já ouvi conselhos de como aceitar meu ciclo para que aconteça de forma mais natural. E dicas de higiene, como coletor menstrual e calcinhas absorvente, que facilitam a vida é não poluem o meio ambiente.
Não lembro
Vários, principalmente de homens que não entendem sobre menstruação, como deixar de ter relações sexuais porque aí eu pararia de menstruar. Ou manter minha higiene pois menstruação é falta de higiene.

Tampar o umbigo com algodão e fita para não dar cólica, não lavar o cabelo enquanto está menstruada, não andar descalça durante o ciclo, etc
Anotar o início e fim da menstruação, dia que fez sexo, principalmente para saber o dia do próximo ciclo e possibilidade de gravidez.
Evitar friagem, sentar no chão gelado ou andar descalça. São esses que me lembro
Não lembro
Os que a minha irmã mais velha me passou como descrevi nas questões acima.
Acho que nenhum além de usar absorventes com aba
Tipos de medicamentos para coloca, tipos de absorvente, tipos de coletores e como lidar com a tpm
Que devo evitar ficar estressada ou nervosa, ou passar frio para que não fosse acometida de cólicas.
Conselhos nenhum que eu me lembre, acho que apenas indicação de absorventes bons ou do uso de coletor menstrual.
Nenhum.
Ficar com os pés quentes, ouvi muito e concordo! Chás, descanso, comer mais saudável.
Cuidar da higiene, não ter relação sexual.
Não pegar friagem é o mais comum que eu recebi.
Nenhum além dos relacionados à higiene.
Quando eu era adolescente era bem complicado minha relação com as cólicas, parecia que ninguém levava realmente a sério, nunca me levaram ao médico. As pessoas geralmente aconselhavam à usar anticoncepcional pra regular.
Tenha filhos depois disso vc não vai ter.mais.colica.mestrual
Manter o corpo quente. Se alimentar bem.
O uso do coletor. Não ficar muito tempo com o mesmo absorvente. Deixar a vagina respirar mesmo estando menstruada. Manter relações sexuais se assim se sentir a vontade...
Usar absorventes que não sejam os descartáveis. Mudou minha vida.
Eu recebi orientações quando criança, mas não exatamente conselhos...
Muitos
Para não lavar o cabelo nestes dias
Não me recordo
Uso de bolsas térmicas, diferentes tipos de absorvente e medicamentos.
O uso correto do absorvente.
Não tomar banho gelado e não pegar friagem, evitar lavar o cabelo...
Não me lembro
Para trocar de absorvente com frequência

Conselhos não muito.

Não me recordo.

Evitar pegar friagem

Não me recordo de ter recebido nenhum conselho.

Só técnicas para cólica e quantidade de fluxo

Nada relevante, que me lembro agora.

Não andar descalça, não lavar o cabelo...

Anotar sempre o dia que desce, não ficar muito no sol

Nenhum

Ouço muito sobre o coletor menstrual, e tenho muito vontade de experimentar, mas ainda não experimentei.

Deixa ela quieta, a menos se ela vier falar com vc, aí vc vai ouvir; ela vai ser contraditória nessa semana, nem liga, nem leva em consideração. Na outra semana vai tá tudo certo; chocolate normalmente é bom; tem mulher que sente nojo de si mesma durante a menstruação, tem mulher q fica com libido lá em cima. Descubra qual das duas sua namorada vai ser e aí vc vai saber se é uma boa ideia ou não transar; é um diferencial ter um absorvente largado na mochila, vai que algum dia alguém precise...

Para não andar descalça .

Não andar descalça para não dar cólicas, não lavar o cabelo para não aumentar o fluxo.

Não lavar cabelo, não virar de cabeça para baixo senão o sangue vai pra cabeça, não fazer esforço físico...

Vários sobre as dores, como bolsa de ar quente e chás, alguns sobre o calendário, pra acompanhar o ciclo e outros sobre o uso de pílulas pra regular o ciclo

Não lavar o cabelo no período menstrual

Esconder o fato.

Não engravidar, só isso.

Nunca recebi nenhum conselho

Sinceramente nenhum, tudo que aprendi foi sozinha

Que menstruação é algo antigo que hoje em dia ninguém tem q menstruar

Muitos

Os cuidados higiene que tem que ter. Básicos.

Não fique sem menstruar pois o sangue vai para a cabeça.

Nenhum

Não pegar friagem pra não ter cólica forte

Nenhum conselho realmente me marcou, iniciei o uso do coletor por curiosidade e hoje é esse o conselho que eu dou para qualquer pessoa que menstrue!

**Por que dizem que é bom evitar lavar o cabelo quando se está menstruada?**

N.

Não sabia disso

Eu nunca ouvi falar disso e para mim essa afirmação não faz o menor sentido.

Não faço ideia, mas já ouvi isso algumas vezes

Não sei, e nunca segui essa regra. Ouvi dizer somente que faz a menstruação durar mais dias, mas isso nunca aconteceu comigo.

Eu acho que é porque isso pode abaixar a temperatura do corpo por mais tempo e isso pode ser ruim.

Acho que para evitar friagem. Se acaso tiver secador ou estiver calor, não vejo problema.

Por causa de aumentar as cólicas devido a friagem que o organismo passa após sair do banho. Mas se não tomar friagem não tem problema (sempre lavei e nunca tive problemas).

Para evitar que a pessoa se resfrie demais, lavar a cabeça causaria "friagem" e aumentaria a cólica.

Nunca entendi e gostaria de saber o por quê falam isso (continuo lavando o cabelo normal)

Dizem que aumenta a cólica menstrual.

Não sei. Não recebi este conselho

Por causa de aumentar as cólicas devido a friagem que o organismo passa após sair do banho. Mas se não tomar friagem não tem problema (sempre lavei e nunca tive problemas).

É verdade, minha irmã me ensinou isso também. Mas não batia muito porque eu tomava banho de rio kkkkk acabava ma molhando toda. Ela dizia que era devido a friagem.

Não sei dizer

Para não pegar friagem ?

Pelo que minha mãe falava é pra evitar cólicas fortes.

Não faço ideia, não tinha escutado ou lido sobre isso antes.

Dependendo do tamanho do cabelo a pessoa pode ficar resfriada.

Não sei não rsrsrsrs se o cabelo for grande e tiver frio e o banho for de noite, pra ficar mais quentinha.

Já comentei sobre isso.as não tem justificativa científica que eu saiba.

Para não pegar friagem.

Só me contaram essa história para dizer que era absurdo, então não sei qual a justificativa de quem leva isso a sério.

Não sei

Porque resfria o corpo e aumenta a cólica. Eu lavo, mas seco ele melhor.

Minha vó disse que era pq na época dela, elas lavavam o cabelo no rio, na água de mina. Ela dizia que era muito frio, e que isso piorava as cólicas. Ela dizia que não faz sentido manter essas idéias com chuveiro elétrico.

Para não dar cólicas.

Não faço a mínima ideia. Inclusive lavei hoje rs.

Não faço a menor ideia de onde tiraram isso kkkk

Múltiplas razões foram apresentadas

Nunca ouvi nenhum motivo razoável para isto

Nunca ouvi falar

Não sei nada sobre isso, não faz sentido.

Não sei, do meu ponto de vista isso não é científico.

Não faço ideia hahah, não tem o menor sentido

Não faço ideia

Não sei

Não sabia disso não lkkk

Nunca ouvi falar disso

Para evitar de ficar com o cabelo molhado

Por que a menstruação pode subir pra cabeça. Rs

Que eu saiba é pra evitar o aumento do fluxo

Pessoas na minha família acreditam que as mulheres ficam loucas, eu sinceramente não acredito pois vivo fazendo. O que acontece comigo é às ter cólica ou dor de cabeça ( não sei se é meio psicológico), mas é muito bom estar menstruada e com o cabelo limpo rsrs.

Cultura popular.

Não sei

Dizem que os poros capilares estão mais sensíveis neste período a ação de produtos químicos como shampoo e condicionador... Uma crença popular sem comprovação.

Acredito que seja pelo fato de muitos cosméticos ter parabenos que é comprovado a interferência na produção hormonal

Já ouvi falar que o sangue pode subir para a cabeça, ocasionando um derrame

Sei lá... Ué??

Para não dar dor de cabeça, pois também diminui o fluxo sanguíneo

Pelo que me disseram, porque aumenta o fluxo menstrual.

Não sei.

Nunca tive uma explicação plausível.

Minha vó dizia que é porque nossa imunidade fica mais baixa

Pq pode dar cólicas mais fortes

Choque térmico.

Não faço a menor ideia, para mim isso não faz sentido.

Desconheço

Eu não sabia que existia isso não

Não sei

Não sei

Não sei. Gostaria de saber

Já ouvi sobre, mas não lembro.

Boa pergunta, até hoje não entendi.

Não sei

Nunca ouvi ninguém dizer isso e sempre lavei o cabelo normalmente

Não faço ideia!

**Ouvi dizer que se um bolo for feito por uma mulher menstruada ele não cresce, fica embatumado. Será que isso ocorre mesmo? Será que isso vale para outros alimentos?**

N.

Nunca ouvi nada semelhante

Eu nunca ouvi falar sobre isso e para mim essa afirmação não faz sentido.

Nunca aconteceu comigo, continuo cozinhando normalmente e sem problemas.

Nunca ouvi isso.

Não vejo correlação nenhuma, já fiz bolo menstruada e ele cresceu lindamente (e era vegano viu?)

Acredito que tudo isso é mito. Mas também, quando a mulher tem um ciclo com muitas mudanças de humor, é natural achar que tudo que acontece de ruim possa estar ligado com o seu estado.

Não haha

Comigo já aconteceu, apenas com bolo.

Não acredito que isso ocorra exclusivamente por causa da menstruação. Em nosso ciclo menstrual diversas coisas ocorrem, os hormônios sobem nas alturas, cólica, desconforto... Acredito que uma receita não dar certo pela mulher estar menstruada pode ser por que ela não está 100% focada em fazer a receita (já que

provavelmente está com cólica e outros sintomas)

Já ocorreu diversas vezes comigo e com minha mãe, sendo bolo e outras receitas que acabam não dando certo, mas não sei dizer porquê exatamente,

Não acredito nisso

Não haha

Não acredito

Já ouvi isso, mas obviamente isso não tem o menor sentido

Óbvio que não kkkk

Não creio nisso.

Não faço ideia, não tinha conhecimento disso antes.

Não sei. Nunca vi ocorrer.

Nunca ouvi! Não acredito.

Ouvi isso sobre bolo, mas tinha esquecido completamente. Não sei se isso ocorre.

Kkkkkkkkkkkkkkkkk então eu menstruo o mês inteiro, não tem um bolo meu que não fique assim 😅 😅 acho que não tem nada haver.

Nunca ouvi essa história.

Não creio que tenha nenhum embasamento científico, então não acho que seja verdade.

Mentira de ser verdade o mundo pararia de funcionar somos.mas.mulheres que homens no mundo

Não ocorre.

Já ouvi. Minha dizia que o problema era a tpm, que a gente fica brava e não faz as coisas direito. Não concordo, acho totalmente sem fundamento.

Desconheço esse fato.

Lógico que não.

Nunca ouvi falar disso.

Nat

Não. Não.

Hahah tbm nunca ouvi falar. Mas sempre fiz bolos e cresceram

Não sei nada sobre isso, não faz sentido.

Acredito que não, nunca percebi nada de diferente na relação da preparação de alimentos.

Ahahahah, grande absurdo

Não sei

Nunca ouvi falar isso, mas deve ser apenas um efeito psicológico.

Tbm não sabia disso nao. De toda forma é interessante as crenças , respeito masss não acredito :(

Nunca ouvi falar disso



**Certa vez ouvi que não se pode cortar o cabelo se a cabeleireira estiver menstruada, por que será que as pessoas dizem isso?**

N

Nunca ouvi nada semelhante

Eu nunca ouvi falar disso mas certamente está relacionado com a demonização do feminino, a menstruação em tese é uma característica que só se manifesta no feminino, aquilo que o masculino não é capaz é atacado e desmoralizado, talvez seja uma forma de dizer que a mulher durante o período menstrual está incapaz de realizar atividades, como na proposta acima, o cozinhar não dá certo, cortar o cabelo também não. E creio que está fortemente ligado a moral religiosa.

Não sei, mas acho que foi criado um mito sobre o corpo feminino, como se a menstruação fosse uma doença ou algo incapacitante.

Não faço ideia, nunca ouvi isso antes

Cara... Sei lá.

Talvez por mitos antigos que relacionam a menstruação como algo ruim

Não hahaha

Nunca ouvi isso.

Para a cabeleireira não errar o corte talvez (nunca ouvi falar dessa)

Não faço ideia.

Acredito que seja uma superstição antiga

Não hahaha

Acho que seria devido ao sistema nervoso tpm

Não sei dizer

Porque acreditam em tudo que dizem.

Superstição boba ou velhos ditados sem fundamento algum.

Não sei, jamais ouvi falar sobre isso.

Não sei. Nunca vi ocorrer.

Muito preconceito com esse ciclo natural

Não sei, isso nunca ouvi

Para dizer que a menstruação é algo ruim, acho que é por isso que dizem isso.

Também nunca ouvi essa história.

Machismo 😠

Loucas que são

Porque ela pode estar com dor, cansada, precisando cuidar de si, precisando olhar para dentro, e tem que trabalhar porque o trabalho obedece aos ciclos masculinos.

Falta de informação, ou credices.

Talvez os antigos tenham criado um mito de maldição ou sujeira com relação à

mulher menstruada.

Será que tem algo relacionado à dor da menstruação? Mas acho q nao tem nada que confirme isso.

Credo kkkk da onde as pessoas tiram isso?

???????

Por ignorância

Nao sei

Não sei nada sobre isso, não faz sentido.

Não conhecia essa, e nunca perguntei nada relacionado a minha cabeleireira, eu corto quando eu quero. A menstruação tanto minha, tanto da profissional não interfere em nada

Não faço ideia

Nunca ouvi falar

Uma forma de criar representações diversas quanta a menstruação.

São loucas

Nunca ouvi isso

Não faço ideia. Que povo louco.

Já ouvi falar, as pessoas acham que o cabelo vai crescer mais devagar, mas não faço ideia do porquê desse dito

Não faço ideia.

Crendice

Não sei

Nunca ouvi tal afirmação.

Não sei também, nunca tinha ouvido falar sobre isso

Kkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkk?????????

Nunca ouvi sobre isso .

Dizem que o cabelo não cresce.

Não sabia dessa. Vai entender...

Essa eu já ouvi também. Não sei, nenhuma dessas crenças faz sentido para mim!

Não conheço

Não faço ideia.

Não faço ideia, não acredito nisso.

Desconheço, talvez por crenças antigas

Nossa eu juro que nunca escutei essas coisas
Nunca ouvi
Não sei
Nunca ouvi falar nesse sentido
Acredito que era considerado como um marco para as mulheres, que, supostamente, haveriam mudanças nesse período. Mas nunca ouvi sobre.
Nossa.
Ditados antigos
?
É cada coisa kkk

### **Por que dizem que é bom evitar andar descalça durante o período menstrual?**

Evitar cólica, só sei porque minha irmã anda direto assim em casa.
Não sei dizer
Talvez porque o contato com superfícies geladas podem ocasionar cólicas, mas nunca senti nenhuma diferença ao andar descalça menstruada.
Não sei, mas ouvi muito sobre isso.
Para evitar colicas muito fortes por causa da friagem que você recebe nos pés. Mas não sei se isso é verdade.
Ah, sobre a temperatura corporal lá que falei antes.
Talvez para evitar deixar o pé gelado e piorar as cólicas
Sim, também por conta da friagem
Mesmo motivo de lavar o cabelo, a friagem aumenta a cólica.
Dizem que andar descalça durante o período menstrual piora as cólicas.
Dizem que o contato do pé com o chão frio pode causar cólica menstrual.
Para evitar friagens e cólicas
Sim, também por conta da friagem
Sempre andei descalço na roça, também não acredito nisso.
Boa pergunta... Nunca pensei sobre isso
Por conta de friagem
Devido as cólicas, acredito.
Também não ouvi nada sobre, então não sei.
Não sei.
Pés frios = cólica, pra mim é assim e várias amigas já relataram o mesmo
Acredito que para não resfriar o corpo. Mas não acho que isso faça sentido.

Para não pegar friagem e dar cólica.

Só me contaram essa história para dizer que era absurdo, então não sei qual a justificativa de quem leva isso a sério.

Imagino que algumas pessoas ao sentir mais "friagem" podem ter saída cólicas. Mas é só um achismo.

Mito, sobre as cólicas acham que o frio que está em contato com o chão vai chegar até o útero e vai aumentar a dor mas é mentira

Porque resfria o corpo e aumenta a cólica.

Acho que deve ter relação com a 'friagem', que pode piorar a intensidade das cólicas

Desconheço

Não sei, nunca ouvi essa.

Já ouvi dizer que dá cólica, por conta do frio... Mas sempre andei descalça e nunca percebi nada de diferente.

A friagem faz mal

Por ignorância

Tbm nunca ouvi falar

Não sei nada sobre isso, não faz sentido.

Não tenho conhecimento sobre isso.

Pela tal friagem, não sei de onde saiu tudo isso

Eu sei que pela medicina chinesa nunca é bom andar descalço pq pode mexer com a fertilidade

Pra não ter cólicas

Nao sei

Nunca ouvi isso

Não pegar friagem nos pés

Não sei. Mais um mito criado pelas pessoas

Tem relação com choque térmico e relaxamento. Já que as cólicas são causadas por contrações involuntárias no músculo, o frio do chão, dizem que tem relação com a falta de relaxamento que é proporcionada pelo calor. Assim aumento das cólicas. Mas não sei se isso é verdade.

Dizem que piora a cólica.

Crendice

Para evitar cólicas

Dizem que é para não pegar friagem e não sentir mais cólica. Nao sei ao certo se isso é real.

Acredito que é pq causa cólica, no meu caso ocorre isso.

Nunca ouvi falar

De modo geracional minhas familiares dizem que ficar gelada, tomar muito frio nos

pés acabam dando mais cólica , chamam de friagem.

Pelo que me disseram, porque aumenta a cólica menstrual.

Isso já ouvi, diz que constipava, dava um vento e a gente ficava toda torta. Que o frio entrava pelo pé.

Acho q estas que questões com o corpo seja por conta da imunidade mesmo!

Acho q é devido a friagem

Para evitar mudanças bruscas de temperatura.

Não faço ideia.

Não sei responder

Nossa se for isso entao tô ferrada, vivo descalça

Nunca ouvi

Não sei

Pra não pegar friagem.

Acredito que pela mesma questão do tomar "coisas geladas"; mas não sei exatamente o porquê dizem isso.

Para não termos cólicas.

Não sei

Pra não pegar friagem nos pés

Essa é nova kkk

### **Por que será que algumas pessoas sentem mais dores e mudanças de humor do que outras durante a menstruação?**

N.

Não tenho como responder essa pergunta, teria que analisar pessoas nos seus períodos.

Questões hormonais, psicológicas e o ambiente que a pessoa está inserida (por exemplo, um ambiente familiar desestruturado ou um ambiente de trabalho tóxico)

Cada organismo é diferente.

Acredito que por questões psicológicas e hormonais.

Cada organismo é um organismo diferente.

Acredito que seja tanto por motivos biológicos e hormonais, quanto por motivos emocionais

Relação hormonal individual de cada mulher

Acredito que sejam questões do metabolismo individual.

Devido aos níveis hormonais muito provavelmente. Todos os corpos são diferentes e tem uma resposta diferente para dores e também tem respostas diferentes no sistema neurológico.

Porque nenhum corpo é igual ao outro e cada ser humano reage de uma forma para determinados estímulos.

Níveis diferentes de hormônios, acredito

Relação hormonal individual de cada mulher

Acredito que é de acordo com a vida emocional e psicológica da pessoa. Eu, por exemplo odiava a menstruação e minha vida virava um inferno, aí eu era chamada de louca, principalmente nessa época. Não sei como não cometí assassinato nessa época, de tanto que meu sistema nervoso transformava.

Alimentação inflamatória é um fator determinante, genética, falta de exercício, etc

Cada ser é individual e cada ser tem seus hormônios.

Acho que isso vai conforme o corpo, o organismo de cada um.

Pode estar relacionada a personalidade de cada uma, ou também sobre o fluxo de sangue, ou a soma dos dois fatores.

Porque o indivíduo é diferente um do outro. Assim como os seus sistemas. Portanto, uns sentem mais outros sentem menos.

Penso que tem a ver com a alimentação, com os hormônios de cada corpo, os estados emocionais que passamos, ritmos de esforço e descanso, sobrecarga...

Não sei, mas isso é real, eu mesma sofri muito. Mas observava que a maior dor era enquanto o fluxo menstrual não ocorria, quando "descia" a menstruação de forma abundante, observava que a dor passava. Então pode a dor estar relacionada a tensão, pressão nas terminações nervosas do sangue no útero, que não será utilizado, que apenas acumulou.

Por que o seu ciclo está mudando, e querendo não ficamos mais sensíveis e fortes, e isso abala todo o nosso humor.

Alterações hormonais. Cada pessoa reage de uma forma aos hormônios, umas de maneira mais intensa, outras menos. Quando à dor, no meu caso é endometriose profunda. Sentir muita dor durante o período menstrual não é normal. A menstruação pode ser incômoda e desconfortável, mas não pode ser fonte de dor.

Segundo a quantidades hormonal que está produzindo pode variar suas reações

Porque todo o humor que fingimos ter ou que seguramos durante o ciclo a gente não segura na menstruação. As verdades vêm. As dores são do sangue se desprendendo do útero.

Por que cada uma tem seus hormônios, cada uma ter uma liberação hormonal. Nenhuma mulher é igual em todas as menstruações, somos diferentes a cada ciclo.

Mudanças hormonais e de temperatura

Talvez seja hormonal.

Cada corpo funciona de um jeito, né?

Hormônios

Por questões individuais
Durante a menstruação não sei, mas antes, por causa dos hormônios
Diferentes intensidades de fluxo, níveis de hormônios
Acredito que é por causa dos hormônios.
Imagino que pelos hormônios
Não sei
Questões hormonais
Por causa dos hormônios
Devido a variação hormonal e a sensibilidade do corpo frente essas mudanças
Cada corpo é um corpo
Por causa da variação hormonal que cada uma passa. Somos seres únicos. Não existe a mesma regra para todo mundo.
Depende dos hormônios, genética, ambiente.
Acredito que varia de cada pessoa, cada organismo...
Carga hormonal.
Hormônios
Depende do organismo. Ninguém é igual a ninguém. Cada corpo reage de uma forma a variação hormonal e a dor.
Dores acredito que seja pela a agressão que a descamação causa, mudança de humor e pelos hormônios liberados
Acredito que cada organismo é de uma forma, e o ciclo para cada pessoa é único.
Acho que cada organismo é uma coisa completamente diferente.
Acredito que por questões hormonais, cada organismo reage de uma forma.
Por conta da individualidade biológica de cada mulher.
Porque as pessoas são diferentes umas das outras.
Eu acho que são alterações hormonais.
Não sei. Acho que a alimentação e o estilo de vida interferem também.
Porque é horrível ficar menstruada
Cada organismo tem suas próprias características hormonais. Pode também ter a ver com fatores ambientais e hábitos, por exemplo, a alimentação.
Hormônios. Algumas possuem mais alterações de humor ou menos. Em relação às dores porque o processo de descamação gera no útero contrações que provocam a dor.
Acredito que seja por questão de organismos, cada pessoa tem seu tipo e diferente sintoma
Pq depende da posição que seu útero se desenvolveu, depende se tem algo como ovário polisistico ou algo do tipo e depende tbm da quantidade de hormônios que são liberadas pra cada pessoa

Acho que pelos picos hormonais

Não sei

São hormônios

Porque cada corpo é individual e reage de determinada forma aos estímulos, não se deve generalizar todos os corpos como se fossem iguais.

Não sei dizer, eu enlouqueço.

Cada corpo reage de um jeito

Isso é algo que deveria ser estudado mesmo. Graças a deus não sofro com tpm, nem cólicas. Sinto algumas alterações de humor sim, mas nada que afete meu dia a dia.

**Você acha que o sangue da menstruação é diferente do sangue resultante de um corte ou hemorragia? Comente a respeito.**

N.

Não, acredito que sangue é sangue.

Não, não acho. É sangue e ponto.

Não, é só sangue. A diferença é que desce todo mês.

Sim, não só pela textura e aparência, mas também por o sangue menstrual tem uma função e é natural, não foi causado igual um corte.

Sim! O sangue menstrual é a descamação das paredes uterinas, e é composto por mais coisas...

Eu acredito que sim, mas não por motivos de sujeira como muitos acreditam, mas sim por motivos de significado.

Não, somente provém do útero

Não. O sangue é o mesmo, a diferença é o lugar pelo qual sai e o motivo.

Acredito que seja diferente pois possui outros fluidos misturados (dependendo da saúde da pessoa) como fluido cervical.

Sim, o sangue da menstruação pode conter coágulos/pedacinhos de pele (endométrio), não há pressão como o sangue venoso, e a coloração pode ser mais avermelhada/marrom.

Acho que sim. Acho que ele já não é um sangue que passa pelo processo de oxigenação do corpo. Mas nunca procurei a respeito para ter certeza sobre

Não, somente provém do útero

Pode não ser o mesmo, mas que faz sofrer da mesma forma , a faz.

Não, acho que é o mesmo tipo de sangue, indiferente

Sim.

Acho que tudo é sangue

Sim, primeiro pela textura, depois pelo cheiro em contato com o ar, além de o sangue vir de um lugar diferente do nosso corpo.
É igual.
Sim. Aprendi que o sangue da menstruação é o endométrio "diluído" ou "desfeito", não sei como expressar
É o mesmo sangue da circulação de cada mulher, apenas ele é acumulado para nutrir o embrião caso haja fecundação.
Sim. O sangue hemorrágico ele ocorre somente quando temos um corte ou algo assim, então ele sai , o sangue menstrual não, é algo fluido, acontece todo o mês, é um ciclo.
O "sangue" da menstruação é o endométrio, um tecido que reveste o útero. É, portanto, diferente do sangue de um corte.
Sim, o sangue da menstruação é a descamação do endométrio, tem aparência de coágulos
Não, é sangue só sabe de forma natural do corpo não forçada
Sim. É diferente. O da menstruação não te mata se sangrar por sete dias.
Não. Ele é limpinho. Um pouco de coágulos e no meu caso micro cistos.
Sim. Ele aparenta ser diferente.
Acho que não. Minha mãe tem deficiência de ferro e não pode menstruar por causa disso. Então acredito q seja o mesmo. Mas nunca pesquisei sobre.
Não
É resultado de necrose ddd de glândulas do endométrio
Sim, pela questão de coagulação
A parte do sangue acredito que seja igual, mas o sangue da menstruação contém outros compostos também
Acredito que sim pois o sangue da menstruação é o endométrio
Acredito que não, na verdade nunca pensei nisso.
Acho que sim, há presença da "parede" do útero, por exemplo
Não
Não sei responder
Acho diferente. Essa diferença tem como base a concepção visual por aparecer ser mais denso.
Não
Sim é
Acho que o sangue da menstruação é mais rico em células tronco.
Sim. É o descascamento do endométrio, há o rompimento de alguns vasos de tecidos superficiais e também há uma boa "cicatrização".
São situações diferentes, mas eu particularmente não tenho asco de sangue de menstruação, mas não consigo ter contato com sangue de machucado meu mesmo.
Não. Sangue é sangue

Sim
Sim. A menstruação é a descamação do endometrio, um elemento totalmente diferente do sangue que corre em nossas veias.
Sim, o sangue de hemorragia sai em estado líquido etc. Ja o sangue de menstruação creio que saia mais grosso (coagulado)
Acredito que sim, são ciclos diferentes.
Acho que sim. Na minha cabeça o da menstruação é composta por células mortas, pq já é o sangue preparado pro descarte. O da hemorragia é o sangue com células vivas, pq ele saiu accidentalmente, ia pra outro lugar.
Sim é diferente, pois o sangue menstrual contém tecidos uterinos, vagina, etc.
Não. É o mesmo sangue.
Acho que é a mesma coisa. É sangue. Estava lá guardado esperando a fecundação. Não houve aí ele desce.
Acho que ele deve ter outras substâncias que o corpo tá descartando também.
Sim
Não tenho certeza. Não li nada a respeito.
Sim, acredito que porque ali estão presentes fragmentos da parede do útero.
Não sei responder
Não, é a mesma coisa
Acho que não
Sim. Ele vem com coágulos
Acredito que ele seja diferente devido a escamação do útero.
Acredito que tenham diferenças de riqueza de compostos bioquímicos, sendo o sangue menstrual mais rico (eu acredito).
A coloração é diferente.
Não sei
Não!! Mesma coisa!! Até por isso não acho lindo, não romantizo, pq tbm não acho lindo o sangue de um corte, ou de algum machucado.

<b>Algumas pessoas sentem nojo do sangue menstrual e o consideram sujo. Você o vê assim? Qual é sua opinião quanto a isso?</b>
N.
Bom, não sinto nojo da pessoa menstruada, porém não teria contato direto com o sangue de qualquer outra pessoa se não fosse absolutamente necessário.

Não, de forma alguma. Não há sujeira no sangue menstrual. Mais uma vez a manifestação da aversão ao feminino e sua demonização.

Não, acho totalmente limpo e normal

Não acho sujo nem nojento

Eu vejo ele da mesma maneira que vejo os outros mucos cervicais, naturais e cheios de potencialidades e significados! E inclusive muita gente trata muco cervical como algo estranho, como se fosse um problema. A galera não é muito interessada em fluídios corpóreos de qualquer origem né? Querem ser sequinhas como se isso fosse sinônimo de limpeza.

Não, acredito que isso tem muito a ver com o hábito de higiene. Depois que comecei a utilizar o coletor menstrual a minha mentalidade mudou muito sobre o assunto.

Não, é sangue como todo sangue do organismo

Não. É apenas sangue. Acredito que achem isso por sair de uma região próxima de onde saem os excrementos.

Não acredito que o sangue seja sujo e nem que tenha motivo de nojo. O sangue menstrual é algo natural e comum.

Não, não sinto nojo e nem acho sujo algo que veio de dentro de mim, e faz parte de quem eu sou.

Considero sujo pela situação, ir ao banheiro, na hora da limpeza estar misturado com xixi e as vezes com fezes. Mas não tenho nojo do sangue em si

Não, é sangue como todo sangue do organismo

Eu não tinha nojo do sangue, mas sim dos coágulos.

Não. É completamente normal, só sangue

Não acho sujo, e não vejo necessidade de nojo de algo normal.

Antigamente eu achava que era um sangue sujo. Mas a muito tempo, só vejo isso como um sangue, normal, sem nenhum tipo de "impureza".

Acho nojento, mas não considero que seja sujo.

Não. É sangue não precisa -se ter nojo.

Não! Hoje eu dia eu acho muito limpo, cheiroso, fértil, normal, bonito e valioso

De forma alguma não é sujo, o que pode ocorrer é alguma dificuldade de higienização, demora por exemplo e surgir odor. Ou o fluxo ser tão rápido que não dê tempo de liquidificar o sangue e sair em forma mais sólida.

Não vejo assim.

Nada sujo, nada nojento. É natural (mas isso não significa que tá tudo bem deixar absorvente usado aberto virado para cima na lixeira ou vaso sanitário respingado de sangue, especialmente em banheiros públicos).

Não sinto nojo, saiu de dentro de mim e é limpo

Não é sujo simplesmente com o sae pela vagina as pessoas consideram ela suja pelo cheira que a vagina tem mas a sangue menstrual não chega em verdade

Não é sujo.

Não considero sujo. Acho que se você ficar o dia inteiro com o mesmo absorvente, de fato vc sente um cheiro forte. Mas isso varia de acordo com a higiene.

Não deveria, mas me sinto assim às vezes.

Não! Para mim é natural.

Não, acho super de boas. Conheço muitas pessoas que acham sujo, mas eu nunca vi dessa forma.

Sangue é sangue

Que é algo que foi descartado, que precisa ser eliminado como outras secreções, mas nada demais

Não acho sujo e encaro como um processo muito bonito da mulher

Não sinto nojo do sangue. Apenas acho desconfortável a sensação de menstruar.

Não vejo dessa forma. É algo que faz parte do meu corpo como mulher. Deve ser tratado como algo natural.

Acho sujo como acho sangue de qualquer parte do corpo

Não

Eu tenho nojo, considero sujo e me sinto super suja nesse período.

Não tenho nojo e não acho sujo.

É sangue como de qualquer outra parte do corpo. As pessoas sentem nojo porque não entendem como e porque ocorre.

Acho normal

Não sinto nojo do sangue da menstruação. Eu acho uma grande bobagem ter nojo disso. Mas cada um lida de uma forma diferente, né. Respeito as mulheres que não gostam ou que não querem menstruar.

Acho completamente natural, é apenas sangue. O fato do nojo vem da falta de conhecimento e preconceito.

Sujo não. Não tenho essa visão de sangue de menstruação ser sujo, mas não sei explicar sobre.

Eu não gosto de menstruar... Me sinto mesmo "suja" - aqui onde moro faz muito calor e meu fluxo é muito intenso, então preciso trocar o absorvente toda a hora e fazer a higienização cada vez.

Antes de começar a usar o coletor menstrual sim mas hoje vejo como algo normal

Não, é só sangue. Inclusive já usei coletor menstrual.

Se fosse sujo a pessoa teria uma infecção algo do gênero entao esta longe de ser sujo, em relação a nojo creio que algumas pessoas tem esse pensamento no meu caso eu só não gosto de ver sangue em excesso

Não vejo mais dessa forma, acredito que seja apenas sangue, e não podemos olhar de uma forma tão crítica.

Eu sinto nojo sim. Mas não tenho nenhum prazer em tocar em sangue de outra pessoa vindo de qualquer outra parte do corpo. Quando a mulher quer, sexo até que rola, mas eu prefiro não olhar o líquido vermelho q sinto um pouco de agonia. Ver o meu pênis com sangue tbm não me remete a coisas boas, então eu finjo que a viscosidade é outra coisa e não olho. Mas o maior transtorno mesmo é limpar o lençol ou o que esteja por baixo, que é mais difícil. Mas não por questão de nojo, por ser difícil tirar o sangue na lavada mesmo.

Não	considero	sujo.
Acho que pensamentos de ser um sangue impuro , sujo é por falta de informação.		
Estou tentando me desvencilhar dessa ideia. É um conceito que foi passado de geração em geração e que, se você parar para pensar, não faz sentido.		
Para mim é tão limpo quanto o sangue que está nas veias.		
Não é sujo, é apenas sangue. Tem que cuidar pq sangue é sangue, deteriora. Se ficar lá o dia todo em contato com a pele não é bom. Tem que ter cuidados normais de higiene.		
Acho normal ter nojo, pq acredito que ele é visto da mesma forma que o xixi e o cocô		
Acho que não é sujo.		
Acho normal		
Não sinto nojo e não o considero sujo. Com o tempo nos acostumamos.		
Não vejo assim, não tenho nojo. Para mim é algo que faz parte do meu corpo, não sinto que seja algo sujo.		
Não sinto nojo e nem considero sujo, porém sou uma pessoa que possui uma certa fobia de sangue e não me sinto confortável em ver		
Não, é sangue como qualqurr outro, não faz sentido ter nojo		
Não vejo, acho um sangue bem limpo. Eu sempre cheiro pra saber se está tudo ok		
Não. É produzido no nosso organismo. Talvez esse nojo seja devido a ser eliminado pela vagina		
Tenho um pouco, mesmo sabendo que ele sai de mim.		
Não o considero dessa forma, pois não faz sentido que seja "sujo", é sangue.		
Sinto um pouco de nojo sim. Uma sensação de sujeira.		
Sangue é sangue		
Não tenho nojo do meu sangue, mas o das outras pessoas não é confortável de ver, não é algo como pele. Não acho sujo, só acho sangue! Kkk não quero ver o seu sangue de um corte tbm não quero ver o sangue da sua menstruação.		

<b>Você acha que é possível engravidar durante a menstruação? Descreva seu ponto de vista.</b>
Depois que ela acaba, à mulher tem seu dia mais fértil.
Não sei.
Sim, nada impede a gravidez durante o período menstrual, apesar de ser mais difícil não é impossível.
Biologicamente é difícil, por não ser um período fértil e as condições não serem favoráveis dentro do organismo feminino. Mas cada corpo é diferente, pode ser que aconteça
Sim, já ouvi especialistas falando sobre isso, período menstrual não é método

contraceptivo

Sim! As chances são baixíssimas, pois as condições de sobrevivência do espermatozoide nesse ambiente podem ser bem desfavoráveis. A menstruação faz parte de um ciclo: quando ocorre a descamação do endométrio, ele já começa a se preparar para a ovulação de novo, e um espermatozoide pode sobreviver por 7 dias no canal vaginal e todo o caminho até o óvulo. A ovulação pode acontecer a qualquer momento, conheço caso de mulheres que ovularam no 9º dia do ciclo. Imagina: se você menstrua por 5 dias e ovula no dia 9, transar sem proteção no dia 5 não vai ser nada seguro não é mesmo? Os dias considerados inférteis mesmo são os após a ovulação, porque aí já foi né?

Eu acho que não, pois o útero está descamado e não está apto para ovular

Sim, algumas mulheres ovulam durante a menstruação

Não. Quando se está menstruada não existem óvulos prontos para serem fecundados.

Acredito que tenha a possibilidade sim. Ao meu ver a única forma para não engravidar é simplesmente não ter uma vida sexual ativa.

É difícil mas não é impossível de acontecer, embora o corpo da mulher não esteja 100% em condições favoráveis de gerar um feto devido a descamação do endométrio.

Acho que é menos provável, mas não impossível. Porque depende de toda a questão do dia da ovulação, tempo médio de vida do espermatozoide dentro do corpo, enfim.

Sim, algumas mulheres ovulam durante a menstruação

Como nunca engravidei não sei se é possível. Agora, se a função da menstruação faz parte da fertilidade acredito que sim.

Com certeza, em ciclos pequenos pode-se acontecer uma ovulação bem próxima a menstruação, principalmente se essa última for longa.

Sim engravida normal.

Creio que sim.

Acredito que não, mas o corpo humano é em parte misterioso então pode acontecer, mas seria uma exceção.

Sim. Dependendo do estágio da menstruação.

Eu achava que não, mas lendo um pouco sobre percepção de fertilidade e experiências pessoais de pessoas na internet, estou percebendo que não é tão simples assim.

Acho improvável.

Impossível não é, a possibilidade é bem baixa, tudo depende de cada pessoa.

A probabilidade é baixíssima, mas ainda é possível. Outro motivo para sempre usar preservativo.

Sim, caso a pessoa tenha tido mais de uma ovulação ao mês.

Sim, mestruae não significa que não engravide, isto depende do corpo de cada mulher

Sim. A gente pode estar menstruada e ovulando.

Sim. Pode acontecer, fatos comprovam o feito
Sim
Acredito que sim. Diz minha mãe que foi assim q vim ao mundo hahaha
Acho que sim, especialmente quem tem o ciclo curto, né? Mas, mesmo sendo possível, acho que as chances são pequenas.
Sim
É improvável mas possível
Durante a menstruação não, mas desde que de fato o sangramento seja menstruação e não algum escape em outra parte do ciclo
Sim
Se for analisar pela ovulação, não.
Acho que deve ser raríssimo, mas talvez não impossível
Sim se o óvulo ainda estiver no útero
As chances são baixas, porém não é impossível
Não tenho uma resposta concreta para a pergunta
Não. A menstruação ocorre porque o óvulo disponível não foi fecundado. Assim não há um óvulo disponível para fecundação até o início de um novo período fértil, dias depois do fim da menstruação.
As chances são mimimas
Durante a menstruação não. Só é possível engravidar na ovulação. No período fértil.
Sim. É muito difícil, mas ainda pode ocorrer, principalmente porque o espermatozóide pode viver alguns dias podendo então fecundar o óvulo logo após a menstruação.
Acredito que possa ocorrer sim.
Acho que na literatura médica deve haver alguma exceção, mas a regra é que se estiver menstruada não engravid...
Não
Sim, é mais difícil de acontecer, mas algumas mulheres com ciclo desregulado podem ter o período fértil simultaneamente ao período menstrual.
Acredito que não simplesmente pelo fato da descamação da parede uterina
Ainda não tenho opinião formada sobre isso.
Cara, eu acho que é possível tudo, só que tem eventos que são um pouco mais improváveis. A chance existe... Mas não é o caminho q costuma ocorrer. Bom, eu usaria camisinha em qualquer circunstancia, se não fosse namorada fixa.
Sim, é possível se a mulher tiver ovulação dupla.
Sim. Temos dois ovários (cada um pode ter um óvulo maduro por mês, em condições normais). Na menstruação, ocorre a "descida" de apenas um desses óvulos. Se no outro ovário tiver um óvulo maduro e ele for fecundado, a gravidez poderá ocorrer.
Que eu saiba, o óvulo vive cerca de 2 dias depois de liberado pelo ovário, sendo

assim muito difícil, para não dizer impossível, ocorrer uma gravidez nestes dias, posto que a menstruação vem 14 dias depois da ovulação.

Sei lá. Acho que não, mas eu não arriscaria.

Conheço casos de mulheres que ficaram grávidas mesmo estando menstruadas. Acho que depende do dia da menstruação

Sim. Pode ovular do outro ovário

Já ouvi falar de casos nos quais isso teria ocorrido. Não tenho base científica para argumentar.

Não, tecnicamente não é possível visto que a mulher não está em período menstrual. A menos que ela tenha o ciclo desregulado.

Acredito que não, pois durante a menstruação o óvulo não fecundado já está morto e sendo descartado

Possível é, mas a chance é baixíssima pq dificilmente um óvulo fecundado irá se fixar nas paredes do útero com sangue

Eu acho improvável, mas há casos de meninas que ovular durante menstruação

Sim

Não sei . Não consigo ter relação menstruada.

Não.

Também não sei

Sim, engravidar sempre existe uma chance. Se você faz sexo a chance de engravidar nunca é zero.

### **Qual é sua opinião a respeito de relações sexuais durante a menstruação?**

Normal, com consentimento da mulher.

Eu não me sentiria a vontade em ter relações com alguém menstruada.

Eu particularmente não me importo e acho ok. Porém eu sinto algumas dores internas durante meu ciclo então em alguns dias eu não estaria disposta.

Normais, desde que a pessoa menstruada se sinta confortável e sem dores causadas pela menstruação.

Não acho que exista nenhum problema e tenho relações normalmente nesse período, nunca nenhum parceiro sexual achou ruim ou não quis ter relação por conta disso

Opa, só colocar uma toalha na cama pra não sujar. Brincadeiras a parte... Depende de como as pessoas envolvidas se sentem em relação a isso (física e psicologicamente)... No meu caso, se for no primeiro dia não rola porque eu sinto muito desconforto na região, mas depois disso é tranquilo, só a possibilidade de

bagunça que me dá preguiça.

Meu único problema é a bagunça, mas para além disso não tem problema. Até mesmo por que minha libido aumenta devido aos hormônios

Mesmo cuidado se não quiser engravidar

Não vejo problemas, vai de cada casal. Acredito que até ajude a aliviar as dores.

Não é algo que eu goste e ache muito higiênico (suja tudo), então não prático porém respeito quem gosta e pratica.

Apoio totalmente, principalmente porque ajuda a melhorar a cólica menstrual.

Não vejo problema se ambos estiverem confortáveis com a situação

Mesmo cuidado se não quiser engravidar

Durante não, mas no final é bastante prazeroso. Eu não acho que deva ser empecilho, desde que ambos queiram.

Completamente normal

Normal e dizem ser mais prazerosas desde que ambos não sintam "nojo".

Eu particularmente, acharia desconfortável me relacionar nesse período.

Se as pessoas se sentirem confortáveis não vejo problemas, mas pessoalmente eu não gosto.

Não sei informar. Nunca tive relações sexuais com uma parceira que estivesse menstruada.

Minha experiência pessoal é de sentir tesão quando estou menstruada, mesmo quando tenho muitas cólicas, porque o sexo me alivia muito, às vezes sinto tanta tanta cólica que só relaxo com masturbação/orgasmo ou com massagem/carinhos/relação sexual com outra pessoa. Acho lindo o sangue livre espalhado nos corpos. Tbm já me relatei com pessoas que fazem sexo oral com sangue (acho que isso é raro)

Sem impedimento para relação sexual. Possível, opcional.

Não vejo problema, isso só depende do casal.

Se for confortável para ambos, tudo bem :)

Eu não acho legal, não me sinto à vontade em fazer nada relacionado no período menstrual.

Normal

É bom para mim. Mas pode causar infecções pq o colo do útero fica mais aberto.

Liberadíssimo, havendo consentimento e vontade de ambas as partes. Tudo certo. Só não pode ficar com frescura

Eu gosto

Eu não costumo praticar, pois enquanto estou menstruada eu sinto desconforto no ventre e sinto rigidez. Como se eu estivesse fechando tudo por ali, então se torna doloroso. Pode ser psicológico né, não sei.

Eu não sinto vontade, acho que é hormonal, e eu fico muito dolorida nessa época, então não é algo que eu costume fazer. Além do mais, faz uma bagunça, né? Ai tem que lavar lençol e etc, preguicinha. Prefiro esperar uns dias, pra pelo menos estar

sangrando bem pouco. Mas, tipo, não é nada demais também, sabe?

Por mim td bem

Pode gerar desconforto e nada além disto

Acho ok. Como eu conheço o meu fluxo e sei que não é muito forte, eu só coloco uma toalha na cama e está tudo bem. E eh bom encontrar algum parceiro fixo que esteja ok com relação a isso tbm

Normal, pode ser feito se os dois consentirem

A escolha da mulher.

Só com coletor, sem coletor a sujeira que faz, tô fora.q

Não devem ser feitas pois há uma maior chance de contrair dst

Tenho nojo, principalmente porque sei que ficará tudo sujo, inclusive eu.

Superrr viável e tranquilo, porém nunca realizei.

Estranho, mas não tem nada demais.

Normal

Eu acho super tranquilo. Nada melhor que um banho a dois e estar em sintonia com quem gostamos de forma livre. O problema é a forma como alguns homens lidam com o assunto. Além disso, quando estou com cólica ou inchada , também não vou querer sexo, não por causa da menstruação, mas por eu estar com dor e desconfortável.

Acho que pode ser um pouco desconfortável por conta da dor e também pode ocorrer vazamentos. Mas é tranquilo se os dois concordarem com a relação durante a menstruação

Se a mulher se sente a vontade eu acho válido. O prazer parece que é diferenciado.

Eu evito nos dias em que o ciclo está mais intenso, mas no início e final do ciclo é tranquilo.

Se o parceiro não tiver nojo é normal

Se a pessoa se sente bem, que mal tem? O importante é usar preservativo.

Pessoalmente eu e minha namorada gostamos de realizar, evitamos apenas quando esta um sangramento elevado para nao sujar a cama

Acredito que isso vai de acordo com cada um, eu ainda não cheguei no ponto de não ligar para isso, e ter relações sexuais normalmente.

Se der um jeito de não sujar o lençol blz!!! E não me sinto confortável fazendo oral nessa situação. Resolvendo a primeira e respeitando a segunda o resto é de boa.

Acho prazeroso se não tiver cólica.

Se estiver tudo ok porque não?

Se os envolvidos quiserem e se sentirem à vontade, por que não?

Tão normal quanto em outros dias.

Tem gente que gosta. Eu não tenho vontade nesse período. Sangue tem cheiro forte...no meu caso acaba com o tesão.

Acho que faz bem até
Acho normal. Vai depender do casal
Particularmente não acho conveniente, por questões de higiene.
Acho normal, eu fazia com camisinha e quando o fluxo não estava tão forte. Mas hoje eu e o meu namorado não fazemos porque ele teve uma infecção urinária por fazermos sem camisinha, o médico disse que talvez por conta disso fosse melhor evitar ou usar camisinha.
Normal desde que as pessoas estejam de acordo
Eu não faria pois eu acho que seria desconfortável, mas não é impraticável
Acho que não tem problema, só tem que cuidar pra não transmitir doenças
Totalmente a favor se ambos se sentirem confortáveis
Não faço.
Nunca vi problemas, sempre ouvi que não haveria problema de ter relações durante a menstruação e sigo por esse caminho.
Creio que possa causar lesões devido a sensibilidade.
Se os dois querem, sem problemas.
Meu esposo tem de fato muita sensibilidade com sangue, e isso não é exclusividade de sangue menstrual. Essa semana mesmo comprei um disco, porém não tive a oportunidade de utilizar. Acho ótimo porque é um período que sentimos vontade tbm! Como disse menstruação não deve atrapalhar a vida de ninguém.

<b>Ouvi dizer que as meninas estão menstruando cada vez mais cedo, por que será que essas mudanças ocorrem?</b>
N.
Não tenho formação adequada para responder.
Não sou capaz de opinar.
Não sei, acho que nunca parei pra pensar sobre isso
Acredito que por questões hormonais de acordo com a forma que as pessoas tem cuidado da saúde e se alimentado
Bom, não sei a fundo sobre isso, mas pode ser reflexo do nosso estilo de vida atual, o que temos consumido (especialmente o que estamos dando para nossas crianças consumirem).
Não sei se isso é verdade de fato. Porém algo que me preocupa é a sexualização precoce das meninas
Não tenho opinião
Não saberia responder essa questão sem ser por achismo. Diria que talvez seja a alimentação desregulada, excesso de poluição ou metabolismo acelerado por fatores externos.

Provavelmente evoluções no corpo humano que vem afetando as gerações mais novas.
Acredito que seja devido as melhorias de saúde básica e alimentar, se alimentando, fazendo exercícios regularmente o corpo humano atinge a maturidade mais cedo.
Acredito que pelo excesso de hormônio nas carnes
Não tenho opinião
Eu menstruei aos onze , isso a 50 anos atrás. Então não acredito que seja tempos de agora.
Essa é uma ótima questão... Eu acreditava que a natureza era "malvada" por fazer as mulheres terem a capacidade de reproduzir tão cedo, mas lendo um texto uma vez, dizia que as mulheres menstruavam lá pros 17/18 anos, não me recordo a quanto tempo atrás. Acredito que essa menstruação precoce atualmente seja por fatores como poluição, agrotóxicos, uso de hormônios indiretamente, etc
Alimentações ricas em muitos hormônios, em todos os tipos de alimentação inclusive em aves.
Acho que com o passar dos anos algumas coisas tendem a acontecer mais cedo com as novas gerações, isso também afeta os fatores biológicos como menstruar cedo. Apesar de conhecer mulheres com 60/70 anos que já relataram menstruar, ou conhecer alguém que menstruou muito nova.
Pode acontecer pelos hormônios que são consumidos nós alimentos e afins, e pelo ritmo acelerado em que estamos vivendo, cada vez mais cobrando das crianças que sejam pequenos adultos.
Hormônio dos alimentos principalmente frango. Antes era mais natural.
Ouvi dizer também. Já ouvi falar que tem a ver com mudanças alimentares, vacas e frangos entupidas de hormônios, alimentos ultraprocessados, desequilíbrio no geral (e pra mim faz sentido, mas não sei)
Acredito que as meninas estão recebendo mais estímulos , estando na vida adulta precocemente algo assim, que faz seu corpo se desenvolver mais rápido.
Não sei dizer.
Nunca pensei sobre isso.
Não sei
Hormônios nos alimentos.
Acredito que os hormônios estão cada vez mais presentes em nossa alimentação. Não sei se há uma relação direta...
Não sei, minha avó menstruou com 8, minha mãe aos 12 e eu aos 9. Já minha prima (que tem a mesma avó) menstruou aos 15, e agora ela está com 16.
Não sei. Eu menstruei com a mesma idade que a minha mãe.
Vários fatores que vão de hormonais a ambientais
Por alterações na dieta e hábitos
Não sei

Não sei nada sobre isso.

Pelo estímulo que o corpo recebe desde muito nova. Mas não compreensão de nenhum conhecimento científico do motivo sobre o assunto.

Não acredito nisso

Ingestão indireta de hormônios como por exemplo hj os frangos de granja consomem muito hormônio e se a menina ingere muito frango acaba acelerando o processo

Não sei

Não sei ao certo. Uma imposição psicologia?

Mudanças ambientais (agrotóxicos, poluição, exposição à hormônios em alimentos e medicamentos...)

Não sei

Nunca pensei sobre o assunto

Não sei sobre essa, mas deve envolver fatores genéticos e ambientais

Acho que isso tem a ver com a saúde, alimentação e rotina de cada geração.

Não faço ideia... O que se ouve falar é da hiper sexualização das meninas e hormônios do frango... Não tenho conhecimento científico para opinar.

Amadurecimento precoce

Não sei se isso é um fato. Pode estar relacionado a nossa evolução em conjunto com os hábitos e costumes da nossa sociedade. Já ouvi dizer que alguns produtos químicos presentes em alimentos processados podem influenciar no ciclo hormonal das meninas jovens.

Não consigo nem imaginar o motivo

Acredito que tem a ver com o aumento de hormônios.

Alimentação? Rapaz eu sei lá, acho que isso tem a ver com hormônio... Mas tem que ver se isso tá acontecendo mesmo ou se vc só ouviu dizer.

Não faço ideia, talvez pela alimentação produtos com mais hormônios, agrotóxicos . Mas isso apenas algo que penso, não posso afirmar.

A causa pode ser multifatorial, desde genética até alimentação com análogos de hormônios sexuais (excesso de soja, por exemplo).

Eu menstruei cedo. Minha filha nem tanto. Eu não saberia explicar.

Tem muita coisa influenciando os nossos corpos agora, muitas substâncias que ingerimos ou temos contato, muitas mudanças emocionais mais intensas

Devido a quantidade de hormônios na puberdade eu acho .

O consumo de alimentos modificados, a mudança de hábitos, etc.

A respeito disso não tenho um argumento, só suposições. Penso que talvez por conta dos alimentos que consumimos interfira nesse processo, o estilo de vida...

Talvez pelo fato que o corpo humano está sempre em evolução
Pode ser por conta de agrotóxicos ou outras ações humanas que vao mudando nossa biologia para vivermos cada vez mais
Talvez por questões hormonais
Alimentação e mudança de hábitos
Acredito que seja hormônios.
Acredito que isso tem influencias de alimentos, resquícios de medicamentos em água, mudanças sociais etc.
Por questões hormonais.
Não sei
É uma coisa de se analisar, não sei realmente se é verdade, não busquei nenhuma fonte real nesse sentido. Mas o senso comum nos diz que sim é que é devido principalmente a alimentação, mas não conheço nenhum estudo!

<b>Você percebe mudanças no comportamento das mulheres quando elas estão na tpm (tensão pré-menstrual) ou durante os dias de menstruação? Caso perceba, comente como elas são e o que você pensa sobre essas mudanças.</b>
Sim. Ficam insuportável qual quer coisa que falam, falta pouco para bater em nós.
Mudanças de humor, parecem ficar mais estressadas.
Sim, aumento da sensibilidade corporal e emocional, aumento na ingestão de alimentos mais pesados.
Sim, irritabilidade, choro, cansaço, incômodo constante. Mas nem todas tem essas mudanças.
Sim, ficam mais sensíveis e voláteis nas emoções, me sinto muito mais sensível
Sim. Como disse antes, cada organismo é um organismo diferente, as pessoas vão reagir a isso de maneiras diferentes, não necessariamente de um jeito ruim ou bom, ou falando melhor: acredito que mudanças vão acontecer, porque algo está acontecendo com o corpo, tem toda a produção de hormônios associada etc, mas elas não são "somente" ruins ou boas. Inclusive eu vi um estudo sobre isso, em relação ao estigma de que menstruação é só dor e sofrimento, eu não lembro bem nem achei o link pra mandar, mas foi feito uma pesquisa com mulheres, com diferentes abordagens, uma em que era tratado a menstruação com um ar mais negativo, e outra mais positivo, e perceberam que existem muitos sintomas que podem ser considerados positivos na menstruação mas que por carregarmos esse ideia negativa dela, acabamos não valorizando.
Sim, mas não em todas as mulheres. Porém em algumas é possível descobrir pois as emoções ficam mais a flor da pele.
Sim, faz parte do ciclo estral da mulher
Sim. Estresse, irritabilidade e sensibilidade. Elas ocorrem por conta dos hormônios desregulados. Acredito que a mulher só sofre sem necessidade.
Ao meu ver, se uma mulher está sangrando sem parar, uns 7 dias seguidos, com dor

e desconforto, é mais do que óbvio que vão ter mudanças de humor. Não é um período fácil para se passar e muitas vezes estamos de saco cheio já.

Sim, percebo mudanças de humor, como irritabilidade, cansaço, tristeza, dor. Penso que seja pela influencia dos hormônios no corpo.

Sim. Maioria das vezes ficam mais irritadiças, mudanças bruscas de humor, sensibilidade.

Sim, faz parte do ciclo estral da mulher

Sim. Eu dependia muito do estado emocional, carga de responsabilidade., ansiedade entre outros. Penso que mulher sofre demais, e que deveria ter o direito de ser atendida no sistema de saúde para essa etapa da vida. Deveria ser tema de estudos para os homens em algum momento na escola nas aulas de ciências e biologia. Os homens deveriam se informar tanto quanto as mulheres para gosar a vida e fazerem uso dos seus órgãos genitais da melhor forma possível. Eu , modéstia parte fui e sou muito feliz com meu companheiro de cama, grama, florestas e rios. Kkkkk

Não chego a perceber

A menstruação é todo um círculo interno com muitos hormônios envolvidos, a mudança de humor é inevitável para um fenômeno desse tamanho num corpo humano, acredito que são mais fortes em umas que em outras.

Ficam mais estressadas, ou mais quietas, não querendo conversa com ninguém. Menstruar incomoda, é chato, então acho normal mulheres ficarem mais nervosas ou emocionais nessa época.

Sim, acredito que a irritabilidade aumenta, o desconforto físico pode colaborar pra isso.

Sim. Por conta das cólicas que elas sentem isso pode fazer com que o humor esteja alterado afinal a dor afeta no comportamento das pessoas geralmente.

Percebo. Irritabilidade (sinto que as vezes ela é física mas nós estamos tão alienadas do corpo que não sentimos no físico e vai logo pra irritabilidade mental, como um incômodo que não consigo entender da onde vem e me extrapola e não consigo explicar pros outros) e mais sensibilidade a emoções, acontecimentos, isso na tpm. Durante a menstruação as vezes é muita tensão pra lidar e pode gerar sensações tristes. Isso compartilho com amigas. Comigo acontece de sentir bastante ânimo em algumas tpms também, até um embaralhamento de ânimos, vontades, ímpetos.

A tpm é real já tô presenciei mulheres ficarem extremamente nervosas.

Percebo, inclusive em mim, o que acho sobre isso é o seguinte. Sentimos dores, sentimos desconfortáveis, só por isso a gente pode meter o loco e tá tudo certo.

Normalmente mais irritadas. Para mim, é o momento perfeito para falar as coisas que as convenções sociais nos obrigam a calar (as pessoas lidam com mais facilidade com a "grosseria" de uma mulher de tpm do que com a "grosseria" de uma mulher exausta).

Mudanças no comportamento não, somente físicas no caso das minhas clientes (tatuagem) , sentem mais dor no período menstrual geralmente.

Algumas tem mais que outras, e são um saco o mundo de nós mulheres muda sem controle algum, incomoda demais e ter que fingir e seguir enfrente é o pior.

Sim. São mais sinceras e precisam de mais espaço para pausas.
Há sim. Principalmente em mim. Eu me sinto mais sensível às interações. Me sinto mais irritada. Acredito que é o nosso corpo se preparando.
Percebo a alimentação e cansaço aparente
Não costumo perceber em outras mulheres. Mas em mim sim. Costumo chorar muito antes de menstruar.
Não percebo não. Em mim eu percebo claramente, fico inchada, de mau humor, dolorida, chorona, kkkk, mas nas outras pessoas eu nunca noto nada.
Sim
Questões de dor, inchaço, incômodo, que afetam a pessoa
Das mulheres não. Mas em mim, sim. Tem um dia durante o ciclo que eu fico muito nervosa e que parece que não me aguento. Ainda bem q eh só um dia
Não percebo nada a não ser que a pessoa comente algo sobre. Normalmente envolvem níveis maiores de stress e sensibilidade, humor mais suscetível a mudanças.
Sim, acredito que devemos respeitar e compreender que é algo do nosso corpo. Mas não podemos vitimar por isso. Devemos buscar autoconhecimento para nos compreendermos melhor nesses dias, para nós mesmos.
Tpm existe é um fato, às vezes fico chorona, às vezes irritada...
Eu não percebo nas outras mulheres e percebo que quando eu fico de tpm eu tenho muita vontade de fazer sexo
Sim.
São alterações de humores e libido, algo natural. Porém há na sociedade uma olhar mais negativo referente ao assunto, criando uma personificação da mulher louca, histérica....
Sou desligada, não noto.
Aumento do consumo de açúcar e aumento das emoções
Sim. Durante a tpm passamos por várias variações de humor.
Sim. Humor fica instável mais irritabilidade, emocional mais facilmente abalado
Sim, principalmente durante. Falta de paciência e mudança de humor repentino, desejos sexuais mais intensos do que o comum, calor, vontade de procrastinar maior...
Isso é real. Sou feminista e fico p* qnd usam isso pra justificar certos comportamentos - mas no meu caso eu fico irritada e mais impaciente, como até o reboco da parede, tenho acne (na tpm) e nos dias fico com cólicas e acabo rendendo menos...
Não
Não percebo.
Ficam mais sensível psicologicamente
As vezes sim, acredito que quando estou para entrar no período menstrual eu fico mais sensível.

Percebo nada não. Às vezes se não me avisa eu nem sei...	
Sim, em algumas eu tenho muita tpm mas algumas familiares não tem. Fico mais irritada, ou chorona, ou triste. Acho essas mufanças horríveis pq existe um sofrimento emocional.	Dado que é uma alteração hormonal grande, é bem comum notar alterações no comportamento. Eu, muitas vezes, tento "me segurar" mais nesse período, pois sei que pode ser por conta dos hormônios.
Percebo em mim, fico muito irritada e triste ao mesmo tempo.	Sim, com certeza. Eu fico melancólica às vezes, outras vezes fico irritada. É tudo hormônios
Percebo, mas por conta do corpo, eu acredito. O cansaço, as dores, as mudanças físicas podem deixar a pessoa mais impaciente	
Sim .ficam mais sensíveis e irritadas	Já aconteceu comigo. Percebia aumento na irritabilidade, inchaço nas pernas, seios sensíveis.
Sim, tem alterações bruscas de humor. Eu sinto em mim também, mas penso que não tenha tantas alterações quanto outras pessoas que conheço.	Normalmente percebo mudanças de humor, ficam com menos paciência e se abalam mais fácil quando algo sai do controle. Por se tratar de uma coisa natural do corpo humano, penso que são coisas naturais da vida
Sim percebo, varia muito de pessoa pra pessoa, mas em geral não acho que deve haver pressão ou discussões necessárias nesse período, é nesse momento que temos que usar a empatia e saber que a pessoa não está em seus dias rotineiros	Eu sinto muitas mudanças em mim. Inclusive tenho dores físicas na tpm.. Sinto dor nas costas e nos seios. Fico bem instável emocionalmente
Não percebo	
Eu não tinha essa tal de tpm. Mas ultimamente tô tento uns picos de extress.	
Eu realmente nunca levei isso em consideração. Mas em outros tempos, quando mais novo, já disse para meninas que estavam bravas ou tristes, "nossa, deve estar de tpm, por que chorar assim?" ou "deve estar brava assim por que está de tpm"...	Percebo a mudança dias antes.
Sim, ficam mais irritadas, sensíveis,etc...	
Não conheco nenhuma menina que posso dizer com certeza que vejo alterações de humor aparentes devido a tpm. Eu me sinto mais emotiva alguns dias, choro com mais facilidade, as vezes sem motivos... É algo ruim tbm, mas pra mim não chega a afetar o dia a dia!	

**Algumas mulheres fazem o uso contínuo de anticoncepcionais (emendam cartelas) para não menstruarem todos os meses. Será que isso é pode interferir na saúde delas? Qual é sua opinião quanto a isso?**

N.
Não tenho formação adequada para responder isso.
Não. Não há contra indicações médicas na suspensão da menstruação ou no uso continuo de anticoncepcional. Todavia, essa suspensão deve ser recomendada e acompanhada por uma/ um médica/o ginecologista.
Não tenho uma opinião formada, mas não faço uso de anticoncepcional e, quando fazia, não me sentia confortável em fazer uso contínuo.
Eu acredito que sim, não é algo bom e saudável, mesmo o uso de anticoncepcionais com pausa não são tão saudáveis
Sim, pode! Primeiro porque anticoncepcionais podem trazer problemas. Segundo, porque (agora vou falar de acordo com o que uma ginecologista disse, não são minhas falas kkk), não sangrar com frequência pode levar a um espessamento do endométrio, que pode inclusive aumentar as chances de problemas como câncer do endométrio.
Eu acredito que para alguns casos é necessário. O mais importante é sempre ter um acompanhamento com um médico especialista.
Com certeza, risco maior de trombose e outras complicações
Acredito que deva ter algum problema em fazer isso. Se a nossa natureza é menstruar todo mês, privar isso deve ter suas consequências.
Primeiro que nenhuma mulher deveria se auto medicar. Caso a mulher faça o uso de anticoncepcional de uso continuo deve ser acompanhada por um ginecologista que receitou o uso de tal remédio para ela. Caso o(a) médico(a) responsável tenha receitado o remédio acredito que isso não possa interferir já saúde da mulher.
Totalmente, não apoio, pois a menstruação é essencial para renovar o corpo, fazendo essa prática elas entram em um estado de latência.
Não tenho muito conhecimento sobre. Mas acredito que o ac possa trazer problemas sim
Com certeza, risco maior de trombose e outras complicações
Nunca tomei anticoncepcionais, mas o genicologista disse que poderia ter me ajudado muito se tivesse feito uso.
Não sei, mas acredito que não já que não há um espessamento do endométrio
Sim e acredito que não seja recomendado por muito tempo.
Acho arriscado. É uma bomba de hormonios, e se não for consultado um médico antes, é possível que isso deixe algum tipo de sequela, ou prejudique de algum jeito o corpo da mulher.
Acredito que interfere sim, pois a menstruação é algo natural e necessário para o corpo, porém existem casos em que emendar cartelas pode ser uma necessidade, depende do organismo de cada pessoa.
Sim interfere. É preciso respeitar a decisão de cada uma. Afinal algumas não se importam com os efeitos colaterais. Enquanto que outras se cuidam para não ter tais efeitos.
Eu acho que interfere na saúde e que faz mal. Já fiz isso quando era mais nova e não posso dizer que essa foi a razão , mas hoje penso que deve ter me

prejudicado num momento muito sensível da vida, agora que li sobre as relações hormônios-menstruação-disposição do corpo-cérebro.

Acredito que sim, o fato de usar anticoncepcional por si só já pode afetar a saúde. Embora eu mesma por comodidade tenha feito essa prática.

Nunca tomei anticoncepcional, mas acredito que faça mal sim.

O uso de qualquer ac interfere na saúde. É uma questão de avaliar os riscos e os benefícios (no meu caso, não ir para o pronto socorro todo mês nem fazer cirurgias quase anuais para remoção de endometriose supera e muito os riscos do ac contínuo).

Eu sinto que quando emendo mais de dois meses alguns sintomas físicos (dor nos seios) começam aparecer, então pra mim pelo menos creio que possa ter algum malefício.

Acho que quem faz isso tem que ser com um seguimento de um profissional se ele achar que tudo bem e ela quer por que não?

Acredito que sim. A bula de um contraceptivo é assustadora. Deveria vir com tarja preta e ser vendido apenas com receita médica.

Eu sempre preferi menstruar. Acredito que os profissionais de saúde são adequados para instruir cada caso em sua particularidade. No meu caso com ovário policístico, foi me instruído a sempre fazer o ciclo. Mas uma melhor com endometriose sofre muito com sua menstruação, e elas devem escolher o melhor.

Eu penso que sim. Pois está impedindo um ciclo natural.

Claro que sim! Quando me casei emendei cartelas e senti muitas dores de cabeça, inchaço, irritabilidade e agravou meu quadro de depressão. Arrependimentos sérios rs.

Todo medicamento tem reação adversa, né? Mas não acho que faça alguma diferença se o anticoncepcional interrompe ou não a menstruação.

Sim

Sim, estes medicamentos tem risco de trombose e outros, associados

Se for uma recomendação médica, ok. Como algumas pessoas q tem endometriose e que o fato de menstruar causa dores horríveis

Faço uso contínuo de anticoncepcional há mais de 10 anos sob supervisão médica e acompanhamento ginecológico constante. Não houve qualquer alteração no meu estado de saúde neste período devido ao uso do aco. Para mim trouxe apenas benefícios já que as minhas cólicas menstruais sempre foram fortíssimas e desta maneira não as tenho mais.

Buscar o médico que indique o melhor método para ela. Anticoncepcional tem muitos malefícios para o nosso corpo. Buscar o que é mais saudável para a mulher.

Não acho que gere problemas desde que sob orientação médica

Não sei

O uso de anticoncepcional por si só, já acarreta riscos à saúde, então, pode sim trazer riscos.

Existem interferências. Acho que o uso de anticoncepcionais foi uma mega

vitória para as mulheres, na concepção da liberdade de escolha sobre a gravidez e o próprio corpo.

Não interfere mais que o uso intermitente, já que essa pausa é invenção da igreja, sem fundamentação científica.

Anticoncepcionais por si só podem causar grande interferencia naa saude das mulheres, quanto ao uso contínuo ja ouvi relatoa de ganho de peso

Não interfere na saúde. Mas eu preciso considerar o fato de que o anticoncepcional bloqueia a produção de hormônios livres e quem o consome, seja de forma ininterrupta ou não, está submetendo seu corpo uma menopausa forçada. Isso pode ter alguns efeitos no humor, causar depressão, dificuldade para ganhar massa magra ...

Pode sim, além de que reposição hormonal aumenta o risco de câncer

Sim, sem dúvidas.

Anticoncepcional faz mal. Eu não posso tomar, por exemplo (daí a etária, peso e condições de saúde levam a risco de trombose)... Inclusive pararam os estudos com o anticoncepcional masculino por levar a vários efeitos coleterais que as mulheres sofrem por utilizar o medicamento. Não acho que especialmente a pílula continua faça mais mal que a que tem intervalo - ambas são nocivas a saúde.

Sim. Acredito que a menstruação deve ser natural

Eu sou uma delas. Não menstruo pois tenho endometriose. A emenda de cartelas deve ser algo receitado pelo ginecologista com bases em exames. O uso contínuo de qualquer remédio pode afetar de alguma forma a nossa saúde.

Sim, tudo que foge do ciclo da natureza prejudica a saúde

Acredito que pode interferir sim na saúde, confesso que já fiz isso para regular a menstruação, mas para não menstruar e emendar direto não faria. Acredito que o ciclo da menstruação precisa acontecer.

Sim. Acho doidera, e deviam ter um acompanhamento de um ginecologista pra saber q merda tão fazendo no organismo. Se bem que a indústria farmacêutica quer mais que vc se foda mesmo pra comprar cada vez mais remédio e dar lucro pra eles. A gente é refém do conhecimento restrito dos médicos, que são facilmente compráveis, esse é o capitalismo

Acredito que pode interferir na saúde da mulher mas não posso afirmar, particularmente acho que é natural menstruar todo mês e opto por isso .

Acredito que sim, pois é uma carga diferente da fisiológica e por um período diferente.

Todo medicamento interfere na saúde de quem o toma.

Eu tenho uma irmã que faz isso. Eu tenho medo pq acho que deve alterar os hormônios, mas isso é coisa minha. Eu tenho um pouco de medo de remédios contínuos. Não sei dizer se interfere na saúde. Se for acompanhado por médicos acho que tudo bem

Eu acho que o anticoncepcional tem muitas substâncias que interferem no corpo. Não acho que seja saudável.

<b>Eu acho q não</b>
Considero que o acompanhamento médico é essencial para optar por um método que interrompa a menstruação.
Já pesquisei sobre. Eu tomo anticoncepcional. Li que se a mulher toma anticoncepcional mesmo com a pausa ela não menstrua realmente, ela não tem período fértil. Então não teria a necessidade de menstruar, penso que não interfira na saúde delas exceto por todas os efeitos coletâneas que o anticoncepcional causa (trombose.. Etc)
Sinceramente não tenho total conhecimento sobre afetar a saúde ou não, apenas ouvi comentários que pode dificultar uma possível gravidez futura. Na minha opinião se a mulher se sente confortável em relação a isso e não deseja passar pelo período de menstruação, ela deveria sim fazer o uso contínuo
Olha depende muito, o meu é sem parar mas não por escolha minha e sim pq é o único que posso tomar, eu não curto e não gosto, mas prefiro isso do que ter um humano a mais na minha vida. Com certeza isso fode a saúde, mas como não tem aborto nesse país, todo cuidado é pouco pra não gerar vidas
Eu acho que nenhum tipo de hormônio sintético faz bem ao corpo, muito menos de uso prolongados
<b>Não acredito que interfira</b>
<b>Não tomo</b>
Acredito que sim, pois há recomendação médica para não fazê-lo, mas não sei exatamente o porquê.
<b>Penso que sim.</b>
Creio que sim, esse tipo de medicamento tem base hormonal, logo deve desregular ou algo do tipo
<b>Faço isso há anos pois não gosto de sangrar e ter tpm</b>
Sinceramente eu não emendo cartelas pq a menstruação não me afeta negativamente e tbm porque gastaria mais dinheiro com pilula. Mas se fosse algo que me incomodasse eu emendaria sem problemas. Sabemos que anticoncepcionais não são saudáveis mas não é por vc emendar que vai te dar problemas maiores.
<b>Você acha que a menstruação é algo necessário/útil nos dias de hoje? Nos conte o que você pensa sobre isso.</b>
Não sei.
Não tenho formação adequada para responder isso
Aplicar uma lógica utilitarista ao corpo humano e em sua natureza é maléfico, ao meu ver. "a menstruação é útil?" para mim, é uma afirmação mercadológica sobre o corpo feminino ou o corpo que menstrua. Talvez a pergunta poderia ser "como você enxerga sua menstruação?"; "como você lida com sua menstruação, gostaria de interromper-la?" ou até mesmo "você vê sentido na menstruação nos dias de hoje?"
Não sei se necessário ou útil, mas acho normal pra mim, pois não me atrapalha no dia a dia. Mas imagino que pra outras pessoas pode ser muito

desconfortável.

Acredito que é simplesmente algo natural, faz parte da minha vida e eu só pensei ser algo ruim quando senti dores de cólicas muito fortes

Não existe nada que seja inútil no funcionamento do nosso corpo, existe por um motivo, e está tudo conectado, dependendo de todas as funções para ficar em pé, saudável. O ato de não menstruar, ou menstruar irregularmente, é algo pra ser lidado com atenção médica, porque isso vai acarretar em prejuízos pro funcionamento pleno do organismo. Não acho que deveria ser tratado como uma simples decisão do tipo "ah, não gosto de menstruar por isso vou usar medicamentos pra parar, ainda que meu ciclo seja saudável". Eu vejo isso quase como "ah, não gosto de cagar, vou usar medicamentos pra parar". Se existem desconfortos, estes devem ser investigados e tratados com auxílio médico. Saúde!

Eu acredito que cada ciclo é particular para cada mulher. Vai dela a decisão de achar necessário passar por isso ou não.

Depende de cada organismo, mas ela faz parte da nossa fisiologia, então se não tiver intercorrências acredito que não tenha problema. Mas necessário em si, não.

Não. Acredito que é algo que me acostumei por ser natural, mas não gostaria de menstruar. Não pretendo ter filhos tão cedo e tomo todos os cuidados para que isso não aconteça. Então para mim é só motivo de dor desnecessária.

Se eu pudesse, eu não menstruaria. É um período difícil, dolorido e incômodo, mas não é como se fosse algo que eu pudesse escolher.

Sim, principalmente porque hoje em dia falamos disso abertamente e sem medo, pois é algo natural, no passado as mulheres tinham receio em falar sobre isso.

Nunca parei para pensar nisso. Acho que é necessário para o ciclo do corpo, mas se há formas de contê-la sem prejudicar o corpo, deixa de ser útil

Depende de cada organismo, mas ela faz parte da nossa fisiologia, então se não tiver intercorrências acredito que não tenha problema. Mas necessário em si, não.

Acho desnecessário. Penso que é devido ao que já passei.

Se é útil não sei, mas necessário completamente. Ter ciclos menstruais é super saudável, e suprimi-los, ter nojo, acaba sendo cultural. Uma coisa é diferente a pessoa ter ciclos dolorosos e querer suprimir, outra é as meninas que nem sabem o que é anticoncepcional começarem a tomar quando menstruam pq o médico passou, quando existem diversos efeitos colaterais, além de que existem métodos 100% inócuos, como preservativo e percepção de fertilidade. Não há porque ter nojo do próprio corpo, esse tipo de postura vêm quando falta conhecimento da própria biologia.

Não acho útil ou necessário para quem não pretende gerar uma vida.

Útil ou necessário não sei. Há muitas mulheres que levam esse tema/assunto a sério, como algo que represente as mulheres, uma marca ou algo assim. Por odiar menstruar, eu acho bem desnecessário que isso aconteça. E durante toda a minha vida nunca conheci uma mulher que gostasse de menstruar.

Acredito que sim, temos a necessidade de eliminar esse sangue contido.

Tem a sua utilidade.

Eu acho que é útil! Tenho aprendido que é útil pros corpos que tem útero como o meu, nosso corpo é uma inteligência imemorial, ancestral, eu acredito nessa inteligência. Sobre ser necessário, não acho que seja sobre isso, me parece um questionamento que tende à falácia. Se a gente pensar no binômio necessário/contingente, a contingência criada pelo anticoncepcional é totalmente patriarcal, então pra mim é falsa. Ou também poderia dizer: é necessário naturalmente, é necessário porque é natural, é natural porque se fez necessário, vai ser assim até onde os humanos não meterem a mão nas nossas genéticas....

Necessário para ter filhos, mas poderia ter uma modificação através da evolução da espécie, pq inclusive há mulheres que não desejam ser mães , além do número reduzidos de filhos hj em dia

A menstruação é algo corporal, é cíclico.

Se não me causasse tanta dor, viveria em paz com a menstruação porque entendo que ela é um processo biológico. Sendo biológico, não me questiono sobre necessidade e utilidade (minhas unhas crescem sem a menor necessidade e utilidade e está tudo bem, rs).

Eu acho que vai da vontade de cada mulher, existem métodos que pausam a menstruação para quem preferir e acho ok. Não sou contra.

Sim e nao, não conheço outra forma melhor de como o corpo reagir ao ciclo mensual

Acho que cada mulher deve ser corretamente informada e tomar essa decisão.

Sim. É manutenção do nosso útero. É a maneira que nosso corpo cuida de nós.

Não necessariamente util. Mas muitas mulheres preferem não mestruar por razões de saúde e para que não atrapalhe suas atividades diárias

Sim! Apesar da falta de disposição que me dá, a menstruação me traz esperança de certa forma. Eu passo por ela de boa.

Não acho necessário, no sentido de fundamental. Mas tambem não acho nada demais. Eu não interromperia a minha menstruação porque ela não me incomoda em nada. Me ajuda até a acompanhar melhor o meu ciclo. Eu gosto de ter o ciclo natural do meu corpo, me dá um certo senso de rotina.

Pura fisiologia

Sim, é natural

Não penso como algo necessário, mas como algo normal.

Acho que não é necessário nem útil.

Sim, acredito que é algo natural do nosso corpo.

Que eu saiba nosso organismo continua o mesmo nos dias de hoje haha, faz parte do ciclo do corpo da mulher

Se a pessoa quer ser mãe sim

Acho necessário, pois a menstruação é algo que as mulheres no geral pensam que não estão grávidas. Acho necessário sim, pois à um aumento significativo

de mulheres tocofobicas.

Acho que todo clico natural do corpo é necessário e útil. Se existem interferências que sejam benéficas em todos os contextos sociais, humanitário, psicológico, biológico...

É normal, como sempre foi. Assim como é normal e até socialmente benéfico os métodos que evitam a menstruação (uso de medicamentos)

É biológico acho essa questão indiscutível

Não é uma questão de ser necessária, mas uma condição linda que a natureza deu a cada mulher. Outra coisa, o fato de aceitar a menstruar todos os meses não impede de fazer nada nos dias de hoje e nem vai me impedir futuramente.

Não sei se útil, é só natural, não há muita utilidade fora dos termos de saúde. Eu se pudesse escolheria não menstruar

Sim

Ahhh não vou mentir. Menstruar é parte da biologia feminina, mas incomoda pra caramba - assim como outros aspectos da vida feminina ontemporânea que não respeitam os tempos das mulheres. Capitalismo predatório o nome.

Sim

Acho que não. Só menstrua quem quer engravidar.

No caso de quem quer ter filhos acho sim pois é realizada uma "limpeza" em um órgão que pode trazer uma vida

Acredito que ela sempre precisa acontecer.

Ué, é a biologia da mulher... Não tem o q querer contestar isso.

Acho necessário deixar o corpo agir naturalmente.

Acho que hoje, temos muitos perfis de mulheres. Logo, é difícil dizer de um modo generalista. Pode ser para algumas é para outras, não.

Penso que isso vai dá vontade de quem menstrua e das consequências para a saúde tal interrupção.

Acredito que sim, é um processo necessário para um corpo saudável

Acho que sim

Acho que isso depende muito de cada mulher. Eu gostaria de ler pesquisas sobre o assunto, especialmente sobre efeitos na interrupção.

Nunca refleti sobre, sempre levei isso como algo natural do nosso corpo. Confesso que se eu pudesse escolher preferiria não menstruar, fico pensando em todo o desconforto e o gasto financeiro... Perdemos sangue todos os meses parece até desperdício.

Acredito que cada mulher deve avaliar isso na sua vida, no seu corpo e ver o que é melhor pra sua saúde física e mental, pois somente ela passará por isso e somente ela pode avaliar se é necessário/útil na sua vida.

Sempre é, é assim que nosso corpo mostra como está nossa saúde

Sim, pois é natural. Não devemos modificar o curso natural da vida
Cada mulher é livre para resolver se quer ou não menstruar
Sim.
Acredito que a questão de ser necessário ou útil não faz muito sentido, pois isso é individual de cada mulher, existem aquelas que não se importam em menstruar, existem aquelas que preferem evitar e aquelas que não gostam (além dos fatores biológicos). Então isso deve ser decidido individualmente.
Não sei afirmar se é necessário. Para mim, já não vejo mais como necessário. Já tenho filhos.
Desnecessário, sem menstruação sem tpm
Certamente não é útil, não me faz falta alguma. Mas creio que seja necessário manter seu ciclo menstrual se quiser ter filhos, por ex
Não acho útil, e existem meios para que ela quase desapareça, o diu por exemplo, alguns modelos fazem com que a mulher quase não menstrue. Mas eu penso que quem mais sofre são as adolescentes, que dificilmente vão colocar um diu ou as vezes nem anticoncepcional tomam. O ciclo natural não é contado, você nunca sabe quando irá menstruar com certeza. As vezes desce e você está no colégio, sem absorvente algum, isso é chato.

<b>Há algo a mais sobre menstruação que você gostaria de compartilhar conosco?</b>
N.
Não
<b>Não :)</b>
Tanta coisa! Kkkkkkkkk mas vou me limitar a dizer que se você cicla, recomendo fortemente acompanhar o ciclo utilizando métodos de percepção de fertilidade (sou a testemunha de mpf sim! Hahahaha). E cuidem da saúde! Alimentação, psicológico, físico. Nossa corpo é um só e está conectado. Menstruação é parte dele, com todos seus significados. Ela fala muito sobre nós.
<b>Acredito que não :)</b>
Ainda continua sendo um tabu, principalmente entre as meninas mais novas, que deve ser abordado como uma fisiologia da mulher e não como uma doença.
Gostaria de que parassem de romanizar a menstruação.
<b>Acredito que não.</b>
Ainda continua sendo um tabu, principalmente entre as meninas mais novas, que deve ser abordado como uma fisiologia da mulher e não como uma doença.

Já coloquei demais.

Não.

Acho que não, apenas que é algo natural e devemos nos conhecer e observar como lidamos com isso que nos acontece. Acho importante conhecermos mais sobre esse período e aprender a aceitar nosso corpo como ele é e como ele se manifesta. E sempre que houver algo que queremos mudar, que seja feito com consciência, respeito e carinho diante do nosso corpo e nossa natureza.

Eu queria salientar que a falta de informação sobre a normalidade da menstruação é imensa, sobre o fato de que não é "só pra engravidar" mas sim sobre relações complexas dos corpos. Isso faz a gente se odiar, se sentir sempre inadequada. Acho também que informar os homens é muito importante. Nós passamos por violências psicológicas que são naturalizadas e que tem muito a ver com esse caráter cíclico das nossas vidas, com "nossos" "problemas", "exageros", "loucuras", "sensibilidades", "incapacidades", "oscilações" "sem sentido", é muito triste e nos afeta profundamente.

Que quando deixei de menstruar tive uma tristeza inicial, acredito que simbolizou para mim o meu envelhecimento. Mas como tive um climatério e menopausa tranquilos, fiquei bem.

Não

Coletor menstrual é vida. Menstruação não é nojenta. Sangue da menstruação não é sujo. E mulher podem e devem viver, cozinhar, nadar, transar e tomar banho estando menstruada.

Não

Parei de tomar pílula há 5 meses e desde então tenho acompanhado melhor meu ciclo para entender um pouco mais sobre mim e tem sido muito libertador

Não.

Não

Não.

Hmm, acho que não! Uma relação de amor e ódio ksksk

Meu namorado não fazia ideia de como era, porque acontecia, etc., inclusive achava que era mais fácil engravidar durante a menstruação. E não me lembro do que aprendi na escola. Muita coisa descobri lendo e assistindo vídeos. O que demonstra como o ensino nas escolas sobre menstruação é raso e falho.

Não

Só acho que algo tão natural e normal ainda é rondado por muita desinformação e preconceito

Não.

Eu não sei se a idade das meninas menstruarem tá diminuindo, vou pesquisar sobre isso.

Não.

Não.

Não

Se a menstruação não é fácil para algumas mulheres, a menopausa também não é.

Não, somente parabenizar pela pesquisa. Gostaria de saber mais sobre a temática

Não

Não

Não

Deveria ser mais compartilhada com os homens, tenho 26 anos e sei muito pouco sobre

Acho que algo que gostaria de acrescentar é que no início quando comecei o uso de

anticoncepcional não era exatamente para evitar gravidez, era realmente para saber o dia que iria menstruar, ter certeza que não teria escapes quando eu não tivesse preparada.

Se quiser, deixe aqui suas sugestões para nossa pesquisa.

Fique muito limitado em responder às questão acima pelo fato de ser homem, e não ter muito conhecimento à esse conceito.

Levei uma manhã inteira pra responder o questionário, amei demais. Obrigada ana, amei a pesquisa, arrasa muito!!! Um beijão.

Achei a pesquisa muito interessante. É importante trabalhos deste tipo para construir conhecimento e acabar com os mitos e tabus.

Não é uma sugestão mas sim um elogio, achei muito importante os temas abordados!

Já dei algumas na questão do companheiro e/ou companheira

Tem um espaço para as pessoas que optaram por não menstruar dizerem o porque e quais as maneiras que utilizam.

Não há sugestões 😊.

Acho que perguntar sobre o uso de absorventes pode ser relevante. Tanto o tipo que usa quanto a relação que tem com os tipos possíveis. Adorei a pesquisa, foi um momento de reflexão e auto aceitação. Sucesso!!!!!!

Considerei bem completa. Parabéns

Ótima pesquisa 😊 🌸

Tá muito longa e perguntas com mesma resposta

Gostei muito de refletir e fiquei sem entender pq a pesquisa é de matemática.

Sucesso! Adorei responder sobre!

Eu agradeço que exista alguém q eu possa contar o quanto me relaciono bem com meu ciclo.

Muito interessante a pesquisa, deve ser tratado como algo natural, não como tabu. Deve ser entendido muito bem para as mulheres, mas também o mínimo os homens compreenderem o básico, enfim a sociedade em geral compreender o básico.

Está ok

Perguntar sobre a menstruação no puerperio no periodo de " resguardo"

Gostaria de saber mais sobre os resultados da pesquisa, tenho interesse no assunto. Se pudessem compartilhar mais sobre ... Sucesso na sua pesquisa.

---

---

---

---

Se realmente as cólicas são devidos a muitos hormônios no corpo. Gostaria de uma explicação. Mais detalhada

---

---

---

---

Parabéns pela pesquisa, tenho certeza que terá muito material para analisar. Basicamente todas nós passamos por isso em algum momento e todas nós tbm tivemos algum momento de dificuldade com a menstruação e em entender nosso corpo!

---

---

---

---